JOSEPH GOLDSTEIN y JACK KORNFIELD

VIPASSANA

El camino para la meditación interior

Kairós

VIPASSANA

Joseph Goldstein
y Jack Kornfield

VIPASSANA

El camino para la meditación interior

Traducción de Fernando Mora

editorial Kairós

Numancia, 117-121
08029 Barcelona
www.editorialkairos.com

Título original: SEEKING THE HEART OF WISDOM

© 1987 by Joseph Goldstein and Jack Kornfield
© de la edición española:
1995 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Enero 1996
Quinta edición: Enero 2011

ISBN-10: 84-7245-356-1
ISBN-13: 978-84-7245-356-2
Dep. Legal: SE-213-2011

Fotocomposición: Beluga y Mleka s.c.p., Córcega, 267, 08008 Barcelona
Impresión y encuadernación: Publidisa

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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Dedicado a nuestros maestros,
compañeros y discípulos, por el dharma
que todos ellos nos han enseñado.

PRÓLOGO

por su S.S. el Dalai Lama

Vivimos en una época de gran desarrollo material que nos ha aportado no pocos beneficios. Pero, a pesar de todo el progreso alcanzado, resulta también incuestionable que la humanidad tiene todavía muchos problemas por resolver. Así, en el ámbito colectivo prevalecen los conflictos políticos e ideológicos entre naciones, conflictos que generan guerras, violencia y opresión, mientras que, en el ámbito individual, las personas están atadas al miedo, la ansiedad y otras formas de insatisfacción. Todo ello constituye un claro indicador de que el progreso material externo resulta insuficiente y de que es urgente promover paralelamente el desarrollo mental interior del ser humano. Y el método más adecuado para poder alcanzar este objetivo es la meditación.

Existen muchos tipos de meditación, pero todos ellos comparten el mismo objetivo, apaciguar la mente. Dos son los rasgos distintivos de la meditación budista, la compasión y la visión penetrante. En este sentido, la meditación puede ayudarnos a comprender nuestra mente y a darnos cuenta de que nuestra vida se halla gobernada por la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego. De ese modo, nuestro corazón se abrirá a la compasión y crecerá también nuestra empatía hacia todos los seres vivos, lo cual resulta de capital importancia, no sólo para

promover la felicidad individual, sino también para contribuir a la paz del mundo.

Resulta muy alentador constatar que hay occidentales que han asimilado bien las tradiciones orientales y que, como hacen los autores de este libro, son capaces de compartirlas con los demás. Hago votos, pues, para que sus esfuerzos contribuyan a llevar la paz a todos los seres.

DALAI LAMA
McLeod Ganj
20 de abril de 1987

PRÓLOGO

por Robert K. Hall

El difunto Chögyam Trungpa Rinpoche fue el epicentro de un torbellino de actividad espiritual que tuvo lugar en Boulder (Colorado) durante el verano de 1974, fecha en la que fundó el Instituto Naropa, la primera universidad budista americana. La sabia e inspiradora presencia de Rinpoche se convirtió en el aglutinante que congregó a numerosas personalidades sumamente creativas. Aquél fue un año mágico en el que varios miles de personas nos reunimos en Boulder sin cuestionarnos siquiera por la razón de nuestra presencia allí. El aire de las Montañas Rocosas parecía estar electrificado, como si cada uno de nosotros hubiéramos estado aguardando por separado en nuestros respectivos hogares a que se diera esta circunstancia, como si, de manera súbita e imprevista, se hubieran constelado una serie de coincidencias cósmicas que hicieran posible el inicio de una excitante empresa. Fuimos muchos quienes –como formando parte de una nueva especie migratoria– emprendimos entonces el camino hacia Boulder y nos reunimos allí para aprender de la sabiduría budista que acababa de implantarse en los Estados Unidos y para experimentar el camino que conduce hacia la esencia de la meditación.

Joseph Goldstein y Jack Kornfield –por aquel entonces dos jóvenes monitores de meditación– llegaron a Boulder en el ve-

rano de 1974 invitados por Chögyam Trungpa Rinpoche para impartir su enseñanza, y sus clases pronto se hicieron muy populares. Ambos acababan de regresar de un largo período de entrenamiento en Asia –Joseph en India y Jack en Birmania y Tailandia– y su habilidad para presentar el budismo Theravada y la práctica de la meditación de un modo atractivo para los occidentales les garantizaron el éxito de su empresa.

Su estilo de vida y sus enseñanzas constituían también un interesante contrapunto a las extravagancias de Rinpoche y al ritualismo del budismo Vajrayana tibetano. Su sencillez acabó granjeándoles la amistad de muchas personas y, a partir de ese momento, comenzaron a impartir conjuntamente su enseñanza en retiros de meditación que tuvieron lugar en los Estados Unidos, Canadá y Europa. Esos retiros, en lo que la gente se reunía en silencio a practicar abriendo su corazón y su mente bajo la experta y humilde guía de Jack y de Joseph, pronto se hicieron famosos por propiciar experiencias auténticamente transformadoras.

Muchos años han transcurrido desde entonces pero Jack y Joseph siguen impartiendo todavía sus retiros de vipassana en diversas partes del mundo. A lo largo de todos estos años han instruido a muchas personas que, a su vez, están dirigiendo retiros meditativos por los que han pasado miles de practicantes. Y todas esas actividades, a fin de cuentas, han sido posibles gracias a su inspiración.

Este libro constituye su primera presentación original del budismo Theravada. En él, Joseph Goldstein y Jack Kornfield nos ofrecen su visión de las escrituras clásicas budistas en un lenguaje actual y cargado de significado. No resulta difícil, por tanto, comprender el motivo por el cual han terminado convirtiéndose en maestros de amplio y reconocido prestigio. Aunque, ciertamente, cada uno de ellos tiene su estilo peculiar e inconfundible de hablar, de escribir y de ilustrar el mensaje de las antiguas enseñanzas, en este libro, sin embargo, sus voces se conjuntan como si fueran una sola.

Este volumen nos ofrece una síntesis actualizada de una enseñanza eminentemente práctica que no ha perdido su pureza esencial a pesar de haber sido traducida a numerosos idiomas y transmitida a culturas muy diversas a lo largo de los últimos dos mil quinientos años. Este libro constituye, en suma, una excelente contribución a la literatura espiritual en la que los autores han transformado una antigua enseñanza en un manual eminentemente práctico que nos enseña a vivir sabiamente. Hace tiempo que precisábamos algo así y espero, por ello, que las páginas que siguen se abran paso, lo más rápidamente posible, hasta llegar a cada librería y a cada persona interesada en ello.

ROBERT K. HALL, M.D.
Lomi Fundation
Tomales, California

PREFACIO

Vipassana: El camino a la meditación interior es un libro fruto de doce años de colaboración en la enseñanza de la meditación vipassana que sus autores han llevado a cabo en retiros organizados a lo largo y ancho de todo el mundo. Este tipo de retiros intensivos –que pueden durar desde un fin de semana hasta tres meses– constituye una inestimable oportunidad para investigar, de manera sencilla y directa, el funcionamiento del cuerpo y de la mente, ya que el desarrollo de la atención sostenida permite penetrar en la naturaleza de los fenómenos de un modo muy personal e inmediato. Ello hace posible, a su vez, la comprensión de las causas del sufrimiento, tanto en los demás como en nosotros mismos, y nos brinda la posibilidad de abrir nuestro corazón a la compasión y la auténtica libertad.

Este libro nos ofrece una explicación detallada de las instrucciones y de los ejercicios meditativos que se proponen en los retiros. Las enseñanzas que contiene se hallan dispuestas en un amplio contexto que posibilita que la práctica de la meditación se convierta en algo significativo y relevante para nuestra vida y conserva, de este modo, el aroma y el sabor propio de la práctica silente llevada a cabo en los retiros. Estas enseñanzas se asientan en la tradición budista y, en especial, en el budismo del sureste asiático. En él se entretejen la tradición monástica de Achaan Chaa y la práctica intensiva de la meditación vipassana tal y como es enseñada por el venerable Mahasi Sayadaw. Am-

bos linajes nos proporcionan la amplitud de perspectiva y la profundidad de comprensión que suelen ser los rasgos distintivos de la enseñanza del Buda.

Los lectores que deseen información sobre los retiros de meditación vipassana pueden entrar en contacto con la Insight Meditation Society, Pleasant Street, Barre, Massachusetts 01005.*

* Al final del libro se incluyen direcciones de centros en España, Latinoamérica y distintos países del mundo.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos profundamente la inestimable ayuda que hemos recibido para llevar a cabo este trabajo por parte de nuestros numerosos y buenos amigos del dharma, como Andy Cooper, que se ha encargado del ingente trabajo de edición; Sharon Salzberg (co-instructora y una constante inspiración para la práctica) por su cuidada revisión y por la edición definitiva; Roger Wheeler, por su aliento inicial que nos llevó a reunir el material que conforma este libro y por sus constantes comentarios positivos; Evelyn Sweeney (entusiasta practicante del dharma) por transcribir y mecanografiar muchas de nuestras conferencias; Jeanne Bendick (ex-directora del IMS) por su dedicación al trabajo de transcripción de las cintas; Hellen Parnell, Thea Snyder Lowry y Tom Lowry por permitirnos utilizar sus hogares y sus ordenadores; Timothy Sweeny, Sam Pett y Ellen Mooney, por su trabajo en el procesamiento del texto; Dan Drayson, Richard Getler, John Miller y Wicki Sedgwick, por su apoyo en el tema informático; Jean Conlogue y Patricia Masters, por mecanografiar repetidas veces el manuscrito; Nancy Brown, por su colaboración; Liana y Caroline por su paciente ayuda; y Shambhalla Publications –Sam, Larry y Emily– por la paramita (perfección) de ksanti (paciencia).

Agradecemos también el permiso para reproducir y citar determinados textos por parte de la Kwanum Zen School, por su permiso para reproducir el poema de Seung Sahn; Columbia

University Press, por su permiso para reproducir «Luz de estrella y no ser», de Watson, *The Basic Writings of Chuang Tzu*, © 1964 Columbia University Press; Lama Fundation y Sasaki-Roshi, por su permiso para reproducir el poema extraído del libro *Buddha Is the Center of Gravity*, © 1974, Lama Fundation; Hanuman Fundation, por el poema de Thich Nhat Hanh «Llámame por mi verdadero nombre», © 1983, Thich Nhat Hanh, reimpreso en *Being in Peace* por el mismo autor (Berkeley, California: Parallax Press, 1987); John Weatherhill Inc., por los cuatro poemas de Ryokan, de *One Robe, One Bowl*, traducido por John Stevens, © 1977 John Weatherhill Inc.; Farrar, Straus & Giroux y Jonathan Cape Ltd. por «Quédate quieto», extraído del libro *Extravagario*, de Pablo Neruda, traducido © 1969, 1970, 1972 por Alastair Reid.

PRIMERA PARTE:

LA COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA

1. EL DESCUBRIMIENTO DE LA ESENCIA DE LA MEDITACIÓN

Se dice que, poco después de alcanzar la iluminación, el Buda se cruzó con un hombre que, cautivado por el resplandor y la paz extraordinarias que emanaba su presencia, se detuvo y preguntó:

–Amigo mío, ¿quién eres? ¿Eres un ser celestial o un dios?

–No –respondió el Buda.

–¿Eres acaso una especie de mago o de hechicero? –insistió nuevamente el hombre.

–No –volvió a responder el Buda.

–¿Eres un ser humano?

–No –contestó de nuevo.

–Entonces ¿quién eres? –inquirió finalmente el hombre.

–Yo soy el Despierto –replicó el Buda.

El término Buda significa «despierto» y es esta experiencia del despertar la que constituye la esencia y el núcleo mismo del vipassana, la meditación de la visión penetrante. Esta práctica nos brinda la oportunidad de ver con claridad y de comprender nuestro cuerpo, nuestro corazón, nuestra mente y el mundo que nos rodea, ayudándonos a relacionarnos con él de una forma más inteligente y compasiva. La práctica de la meditación de la

visión penetrante constituye la esencia de la enseñanza transmitida originalmente por el Buda, una práctica que la tradición Theravada del sur de India ha mantenido inalterable desde hace más de 2500 años. No obstante, no se trata de una práctica «oriental» sino que constituye una herramienta útil para todo aquél que quiera despertar a la verdad de la vida y alcanzar, de este modo, la auténtica libertad.

LA COMPRENSIÓN CORRECTA

El camino del despertar se inicia con un paso que el Buda denominó comprensión correcta y que podemos dividir en dos fases diferentes. En primer lugar tenemos que plantearnos –con toda la sinceridad de que seamos capaces– varias cuestiones. ¿Qué es lo que más valoramos? ¿Qué es lo que más nos preocupa en esta vida? Nuestra vida es muy corta, la infancia pasa muy deprisa y lo mismo ocurre con la adolescencia y la madurez. Y, seamos o no conscientes de este hecho, la vida terminará esfumándose como un sueño. Así pues, debemos acometer la práctica preguntándonos ¿qué es lo más importante para nosotros? ¿Qué es lo que desearíamos haber hecho con nuestra vida en el caso de que estuviéramos a punto de morir? ¿En qué nos gustaría haber invertido nuestro tiempo? En ese momento, quienes han tratado de vivir conscientemente es posible que sólo se planteen una o dos preguntas como ¿he aprendido a vivir sabiamente? y ¿amé todo lo que fui capaz? Pero no es preciso esperar hasta el momento de la muerte porque ahora mismo podemos formularnos estas preguntas.

Así pues, el camino de la recta comprensión empieza por prestar atención a nuestra vida, darnos cuenta de que ésta es impermanente y fugaz y tomar conciencia de aquello que más profundamente nos preocupa. También debemos dirigir nuestra mirada hacia el mundo en que vivimos y percatarnos de que se trata de un mundo asolado por el sufrimiento, la guerra, la po-

breza y la enfermedad, un mundo en el que cientos de millones de personas se ven obligadas a vivir en condiciones terribles en Africa, América Central, India, el Sudeste Asiático e incluso en la misma Norteamérica. ¿Qué es lo que precisa el mundo, pues, para que todos puedan disfrutar de una existencia más compasiva y menos frustrante? En realidad, las dificultades y el sufrimiento del ser humano no pueden ser eliminados mediante un simple cambio de gobierno o una nueva política económica aunque, qué duda cabe, este tipo de medidas pueden servir de gran ayuda. En cualquier caso, lo cierto es que, en un nivel más profundo, problemas tales como el hambre o la guerra no pueden ser resueltos mediante soluciones exclusivamente políticas o económicas. El origen de todos estos problemas radica en los prejuicios y la violencia que anidan en el corazón del ser humano y, en consecuencia, sólo ahí es posible resolverlos. Desde este punto de vista, el mundo necesita personas que no se hallen esclavizadas por los prejuicios, personas más amorosas, más generosas, más compasivas y más abiertas. La raíz última de los problemas del ser humano no radica en la escasez de recursos sino en la incomprensión, el miedo y la separación que anidan en nuestro propio corazón.

La comprensión correcta comienza, por tanto, con el reconocimiento del sufrimiento y de los problemas que afectan al mundo que nos rodea y a nosotros mismos. Luego debemos tratar de establecer contacto con aquello que valoramos más profundamente y descubrir, en suma, qué es lo que realmente nos preocupa. Ese es el auténtico punto de partida de nuestra práctica espiritual. Cuando nos damos cuenta de que las cosas no funcionan bien, ni en el mundo ni en nosotros mismos, también tomamos conciencia de la posibilidad de desarrollar nuestra amabilidad, nuestra compasión y nuestra sabiduría intuitiva más profunda. La energía que alimenta el viaje espiritual dimana de nuestro propio corazón. Hay quienes sienten que la práctica les brinda la oportunidad de vivir de un modo despierto y libre; otros, en cambio, acometen la práctica como una forma de

hacer frente al sufrimiento que arruina sus vidas; otros, por el contrario, se sienten inclinados a buscar la comprensión a través de una práctica de investigación y descubrimiento; mientras que otros, por último, tratan de experimentar algún tipo de acercamiento intuitivo a la divinidad o emprenden la práctica para abrir más plenamente su corazón. Pero, sea cual fuere el motivo por el cual nos acercamos a la práctica espiritual, puede convertirse en la llama que alumbre, guíe y custodie el camino que conduce a la auténtica comprensión.

La recta comprensión también exige el reconocimiento y la comprensión adecuada de la ley del karma. El karma no es una noción mística o esotérica que tenga que ver, por ejemplo, con las vidas pasadas en el Tíbet sino que se refiere a la ley de causa y efecto. Karma significa que todo lo que hacemos y el modo en que lo hacemos condiciona nuestras experiencias futuras. Si estamos enojados con los demás comenzaremos a vivir en un clima emocional de enojo que, a la postre, sólo despertará el rechazo de los demás mientras que si, por el contrario, cultivamos el amor recibiremos, a cambio, el amor de los demás. Así es como actúa la ley del karma en nuestra vida.

Una persona preguntó a Ruth Denison –maestra de vipassana– si podía explicar la ley del karma en términos sencillos y ella respondió: «Por supuesto. ¡Karma quiere decir que no puedes inhibirte de *nada*!» Todo lo que hagamos y el modo en que lo hagamos determinará en qué nos transformaremos y el mundo en que viviremos. Es por ello que comprender el funcionamiento de la ley del karma constituye una oportunidad única para modificar el rumbo de nuestra vida. Esto significa que, con el debido adiestramiento, podremos transformar el clima emocional en que vivimos y llegar a ser más amorosos, más despiertos, más conscientes, etcétera. Nuestra práctica, por otra parte, no está circunscrita al entorno de un retiro sino que también podemos llevarla a cabo cuando estamos conduciendo un automóvil o mientras estamos en la cola del supermercado. Cuando ejercitamos la bondad comenzamos a experimentar de

un modo natural más y más bondad en nuestro interior y en el mundo que nos rodea.

Hay un relato sobre Mullah Nasruddin, un personaje sufí muy conocido por ser, al mismo tiempo, un sabio y un loco. Cierto día, Nasruddin se hallaba arrojando migajas de pan cerca de unos macizos de flores. Entonces llegó un vecino y le preguntó:

–¿Qué estás haciendo, Mullah?

–Intento mantener alejados a los tigres –respondió el Mullah.

–Pero si no hay tigres en miles de kilómetros a la redonda –replicó, asombrado, el vecino.

–Una clara demostración de la eficacia de mi método ¿no te parece? –respondió el Mullah.

La práctica espiritual no consiste en repetir mecánicamente un ritual o una plegaria sino que sólo puede ser verdaderamente eficaz cuando llegamos a comprender conscientemente la ley de causa y efecto y somos capaces de ajustar nuestra vida en consecuencia. Quizás podamos sentir que tenemos la posibilidad de despertar pero también debemos experimentar que este despertar no sucede por sí solo y que, si queremos actualizarlo, debemos respetar ciertas leyes. Porque la forma en que actuamos, el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, con la gente que nos rodea y con nuestro trabajo crea el tipo de mundo en que vivimos y determina, en última instancia, nuestra libertad o nuestro sufrimiento.

A lo largo de miles de años y de culturas muy diversas, el budismo ha desarrollado diferentes sistemas para tratar de despertar esta aspiración profunda, pero la esencia del despertar ha sido siempre la misma: ser conscientes, permanecer atentos y contemplar clara y directamente, instante tras instante, la verdad de nuestra experiencia. Este método, que constituye una apertura y un despliegue sistemático de la conciencia, se basa en lo que el Buda denominaba los cuatro fundamentos de la atención plena: atención al cuerpo, atención a las sensaciones, aten-

ción a los fenómenos mentales y atención a las verdades y leyes que rigen nuestra experiencia.

Cultivar adecuadamente la atención plena, dijo el Buda, es de capital importancia para todas las áreas de nuestra vida. «El sándalo y el tagara tienen un aroma exquisito pero la fragancia de una mente virtuosa y adecuadamente entrenada llega hasta los dioses.»

Pero ¿cómo empezar? *El sendero de la purificación*, un texto y un manual fundamental del budismo antiguo, fue escrito como respuesta a un conciso poema que dice así:

> ¿Quién puede desatar
> el nudo que constriñe al mundo?

El objetivo de la meditación consiste esencialmente en llegar a desatar ese nudo, ésa es la razón fundamental que debe inducirnos a emprender la práctica de la meditación. Desatarse y liberarse a uno mismo requiere entrenar nuestra atención y comenzar a percibir qué es lo que nos mantiene atados al temor, al apego y al rechazo; atados, en suma, al sufrimiento. Pero, para ello, debemos prestar atención a nuestra experiencia cotidiana y aprender a escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente. La sabiduría no se consigue creando nuevos ideales sino aprendiendo a ver directamente las cosas como son.

¿Qué es la meditación? Esta es una pregunta cuya respuesta ha dado origen a numerosos libros, manuales, descripciones, teorías, textos y conceptos. Existen cientos de escuelas de meditación que utilizan la oración, la reflexión, la devoción, la visualización y un sinfín de prácticas para tratar de sosegar y concentrar la mente, pero el objetivo concreto de la meditación de la visión penetrante (y de otras disciplinas afines) es el de aumentar nuestra comprensión sobre el funcionamiento de la mente y del corazón. Pero este proceso de comprensión sólo puede iniciarse adiestrando la atención y aplicándola a nosotros

mismos. Desde este punto de vista, preguntar «¿qué es la meditación?» equivaldría a preguntar «¿qué es la mente?», «¿quién soy yo?» o «¿qué significa estar vivo y ser libre?» preguntas, todas ellas, sobre la naturaleza de la vida y de la muerte. Y la esencia de la meditación consiste en tratar de responder a estas cuestiones desde nuestra propia experiencia mediante un proceso de autodescubrimiento.

Descubrir la respuesta a todas estas preguntas es un proceso extraordinario. De otro modo, nuestra vida discurrirá de una forma completamente automática. Son muchas las personas que malgastan la vida dominados por la codicia, la agresividad y el temor o corriendo en pos de la seguridad, el afecto, el poder, el sexo, la riqueza, la salud, el placer o la fama, en un ciclo interminable de búsqueda que el budismo denomina samsara. No es frecuente, sin embargo, que nos tomemos el tiempo y la molestia de tratar de comprender el funcionamiento de nuestra propia vida. Nacemos, envejecemos y finalmente morimos; gozamos, sufrimos, dormimos y despertamos y todas estas acciones se suceden a gran velocidad. La conciencia del sufrimiento implicado en el proceso de la existencia –es decir, en el proceso del nacimiento, del envejecimiento y de la muerte– llevó al Buda a cuestionarse en profundidad las causas que originan el sufrimiento y la forma de liberarse de él. Esas fueron las preguntas que se formuló el Buda, ése fue el punto de partida de su práctica y es por ello que cada uno de nosotros debe descubrir su propio modo de plantearse estas mismas preguntas. El objetivo de la meditación de la visión penetrante es llegar a comprendernos a nosotros y a nuestra propia vida. La meditación, pues, constituye, al mismo tiempo, un proceso de comprensión y de liberación.

Existen diferentes tipos de comprensión. Uno de ellos consiste en tratar de comprender lo que han dicho otras personas. Podemos leer y acumular una enorme cantidad de datos –procedentes incluso de maestros espirituales– y, si bien este tipo de comprensión tiene cierta utilidad, sigue tratándose, no obstante,

de la experiencia de otra persona. Asimismo, puede resultar útil el consejo de una persona sabia y experimentada que pueda confirmarnos si nos hallamos en el camino correcto.

Nuestras propias consideraciones y reflexiones también pueden contribuir a profundizar nuestra comprensión: «He reflexionado mucho sobre este punto y ahora comprendo cómo funciona». El pensamiento también puede proporcionarnos una gran cantidad de información pero ¿existe, acaso, un nivel de conocimiento más profundo todavía? ¿Qué ocurre cuando empezamos a plantearnos preguntas fundamentales sobre la vida?, preguntas tales como ¿qué es el amor? o ¿qué es la libertad?, preguntas que no pueden ser contestadas mediante un conocimiento meramente intelectual o de segunda mano. Uno de los descubrimientos realizados por el Buda y por todos aquéllos que, generación tras generación, han llevado a la práctica estas enseñanzas, es que existe una respuesta para estas difíciles y extraordinarias preguntas, pero ésta sólo puede originarse en el conocimiento silencioso e intuitivo que se deriva del desarrollo de nuestra capacidad para ver clara y directamente lo que ocurre.

¿Cómo empezar? Tradicionalmente se afirma que este conocimiento sólo puede madurar si desarrollamos tres aspectos fundamentales de nuestro ser: el fundamento de la conducta consciente, la estabilidad del corazón y de la mente y la sabiduría o la claridad de la visión.

LA CONDUCTA CONSCIENTE: LA PRÁCTICA DE LOS CINCO PRECEPTOS

El primer punto, la conducta consciente o virtuosa, significa actuar respetuosa y armónicamente hacia toda forma de vida. Para desarrollar la práctica espiritual es absolutamente imprescindible que nuestra vida se asiente en una conducta ética. Si nuestras acciones generan sufrimiento y conflicto en los de-

más y en nosotros mismos será imposible que podamos aquietar, recoger y concentrar nuestra mente en la meditación y también será imposible que lleguemos a experimentar la apertura del corazón. Sólo aquella mente que se halle firmemente asentada en el altruismo y la verdad puede desarrollar fácilmente la concentración y la sabiduría.

El Buda subrayó cinco aspectos éticos fundamentales que contribuyen al desarrollo de una vida consciente, cinco preceptos básicos en los que deben adiestrarse todos aquéllos que aspiren a seguir el sendero de la atención plena. No obstante, estos preceptos no deben ser considerados como si se tratara de mandamientos absolutos sino que constituyen, por el contrario, directrices prácticas que nos ayudan a vivir de un modo más equilibrado y contribuyen, de este modo, a desarrollar la paz y el potencial de nuestra mente. Cuanto más trabajemos con ellos más descubriremos que tienen un carácter universal y que son aplicables a todas las culturas y a todas las situaciones. Estos preceptos constituyen un objeto fundamental de atención que no podemos dejar de cultivar en nuestra vida espiritual.

El primer precepto, abstenerse de quitar la vida –un aspecto que, en el Noble Octuple Sendero, se encuadraría dentro del apartado de la acción correcta– significa que debemos respetar y reverenciar toda forma de vida, impidiendo que el rechazo o la aversión nos lleven a dañar a cualquier criatura viva.

Aunque lo que acabamos de decir parezca evidente, siempre nos las arreglamos para olvidarlo. Hace algunos años, el *New Yorker* publicó una tira cómica durante la temporada de caza en la que un ciervo se dirige a otro y le dice (refiriéndose a los seres humanos): «¿Por qué no se dedican a diezmar a sus propias manadas?». El hecho es que encontramos justificaciones para todo como, por ejemplo, que hay demasiados ciervos pero, a medida que nos hacemos más conscientes y nos relacionamos más profundamente con la vida, más cuenta nos damos de que no debemos infligir el más mínimo daño a otros seres y, mucho menos, quitarles la vida. Nadie, ni siquiera la

más pequeña de las criaturas, desea morir. Y cuando tratamos de llevar a la práctica este precepto no sólo dejamos de dañar a los demás sino que también dejamos de hacernos daño a nosotros mismos.

El segundo precepto, abstenerse de robar, quiere decir que no debemos tomar aquello que no nos pertenece. No robar también se denomina el no dañar fundamental. Debemos dejar de ser codiciosos y tratar de no acumular en exceso. En un sentido positivo significa también que debemos utilizar las cosas atenta y cuidadosamente y tomar conciencia de que estamos compartiendo la vida en este planeta. El mundo es como una gran nave que transporta a numerosos seres y para sobrevivir necesitamos tanto de las plantas como de los animales y de los insectos. Todos los seres tienen derecho a compartir los recursos de que dispone el planeta. Estamos íntimamente relacionados con las abejas, los insectos y los gusanos ya que, si no hubiera gusanos que oxigenaran el suelo ni abejas que polinizaran las cosechas, todos nosotros terminaríamos muriéndonos de hambre. La estrecha interrelación existente entre todos los seres vivos hace que todos, hasta las abejas y los insectos más pequeños, sean necesarios. Si aprendemos a amar a la tierra nos sentiremos satisfechos y estaremos contentos con todo lo que hagamos. El origen de la auténtica ecología, el punto de partida que puede hacer posible la paz en este mundo, consiste en el sentimiento de pertenencia al planeta, el sentimiento de que todos procedemos del planeta y de que todos estamos estrechamente interrelacionados. Sólo a partir de este sentimiento de participación podremos comprometernos realmente y desarrollar un estilo de vida más generoso y más amable para con el mundo. El cultivo de la generosidad constituye, pues, un elemento esencial de la vida espiritual que, al igual que ocurre con el adiestramiento en los preceptos y en la meditación, puede ser practicado de modo que su espíritu informe todas nuestras acciones y haga que nuestros corazones se tornen más fuertes pero también más ligeros, lo cual, a su vez, nos posibilitará

el acceso a niveles de mayor desprendimiento y felicidad. El Buda subrayó la importancia de la generosidad cuando dijo «Si supierais lo que yo sé sobre el poder de la generosidad no tomaríais un solo bocado sin tratar de compartirlo, de algún modo, con todos los seres vivientes».

Tradicionalmente se describen tres tipos de generosidad, pero cada uno de nosotros debe acometer la práctica en su propio nivel. Al principio, por ejemplo, la práctica de la generosidad se reduce a una mera tentativa, como cuando nos sobra algo y pensamos «No creo que esto me sirva de nada. Tal vez debiera dárselo a otra persona. Pero no, mejor lo guardaré para el año que viene, aunque, después de todo, será mejor que se lo dé a alguien». Pero aun este rudimentario nivel de generosidad es positivo porque no sólo nos proporciona cierta satisfacción sino que, además, puede servir de ayuda a otra persona. Este tipo de generosidad es, en definitiva, una forma de compartir y de relacionarnos con los demás.

El siguiente nivel de la generosidad consiste en dar amablemente. Es como si pidiéramos a nuestra hermana o hermano que compartiera lo que nosotros tenemos, que disfrutara con aquello que nos proporciona placer. Compartir abiertamente nuestro tiempo, nuestra energía y nuestras posesiones es una tarea muy hermosa. El hecho es que no necesitamos acumular demasiadas cosas para ser felices sino que es la relación que establecemos con el flujo cambiante de la vida lo que determina, en última instancia, nuestro grado de felicidad o de sufrimiento. La felicidad sólo dimana de nuestro propio corazón.

El tercer nivel de la generosidad consiste en dar con amabilidad y bondad. En este caso, tomamos algo –ya sea nuestro tiempo, nuestra energía o un objeto que valoremos– y se lo ofrecemos a alguien diciéndole «Quisiera que tú también disfrutaras de esto». En este caso, es como si nuestra propia felicidad dependiera del hecho de ser capaces de compartir nuestras posesiones. El aprendizaje de este tipo de generosidad es un proceso muy hermoso.

Pero aprender a ser más generosos y a compartir nuestro tiempo, nuestra energía, nuestras posesiones y nuestro dinero no significa, en modo alguno, que debamos hacerlo para acomodarnos a una imagen ideal de nosotros mismos o porque queramos complacer a alguna autoridad externa sino porque comprendemos que la generosidad es una de las causas de la felicidad. Tampoco estamos diciendo, por supuesto, que debamos despojarnos de todas nuestras posesiones ya que eso sería desproporcionado y también debemos mostrarnos compasivos y generosos, en definitiva, con nosotros mismos. La comprensión del poder de la práctica de este tipo de apertura es algo muy especial y, de hecho, constituye un verdadero privilegio.

El tercer precepto de la conducta consciente –que en el Noble Octuple Sendero se denomina el habla correcta o literalmente no mentir– consiste en abstenernos de las palabras falsas. Dicho de otro modo, sólo debemos decir aquello que sea verdadero y útil y tratar siempre de hablar de un modo inteligente, responsable y apropiado. El habla correcta nos plantea una cuestión crucial ya que exige de nosotros que seamos conscientes de la forma en que utilizamos la energía de las palabras. Invertimos una enorme cantidad de tiempo hablando, analizando, discutiendo, planificando y chismorreando y la mayor parte de este tiempo no estamos atentos ni conscientes. Sin embargo, es posible utilizar la palabra para desarrollar nuestra atención. Podemos estar atentos a lo que hacemos mientras hablamos y tratar de ser conscientes de nuestras motivaciones y de cómo nos sentimos y, del mismo modo, también podemos estar atentos cuando escuchamos. Debemos tratar de ajustar nuestras palabras a la verdad o a lo que nos parezca más adecuado o más útil. De este modo, la práctica de la atención plena nos ayudará a descubrir el verdadero poder de la palabra.

En cierta ocasión fue requerida la presencia de un maestro para que tratara de curar a un niño enfermo y el maestro se limitó a pronunciar una breve plegaria. Entre los presentes se hallaba una persona escéptica que manifestó abiertamente sus

dudas con respecto a la eficacia de aquel sistema curativo tan poco ortodoxo. Entonces el maestro se giró hacia él y le espetó: «¡Tú no sabes nada sobre este asunto. Eres un auténtico ignorante!». La persona se enojó con esa respuesta y su rostro se congestionó por la ira y, cuando estaba a punto de responder, el maestro prosiguió: «Si unas pocas palabras tienen el poder de hacerte enfadar hasta ese punto ¿por qué no iban a tener otras palabras el poder de curar?».

La palabra tiene un poder extraordinario y puede ser destructiva o esclarecedora, puede convertirse en una crítica mezquina o manifestarse, por el contrario, como una comunicación compasiva. Lo único que se requiere es que permanezcamos atentos y dejemos que las palabras manen de la profundidad de nuestro corazón. Cuando somos sinceros y sólo decimos aquello que puede servir de ayuda, la gente se siente atraída por nosotros. Ser conscientes y honestos aquieta y abre nuestra mente y fomenta la paz y la felicidad de nuestro corazón.

El cuarto precepto, abstenerse de la conducta sexual inapropiada, nos recuerda que no debemos utilizar nuestros deseos sexuales de modo que podamos causar daño a los demás, lo cual nos obliga a ser responsables y honestos en nuestras relaciones sexuales. En una época en la que las relaciones y los valores sexuales cambian de continuo es necesario ser conscientes del uso que hagamos de ese potencial. Si la energía sexual está ligada al apego, la codicia, la explotación y la compulsión, llevaremos a cabo acciones –como el adulterio, por ejemplo– que resultarán perjudiciales tanto para los demás como para nosotros mismos. Este tipo de acciones generan mucho sufrimiento y su ausencia, por el contrario, va acompañada de un gran gozo.

El espíritu de este precepto nos obliga a investigar las motivaciones que subyacen a cada una de nuestras acciones. Y este tipo de atención nos permite (como laicos) conectar la sexualidad con el corazón y convertirla así en una expresión de amor, de respeto y de auténtica intimidad. La vida sexual de casi todos

nosotros ha atravesado por algún período de locura pero también es posible utilizar el sexo para establecer contacto con la belleza y relacionarnos profundamente con otra persona. La sexualidad consciente constituye, de este modo, una parte esencial de una vida plenamente atenta.

El quinto precepto, abstenerse del uso indiscriminado de intoxicantes, significa que debemos evitar tomar substancias intoxicantes y no permitir que entorpezcan el normal funcionamiento de nuestra mente y que consuman la mayor parte de nuestras vidas impidiéndonos desarrollar la atención y la lucidez. Sólo tenemos una mente y, por consiguiente, debemos cuidarla con toda la atención de que seamos capaces. En nuestro país hay millones de alcohólicos y un gran número de personas que han abusado de otras drogas, pero el uso inconsciente y temerario de los productos intoxicantes no sólo les ha reportado un sufrimiento extraordinario sino que también ha afectado a sus familias y a todas las personas con las que han entrado en contacto. No es fácil vivir conscientemente ya que ello requiere hacer frente a todos los sufrimientos y temores que ponen a prueba nuestro corazón pero el abuso de los intoxicantes no es, qué duda cabe, el mejor camino para conseguirlo.

Para ingresar en una dimensión plenamente humana y para asentar adecuadamente nuestra vida espiritual es preciso llevar la conciencia a todas las acciones que realizamos en el mundo, incluidas las palabras y, evidentemente, el uso de intoxicantes. Sólo estableciendo unas relaciones armónicas y positivas con el mundo podremos sosegar nuestro corazón y clarificar y estabilizar nuestra mente. La conducta virtuosa proporciona una gran felicidad y liberación y es un requisito esencial para la meditación. Este tipo de conducta amplía nuestra conciencia, impide que desperdiciemos la oportunidad extraordinaria que conlleva nuestra condición humana y nos brinda la posibilidad de aumentar la compasión y la auténtica comprensión.

LA CONCENTRACIÓN DE LA MENTE

Después de haber llegado a consolidar una conducta consciente –el primer paso en la vía de la atención plena– podemos dar el segundo paso –llamado el desarrollo del samadhi–, la estabilización y concentración de la mente. En la medida en que logremos infundir en nuestra vida externa la gracia y la armonía de una conducta consciente, cada vez nos resultará más fácil disfrutar de la paz y de la claridad internas. Y, en este estadio, nos hallamos ya en el dominio de la meditación formal, un dominio que recurre a la concentración para adiestrar nuestra mente y nuestro corazón. Concentrarse, en este sentido, significa recoger nuestra mente, o unificar la mente y el cuerpo, tratando de focalizar la atención en la experiencia del momento presente. La capacidad de concentrar y estabilizar la mente es la puerta que puede permitirnos adentrarnos en otros tipos de meditación más avanzados y constituye, en realidad, un requisito fundamental para cualquier actividad, ya tenga ésta que ver con el arte, el deporte, la programación de ordenadores o el descubrimiento de uno mismo. El desarrollo de la concentración exige un entrenamiento sistemático y, para ello, podemos utilizar una amplia variedad de objetos, que van desde la respiración, la visualización o el mantra, hasta un sentimiento concreto, como la bondad o la amabilidad, por ejemplo. Pero, dada su extraordinaria importancia, hablaremos más detenidamente sobre la concentración en posteriores capítulos. Destaquemos tan sólo, por el momento, que la concentración es un proceso de focalización de la mente que nos permite mantener de manera estable la conciencia sobre un objeto –como, por ejemplo, la respiración–, procurando que se aleje lo menos posible de él. La concentración requiere que abandonemos todos los pensamientos relativos al pasado o al futuro, todas las fantasías y todos los apegos y que focalicemos nuestra mente en lo que ocurre en el momento presente, que atendamos a nuestras sensaciones o que restablezcamos el contacto directo con nuestra respiración

tal cual es. El samadhi no viene sólo sino que requiere una práctica tenaz y sostenida. Este es precisamente el gran descubrimiento realizado por los yoguis y por el mismo Buda, la posibilidad de adiestrar nuestra mente.

En la puerta de entrada de un casino de Las Vegas hay un cartel que dice «Debes estar presente para poder ganar» y lo mismo podría decirse con respecto a la meditación. Para ver la naturaleza de nuestra vida debemos estar presentes, despiertos y conscientes. El desarrollo del samadhi se parece mucho al proceso de pulir una lente. Si tratamos de ver el funcionamiento de las células del cuerpo a través de una lente que no está bien pulimentada no veremos gran cosa y, del mismo modo, para poder penetrar en la naturaleza de la mente y del cuerpo debemos recoger y concentrar todos nuestros recursos y observar con una mente silenciosa y estable. Y esto es exactamente lo que hizo el Buda, sentarse, sosegar su mente y dirigirla hacia su interior. Esta es la facultad que debemos desarrollar si queremos convertirnos en yoguis, en auténticos exploradores de la mente y del corazón.

LA SABIDURÍA

La concentración nos permite entrar en el tercer estadio del camino que conduce al despertar del Buda, la visión clara y el desarrollo de la sabiduría. Hay demasiadas cosas en nuestras vidas que nos pasan desapercibidas, solemos estar demasiado ocupados y nos olvidamos o jamás hemos aprendido a ver las cosas de un modo nuevo. En este sentido, la observación atenta y estable del cuerpo, del corazón y de la mente puede ayudarnos a desarrollar la comprensión y la sabiduría.

La sabiduría procede de la observación directa de la realidad de nuestra experiencia. Aprendemos en la medida en que somos capaces de vivir plenamente el instante presente en lugar de perdernos en fantasías, planes, recuerdos y comentarios de la men-

te conceptual. Existe una gran diferencia entre beber una taza de té mientras estamos plenamente presentes y beber la misma taza de té pensando en cinco cosas diferentes al mismo tiempo. Hay una enorme diferencia entre caminar por el bosque estando plenamente presentes y dar ese mismo paseo pensando que deberíamos visitar Disneylandia, que deberíamos estar preparando la cena o imaginando lo que vamos a contarles a nuestros amigos sobre la caminata que acabamos de dar por el bosque. Sólo cuando estemos realmente presentes a cada momento estaremos en condiciones de responder a las cuestiones fundamentales del corazón, sólo en el presente atemporal podremos llegar a ese conocimiento intuitivo y silencioso de la verdad, a la sabiduría intuitiva auténticamente liberadora.

LA INVESTIGACIÓN Y LA OBSERVACIÓN

La sabiduría crece cuando somos capaces de observar con claridad en cada momento, cuando podemos ver la aparición y la transformación de nuestra experiencia y el modo en que nos relacionamos con ella. La sabiduría surge de la observación amable y serena del funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente y de la investigación directa del modo en que nuestro cuerpo y nuestra mente se relacionan con el mundo que nos rodea. Si queremos desarrollar una visión auténticamente penetrante debemos perseverar en este espíritu de observación y de cuestionamiento profundo. No basta, para ello, con recoger y aquietar nuestra mente sino que también debemos observarla, examinarla y llegar a comprender las leyes que la gobiernan.

A medida que profundizamos en la meditación aprendemos muchas cosas sobre el deseo y sobre sus raíces, vemos si es placentero o doloroso y nos damos cuenta de cómo surge y del modo en que afecta a nuestras vidas. En esa misma medida observamos asimismo la aparición de momentos de tranquilidad y sosiego. También podemos comenzar a darnos cuenta del fun-

cionamiento de la ley de causa y efecto, es decir, de la ley del karma. Por otra parte, la impermanencia también se manifiesta en nuestra atención y en su forma de operar; comenzamos a observar la impermanencia y si hay algo en nuestra experiencia que escape al cambio. El cambio puede enseñarnos muchas cosas sobre el apego y puede ayudarnos a percibir la forma en que el apego y la tensión afectan a nuestro cuerpo y a nuestra mente. Entonces descubrimos qué es lo que cierra nuestro corazón y la forma en que podemos volver a abrirlo nuevamente. Con el tiempo, llegaremos a descubrir también niveles internos más profundos y llegaremos a percibir luces, visiones y todo un amplio abanico de nuevas experiencias internas. También podemos llegar a encontrarnos con nuestra propia sombra y a tomar conciencia de todos los miedos, las heridas y los sentimientos que hemos ido reprimiendo a lo largo del tiempo. De este modo irán haciéndose patentes poco a poco cuáles son las pautas psicológicas de nuestra conducta y empezaremos a comprender el funcionamiento de aquello que denominamos personalidad. Del mismo modo, cuando prestemos este tipo de atención a las relaciones que sostenemos con el mundo que nos rodea nuestra observación podrá desvelarnos la ilusoriedad de nuestras fronteras y mostrarnos la forma de llegar a conectar realmente las dimensiones externa e interna de nuestra experiencia.

Pero, más allá de esto, la investigación puede también conducirnos a cuestiones fundamentales de índole espiritual sobre la naturaleza de nuestro propio yo. Si todo lo que vemos está sujeto al cambio ¿qué hay en todo este proceso que podamos identificar como nuestro yo? De este modo, van haciéndose patentes los conceptos, la imagen corporal o la sensación de identidad con los que nos identificamos más profundamente –es decir, aquello que creemos que somos– y comenzamos a cuestionar la validez de esta estructura. Tal vez entonces, en esos niveles de profunda quietud, podamos trascender nuestra limitada sensación de identidad y acceder a una dimensión silenciosa, atemporal y universal.

La sabiduría no se reduce a una experiencia concreta ni a un conjunto de ideas o de conocimientos acumulados sino que constituye, por el contrario, un proceso de aprendizaje continuo que tiene lugar cuando vivimos equilibrados y plenamente conscientes instante tras instante. La sabiduría es el fruto de la apertura genuina y sincera y puede conducirnos a una dimensión auténticamente nueva de la libertad.

La meditación de la visión penetrante es un camino sencillo y directo de descubrimiento, un camino que está desprovisto de adornos y de trucos. Pero el hecho de que sea sencillo no significa que sea fácil. Las formas pueden variar pero la auténtica práctica de la meditación de la visión penetrante se reduce a un solo objetivo: utilizar cuidadosamente la observación para asentar las bases que posibiliten una acción más armónica que nos permita recoger y concentrar nuestra mente y nuestro cuerpo y descubrir, de ese modo, las leyes que gobiernan nuestra vida. Después de comprender de qué manera debemos abordar la práctica y toda vez que sabemos que la vida meditativa conlleva un proceso de despertar total, sólo nos resta una cosa: emprender el camino por nosotros mismos.

J.K.

EJERCICIO
El aprendizaje de los preceptos

Elijamos y perfeccionemos uno o varios de los preceptos básicos como una forma de cultivar y fortalecer la atención plena. Trabajemos minuciosamente con cada precepto durante toda una semana, luego examinemos los resultados y después escojamos otro precepto para la semana siguiente. Veamos, a continuación, algunas indicaciones sobre el modo más adecuado de trabajar con cada precepto.

1. *Abstenerse de matar: respetar la vida.* Debemos tomar la firme resolución, durante una semana, de no dañar, con nuestro pensamiento, con nuestra palabra o con nuestra acción, a ninguna criatura viva. Tenemos que ser especialmente conscientes de todos los seres vivos que pueblan nuestro mundo (personas, animales y plantas) que normalmente ignoramos y cultivar un sentimiento de atención y de respeto hacia todos ellos.

2. *Abstenerse de robar: cuidar las posesiones materiales.* Debemos tratar de llevar a la práctica durante una semana cada pensamiento generoso que surja en nuestro corazón.

3. *Abstenerse de palabras deshonestas: hablar desde el corazón.* Durante una semana, intentemos no murmurar, ni positiva ni negativamente, y/o no hablar sobre alguien que no se halle presente (es decir, no hablar de terceras personas).

4. *Abstenerse de una conducta sexual impropia: sexualidad consciente.* Observemos atentamente la frecuencia con la que aparecen en nuestra conciencia pensamientos y sensaciones de índole sexual. Advirtamos los estados mentales que suelen ir asociados a ellos, como el amor, la compulsión, el cariño, la soledad, la necesidad de comunicación, el deseo, el placer, la agresividad, etcétera.

5. *Abstenerse del consumo indiscriminado de intoxicantes.* Abstengámonos, durante una semana o, si es posible, durante un mes, de todo tipo de intoxicantes y substancias adictivas, como el vino, la marihuana, los cigarrillos y/o el café. Observemos el impulso que nos lleva a consumir ese tipo de substancias y tornémonos conscientes de lo que acontece en nuestra mente y en nuestro corazón en ese mismo instante.

2. ¿POR QUÉ MEDITAR?

¿Por qué tenemos que practicar? Esta es una pregunta que se plantean con cierta frecuencia las personas que se inician en la práctica de la meditación y también algunos de quienes ya cuentan con varios años de experiencia en este campo. El esfuerzo y el compromiso necesarios para continuar meditando es tan exigente que resulta sumamente apropiado preguntarnos el valor que le asignamos y hacia dónde nos conduce.

Podríamos decir que la meditación obedece a un triple objetivo: abrir lo que está cerrado, equilibrar nuestra manera reactiva de comportarnos y explorar e investigar lo que permanece oculto. Abrirse, equilibrar y explorar constituyen, pues, los tres motivos fundamentales de la práctica.

ABRIR LO QUE ESTÁ CERRADO

¿Qué es lo que está cerrado en nosotros? Nuestros sentidos están cerrados y también lo está nuestro cuerpo. Pasamos la mayor parte del tiempo pensando, juzgando, fantaseando y tan profundamente sumergidos en nuestros sueños que no prestamos suficiente atención a la experiencia directa que nos proporcionan los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Por otro lado, nuestra atención suele estar tan dispersa que las impresiones sensoriales nos llegan sumamente amorti-

guadas. No obstante, en la medida en que la práctica de la meditación fortalece nuestra atención y nuestra conciencia, dejamos de malgastar el tiempo enfrascados en nuestros pensamientos y nos tornamos más sensibles y receptivos a las impresiones sensoriales.

Y no sólo eso sino que nuestro cuerpo también comienza a abrirse. A menudo, la energía no fluye libremente por el cuerpo pero, en la medida en que nuestra conciencia va interiorizándose, comenzamos a experimentar de un modo claro y preciso la forma en que se acumulan las tensiones, los nudos y los bloqueos musculares. En este sentido, existen varios tipos de sensaciones dolorosas, y el hecho de aprender a distinguirlas y a relacionarnos con ellas constituye uno de los primeros pasos en el proceso de apertura que acompaña a la práctica de la meditación.

Algunos de los dolores que experimentamos constituyen una simple señal de advertencia. Así, por ejemplo, cuando nuestra mano se acerca demasiado al fuego experimentamos una sensación de dolor cuyo inequívoco mensaje es «Aparta la mano del fuego». Hay una historia sobre una persona que se hallaba meditando en una pequeña cabaña en el campo. Cierto día, mientras estaba sentado atendiendo a su respiración –«Arriba, abajo, arriba, abajo»– empezó a percibir un leve olor a humo y, en ese momento, tomó nota del olor que sentía –«Olor, olor»–, sin embargo, no fue hasta el momento en que comenzó a registrar la sensación «caliente, caliente» que se dio cuenta de que debía hacer algo más al respecto. Resulta conveniente, pues, aprender a discernir entre una señal de peligro y otra que no lo es. Las sensaciones de dolor corporal son señales que siempre tratan de comunicarnos algo y, por consiguiente, debemos reconocer y respetar el mensaje que intentan transmitirnos.

Existe otro tipo de sufrimiento que podría ser denominado «el dolor del dharma» y que está compuesto por todas aquellas sensaciones dolorosas fruto de las tensiones, los nudos y los bloqueos que siempre nos acompañan pero que nos pasan inad-

vertidos debido a que nuestra mente está continuamente distraída. A medida que nos sentamos a meditar en silencio, nuestra atención se despierta y vamos tomando conciencia progresivamente de estas sensaciones dolorosas. De hecho, éste es un signo de progreso, ya que poco a poco vamos tomando conciencia de algo que siempre está con nosotros pero que suele ocultarse bajo el umbral de la sensibilidad. Uno de los principales objetivos de la meditación consiste, pues, en abrirnos al dolor del dharma y llegar a experimentar aquello que está realmente presente.

Cuando prestamos atención a las sensaciones dolorosas tenemos que aprender a discernir entre las señales de peligro y las sensaciones de dolor que se derivan de la práctica del dharma. Una sencilla pauta bastará normalmente para diferenciar entre ambos tipos de dolor: si el dolor desaparece cuando dejamos de meditar, nos levantamos y damos un paseo, podemos estar seguros de que la experiencia no constituye una señal de peligro sino que depende del hecho de permanecer sentados en una postura inusual o de una acumulación de tensión. Tampoco existe ningún problema especial si el dolor desaparece apenas cambiamos levemente nuestra postura corporal y, en tal caso, no hay motivo alguno para no seguir meditando. Pero si, por el contrario, el dolor persiste o se incrementa aun después de haber interrumpido la meditación, no cabe duda de que se trata de una señal de que existe demasiada tensión, de que estamos forzando la postura más allá de lo aconsejable y de que lo más adecuado sería cambiarla o tratar de relajarla.

El dolor del dharma es un aspecto sumamente importante en el proceso de apertura puesto que, si bien este tipo de sensaciones puede desaparecer cuando nos levantamos y caminamos, también puede, por el contrario, intensificarse durante la sentada. En ocasiones, este tipo de sensaciones puede presentarse bajo la forma de un intenso dolor de espalda, rodillas o de cualquier otra zona del cuerpo. Pero ¿qué hace nuestra mente con este tipo de dolor? En los primeros estadios de la meditación la

mente tiende a resistirse para no sentir el dolor pero eso no contribuye sino a cerrarnos y a distanciarnos más aún de la experiencia inmediata y esto es, precisamente, lo opuesto a la apertura que buscamos.

La resistencia puede asumir formas muy diferentes y una de ellas es la autocompasión. Tal vez seamos capaces de soportar una sensación dolorosa durante cierto tiempo pero, tarde o temprano, con toda probabilidad, comenzaremos a decirnos algo así como: «Pobre de mí, si la rodilla no *me* doliera tanto experimentaría un maravilloso estado de gozo». Y es muy fácil perderse en una espiral de pensamientos de autocompasión parecidos.

El miedo también constituye otra forma de resistencia. Estamos condicionados a tener miedo de las sensaciones dolorosas y ese mismo miedo nos impide abrirnos y sumergirnos plenamente en la experiencia presente. En consecuencia, cuando advirtamos la presencia de este tipo de resistencia, deberemos tomar conciencia del miedo, observarlo y tranquilizarnos paulatinamente hasta poder abrirnos plenamente a él.

El temor a las sensaciones desagradables puede, en ocasiones, llevarnos a actuar al respecto antes incluso de que el dolor llegue a manifestarse de forma patente. En tal caso, emprendemos todo tipo de actividades para evitar la presencia del dolor, algo que podríamos denominar el síndrome del «por si acaso».

Veamos ahora una pequeña historia relacionada con esta tendencia de nuestra mente. Hace algún tiempo llevé a cabo un retiro en Inglaterra. Cada mañana, bajaba a tomarme el desayuno y cada día me servía lo mismo: cereales, tostadas, fruta y té. El primer día cogí unos pocos cereales, dos tostadas, una pieza de fruta y una taza de té y me lo comí todo excepto una tostada que devolví a su sitio. La segunda mañana había lo mismo para desayunar, así que tomé mis cereales, las dos tostadas, la fruta y el té y, nuevamente, lo consumí todo excepto una tostada que retorné a su lugar. Lo mismo ocurrió la tercera mañana... hasta que, al cabo de una semana, comprendí que no debía co-

ger la segunda tostada, aun cuando supiera, casi desde el principio, que no iba a comérmela. Es como si mi mente albergara una especie de temor oculto que podría expresarse del siguiente modo «Será mejor que la coja por si acaso luego tengo más hambre».

El síndrome del «por si acaso» aparece con mucha frecuencia en nuestra mente. «Me moveré ahora por si acaso luego siento demasiado dolor y no soy capaz de soportarlo», «Me acostaré temprano por si acaso mañana estoy demasiado cansado». Pero este tipo de temor anticipatorio –que se origina en el miedo que nos produce imaginar lo que ocurriría si persistiéramos en lo que estamos haciendo– constituye una barrera que nos impide ver la realidad. Se trata, en suma, de una incapacidad para experimentar la incomodidad y el dolor.

Pero, aparte de la autocompasión, existe también otra forma de resistencia –quizás más sutil– que también puede sabotear todos nuestros esfuerzos. Esta resistencia se manifiesta como apatía o indiferencia ante lo que ocurre, un estado en el que la mente se torna extremadamente desatenta. En tal caso, el proceso de tomar nota o etiquetar mentalmente todo lo que se presenta tiene lugar de un modo mecánico, falto de vitalidad y, con frecuencia, tiene poca o ninguna relación con lo que realmente está sucediendo ya que, en tal caso, podemos estar diciendo, por ejemplo, «afuera» cuando inspiramos y «adentro» cuando exhalamos el aire. En cualquier caso, lo cierto es que una mente apática es una mente incapaz de experimentar plenamente el momento presente.

Así pues, este aspecto de la práctica meditativa –abrir lo que permanece cerrado– nos obliga a reconocer las posibles formas de resistencia que puedan aparecer y a comprender que, tarde o temprano, tendremos que afrontarlas. No existe la menor necesidad de juzgar ni de resistirnos sino que tan sólo debemos esforzarnos en percibir y reconocer la autocompasión, el miedo y la apatía, ver esos estados y recordar que tenemos en nuestra mano la posibilidad de estar más atentos y más abiertos. Así

pues, en lugar de tratar de luchar o de intentar escapar, debemos tranquilizarnos y sosegar nuestra mente de modo que se vaya volviendo más receptiva y más flexible, más amable y más relajada. Esto significa, claro está, que no debemos luchar en contra de lo que nos resulte doloroso porque, cuando nos permitimos estar más abiertos y relajados, tenemos la posibilidad de ver con mayor claridad y precisión todo lo que ocurre.

Si experimentamos, por ejemplo, una sensación dolorosa en la espalda y tratamos de resistirnos, de ignorarla o nos limitamos a tenerle miedo, no tendremos la menor posibilidad de comprender la naturaleza de ese dolor. Pero si, por el contrario, nos tranquilizamos y nos abrimos al dolor, descubriremos que «me duele la espalda» es tan sólo un pensamiento que se refiere a la experiencia de ciertas sensaciones, como tensión, pinzamiento, pinchazo, quemazón o presión, por ejemplo. Existe, en este sentido, toda una amplia gama de posibles sensaciones.

Cuando nuestra mente permanece abierta somos capaces de movernos desde el nivel de «me duele la espalda» –que no es más que un concepto– hasta el nivel de lo que realmente está sucediendo, una sensación transitoria que aparece y luego termina desvaneciéndose. Las sensaciones pueden ser muy intensas y dolorosas pero tenemos que llegar a experimentarlas directamente y percatarnos, de este modo, no sólo de lo que son sino también del modo en que funcionan. Por lo general, cuando nos resistimos a una sensación dolorosa tenemos la idea de que en alguna zona del cuerpo existe una especie de masa sólida de dolor. No obstante, cuando nos permitimos experimentar las sensaciones tal como son y llegamos a penetrar en ellas, comenzamos a advertir que el dolor no es una masa compacta sino más bien una vibración que podríamos calificar de tensión, presión, quemazón, etcétera. En cualquier caso, debemos seguir percibiendo claramente y tomar conciencia de que, en realidad, no existe nada sólido en el dolor. Cuando empecemos a experimentar esto por nosotros mismos la ilusión de la solidez se disolverá y se

pondrá en marcha un proceso de liberación de los nudos y los bloqueos energéticos que atenazan nuestro cuerpo. Permitir el libre flujo de la energía es algo muy terapéutico.

Es fundamental, pues, aprender a trabajar con las sensaciones dolorosas que aparecen a lo largo de nuestra práctica. Esta es una puerta que nos conduce a niveles más profundos de comprensión y el mismo hecho de poder ser conscientes de las sensaciones dolorosas constituye, ya de por sí, un signo de progreso que indica el fortalecimiento de nuestra atención. Cuando nos acostumbremos a esta forma de comprensión ya no querremos prescindir de ella y seguiremos adentrándonos en niveles cada vez más profundos, tornándonos también más flexibles, más receptivos y más conscientes de lo que está ocurriendo. Así es como empezamos a cumplir el primer requisito de la práctica, es decir, abrir lo que permanece cerrado. Y esta apertura a la experiencia constituye, a su vez, el fundamento del segundo aspecto de la práctica, equilibrar nuestras reacciones.

EQUILIBRAR LO REACTIVO

¿Qué entendemos por reacción? Nuestra mente –movida por apegos, rechazos, juicios, comparaciones, prejuicios y censuras– es reactiva. La mente es como una balanza de precisión que, en el momento en que se identifica con algún juicio o que establece algún tipo preferencia, gusto o rechazo, aprecio o aversión, pierde su equilibrio y se ve arrastrada por el torbellino de la reactividad. Sólo podremos mantener el equilibrio y el reposo cuando aprendamos a utilizar el poder de la atención plena, esa cualidad de la conciencia que es capaz de percatarse sin elegir y sin establecer ningún tipo de preferencias. Se trata, en suma, de una conciencia sin elección que, como el sol, resplandece por igual sobre todas las cosas.

Pero ¿qué podemos hacer para que nuestra conciencia preste atención a la totalidad de la experiencia? Esto es similar a

emprender un largo viaje a una tierra extraña, un viaje en el que tenemos que atravesar territorios muy diferentes, como montañas, junglas, desiertos y bosques. Si uno tiene el espíritu de un verdadero explorador, cuando se halle en la montaña no añorará el desierto y, de igual modo, cuando esté en el desierto no pensará en la selva tropical. Si cultivamos el auténtico espíritu de la exploración, cada nuevo lugar que visitemos se nos revelará interesante por sí mismo.

La meditación es un viaje a través de nosotros mismos que nos obliga a atravesar todos los paisajes de nuestra experiencia. Hay valles y montañas, ascensos y descensos, momentos placenteros y momentos dolorosos pero no existe nada fuera de la práctica porque la práctica consiste precisamente en explorar quiénes somos. Y esta exploración requiere una determinación inquebrantable. ¿Estamos realmente dispuestos a afrontar la totalidad de nuestra experiencia?

Hay una estrofa de una vieja canción que tiene cierta relación con lo que acabamos de señalar. Dice así: «Hay quienes afirman que la vida es extraña pero quisiera saber con qué la comparan». Debemos procurar que todo, absolutamente todo, llegue a formar parte de nuestra práctica. Las diversas experiencias que nos proporcionan las sensaciones físicas de placer y de dolor, las diferentes emociones de felicidad o de tristeza, de depresión o euforia, de interés o hastío, son distintas estaciones del itinerario por el que discurre nuestro viaje. ¿Es posible, entonces, que nos abramos a cada uno de estos estados, es posible que podamos llegar a ser conscientes de cada uno de ellos de un modo equilibrado y que empecemos a darnos cuenta de cuál es su verdadera naturaleza?

La práctica de la meditación no tiene nada que ver con el apego ni con el rechazo sino que constituye un retorno constante al momento presente, un proceso de apertura continua a lo que nos presenta el instante. Y este equilibrio de la mente, en el que no hay elección, apego, identificación ni censura, hace posible que lleguemos a establecer contacto con el ritmo que sub-

yace a cada una de nuestras actividades. Existen, por ejemplo, todos los ritmos de la naturaleza, los ritmos del día y de la noche, los ritmos estacionales, etcétera. Hay ritmo en la música, en el deporte, en la poesía y en la danza. Cada actividad tiene su propio ritmo y, cuando llegamos a conectar con él, descubrimos una nueva sensación de armonía, de gracia y de ausencia de esfuerzo.

También nuestra práctica tiene su propio ritmo, el ritmo interno de la respiración, el ritmo de las sensaciones, de los pensamientos, de las emociones, de los sentimientos, de las imágenes y de los sonidos. Pero sólo llegaremos a descubrir ese ritmo interno cuando dejemos de reaccionar y nos abramos a cada momento sin identificarnos, sin rechazar y sin luchar. Sólo cuando lleguemos a experimentar este ritmo comenzaremos a disfrutar de una práctica sosegada y carente de esfuerzo.

Sin embargo, para poder establecer contacto con el ritmo, es necesario realizar un gran esfuerzo, el esfuerzo de prestar atención, el esfuerzo de retornar una y otra vez nuestra mente al momento presente. Al principio, la mente está completamente distraída y tenemos que hacer el esfuerzo de controlarla y concentrarla pero, en la medida en que lo hagamos así instante tras instante, cada vez gozaremos de más momentos de equilibrio. Meditar es como aprender a ir en bicicleta. La primera ocasión en la que nos subimos a una bicicleta e intentamos pedalear avanzamos dando tumbos de un lado para el otro pero, una vez que conseguimos establecer el equilibrio, se convierte en algo sumamente sencillo. Cuando comenzamos a meditar cuesta algo de tiempo llegar a estar atentos en todo momento y descubrir cuál es el ritmo adecuado. Pero, independientemente del objeto de meditación elegido –la respiración, las sensaciones, los sonidos, los pensamientos o las emociones–, lo único que tenemos que hacer es darnos cuenta de lo que existe en cada momento sin que se produzca reacción alguna por parte de nuestra mente. En tal caso, no habrá identificación ni censura sino tan sólo la aceptación plena y consciente del momento

presente. De este modo, cada momento de atención plena asentará más nuestro equilibrio y nos permitirá tomar conciencia de nuestro propio ritmo interno.

EXPLORAR LO QUE PERMANECE OCULTO

El tercer aspecto de la meditación consiste en investigar lo que está oculto hasta llegar a desvelar la verdadera naturaleza de nuestra experiencia. Lo único que permanece oculto es la verdad y dos de los principales modos de encubrir la verdad consisten en la identificación con ella y en la tendencia a perdernos en los conceptos. Solemos confundir la experiencia con las ideas que nos forjamos sobre ella y, en este sentido, un aspecto fundamental de la práctica meditativa consiste en aprender a diferenciar entre el nivel de la conceptualización y el nivel de la experiencia directa.

Veamos ahora algunos ejemplos de esta confusión entre la realidad y el concepto. Si una persona levanta la mano y nos pregunta qué es lo que vemos responderemos, con toda probabilidad, que una mano. En realidad, sin embargo, no existe mano alguna porque lo único que perciben nuestros ojos son tan sólo formas y colores, luces y sombras, es decir, una constelación de sensaciones que la mente agrupa y a la que asigna de inmediato una etiqueta. Así pues, decimos mano y creemos que eso es realmente lo que estamos percibiendo.

¿Qué ocurre cuando oímos el tañido de una campana? La mayoría de las personas responderán que escuchan una campana y, del mismo modo, si escuchamos un ruido podemos concluir que se trata del motor de un automóvil. Pero, de hecho, eso no es exactamente lo que estamos escuchando porque lo que oímos, en realidad, no son más que sonidos, vibraciones a las que la mente etiqueta de inmediato como «campana», «automóvil» o «persona». Así es como llegamos a confundir los conceptos mentales con la realidad de la experiencia directa.

Consideremos, por ejemplo, el pensamiento «me duele la rodilla». Cuando estamos sentados una hora seguida comienzan a aparecer sensaciones molestas y dolorosas en las rodillas. No obstante, la palabra «rodilla» no es más que un concepto. No existe una sensación llamada «rodilla», «espalda» o «músculo» –«rodilla», «espalda» y «músculo» no son más que conceptos– y, por consiguiente, lo único que podemos experimentar son sensaciones de tensión, de dolor, de presión, de distensión o de hormigueo.

¿Y por qué resulta tan importante distinguir entre los conceptos y la realidad de la experiencia? El hecho es que, dado que los conceptos encubren la verdad, este tipo de comprensión resulta esencial para llegar a descubrir cuál es el verdadero objetivo de nuestra práctica. Los conceptos que tenemos de las cosas son inalterables y los nombres que les asignamos siempre son los mismos. La rodilla me dolía ayer, sigue doliéndome hoy y probablemente seguirá doliéndome la próxima vez que me siente a meditar. De este modo, los conceptos no sólo consolidan nuestra noción de «rodilla» –como si fuera algo más o menos estable o permanente– sino que también sirven para que identifiquemos esa sensación como «nuestra». Y, en tal caso, no sólo hay una sensación de dolor en la rodilla sino que, además, esa rodilla es la «mía».

Pero, cuando nos abramos a lo que realmente está sucediendo en el instante presente, comprobaremos que la experiencia cambia de momento a momento. Las cosas no son las mismas ni siquiera en el más breve de los instantes. Aquello que conceptualizamos como «mi rodilla» no es, desde el punto de vista de la experiencia directa, más que un flujo de sensaciones que cambia de continuo y que carece de toda solidez y permanencia. Así pues, mientras permanezcamos confinados dentro del ámbito de los conceptos seguiremos siendo completamente incapaces de ver o de comprender la naturaleza momentánea de los fenómenos.

La meditación exige que investiguemos aquello que perma-

nece oculto y, para ello, es imprescindible que pasemos desde el nivel de los conceptos hasta el nivel de la experiencia directa de las sensaciones –visiones, sonidos, olores y sabores– para, de ese modo, comenzar a experimentar directamente la naturaleza y el proceso de los pensamientos y de las emociones en lugar de limitarnos a identificarnos con sus contenidos. Sólo cuando seamos capaces de entrar en contacto con la experiencia que surge a cada instante estaremos en condiciones de descubrir todas las cosas que hasta entonces habían permanecido ocultas.

En primer lugar, descubrimos que todo cambia, que todo lo que habíamos tomado como algo sólido, inmutable y permanente se halla, en realidad, sometido a un proceso de continuo flujo. Hay quienes, al escuchar esto, dicen «Ya sé que todo es impermanente pero eso no tiene nada de sorprendente». Sin embargo, aunque intelectualmente sepamos que todo es impermanente, la mayoría de nosotros sólo tenemos un conocimiento superficial de la impermanencia y no la conocemos de un modo visceral y profundo, es decir, desde dentro. La meditación, en este sentido, constituye un vehículo capaz de desvelarnos la verdad de la impermanencia en niveles cada vez más profundos. *Todo*, absolutamente todo –ya sea interno o externo– todas las sensaciones, los pensamientos, los sentimientos, los sonidos y los sabores se hallan disolviéndose de continuo.

La visión directa y la comprensión de este hecho es capaz de desarticular todas las identificaciones y todos los condicionamientos que alberga nuestra mente. Es muy improbable que alguno de nosotros haya perseguido una ola o haya tratado de atrapar la estela que la espuma deja tras de sí, porque sabemos que eso no es más que un rastro de burbujas que aparece y se desvanece de inmediato. Pues bien, todo es así, y es posible verlo y experimentarlo de una manera profunda e integrada. Así pues, cuando desarrollemos esta visión y esta comprensión, nuestra mente será menos proclive al apego porque comprenderá que, en última instancia, no existe nada a lo que aferrarse. Y, en la medida en que vayamos desprendiéndonos de nuestras

identificaciones, de nuestros apegos y de nuestros condicionamientos, veremos desvanecerse el sufrimiento que aflige nuestra vida.

La verdad de la impermanencia también nos permite comprender la inseguridad básica que subyace a todo los fenómenos. Las cosas resultan inseguras o insatisfactorias porque algo que se halla sometido de continuo al cambio jamás podrá proporcionarnos un sentimiento de plenitud o de satisfacción duradero. Y, cuando aplicamos este conocimiento a nosotros mismos, comenzamos a descondicionar la extraordinaria fuerza que tienen el deseo y el apego en nuestra mente. Entonces comenzaremos a soltar y, en lugar de tratar de aferrarnos a las cosas, pensando que nos harán felices para siempre, permitiremos que el flujo del cambio siga su curso inexorable.

Cuando nos damos cuenta de la impermanencia y de la inseguridad, estamos en condiciones de vislumbrar la verdadera joya de la iluminación del Buda, que no es sino la visión de la ausencia de identidad del ego en el proceso global de la mente y del cuerpo; es decir, la comprensión de que no existe nadie a quien esté sucediéndole todo eso, de que este proceso no pertenece a nadie y de que no existe, por tanto, propietario alguno de la experiencia. Esto constituye una forma sutil, aunque radical, de transformar nuestra comprensión habitual puesto que nuestra sabiduría crecerá en la medida en que vayamos desplazándonos desde el nivel de los conceptos hasta el nivel de la experiencia. De esta forma, cuando logremos comprender de modo inmediato y continuo la insubstancialidad, la vacuidad y la ausencia de identidad de todos los fenómenos, disminuirá paralelamente nuestra identificación básica con nociones tales como el «yo», la «identidad» y lo «mío», conceptos que constituyen, en suma, el eje fundamental de nuestras vidas. Cuando comprendamos que el «yo» no es más que una ilusión, un concepto creado por nosotros mismos, emprenderemos un viaje que nos permitirá, a la postre, integrar en nuestra vida niveles crecientes de libertad.

Solamente cuando prestemos atención instante tras instante a lo que es real –y no a las ideas que nos forjemos sobre la realidad–, a lo que está verdaderamente presente, seremos capaces de conocer por nosotros mismos y de un modo verdaderamente transformador la impermanencia, la inseguridad y la ausencia de ego, que son las cualidades fundamentales de toda nuestra experiencia.

EL ESFUERZO Y LA INTENCIÓN

Pero ¿cómo llevar a cabo este trabajo? ¿Cómo abrir lo que está cerrado, cómo equilibrar lo reactivo y cómo investigar lo que permanece oculto? ¿Cuáles son las herramientas de que disponemos? Para que la meditación pueda dar sus frutos resulta esencial el desarrollo de dos cualidades, el esfuerzo y la intención correctas porque, para poder dirigir nuestra mente hacia un determinado objeto, debemos despertar la intención y el esfuerzo necesarios. A partir de ahí, todo lo demás vendrá dado por añadidura. De este modo, cuando ejercemos el esfuerzo justo para enfocar correctamente nuestra mente, la atención, la concentración, la serenidad, la ecuanimidad, la sabiduría y la compasión aparecerán de manera natural.

Así, por ejemplo, cuando nos sentamos a meditar y hacemos el esfuerzo adecuado para dirigir nuestra mente hacia la respiración, hacia la sensación de entrada y salida del aire a través de las fosas nasales o al movimiento de ascenso y de descenso del abdomen, establecemos contacto con las sensaciones que produce el aire en nuestras fosas nasales o con las sensaciones que produce el movimiento en nuestro abdomen, tomamos plena conciencia de esas sensaciones y de cómo funcionan y esta misma comprensión contribuye a fortalecer nuestra concentración y a profundizar nuestra sabiduría.

El modo más adecuado de llevar a cabo este esfuerzo consiste en cultivar una flexibilidad y una disponibilidad que man-

tenga vivo nuestro interés por conocer la verdad. Si la motivación de nuestra práctica es el deber o la obligación, nuestra mente terminará rebelándose. La atención plena no significa tensión, aunque, en ocasiones, al principio de la práctica sea frecuente confundirlas.

Una imagen que puede ayudarnos a comprender el espíritu con que debemos acometer el esfuerzo y la intención correctas es la ceremonia japonesa del té, una ceremonia en la que cada movimiento es efectuado con una atención y una precisión exquisitas. Sostener la servilleta o verter el té implican diferentes movimientos pero todos ellos son realizados con el mismo cuidado y atención y todos ellos manifiestan idéntica delicadeza, ligereza y gracia.

¿Es posible que intentemos transformar nuestra jornada –o al menos parte de ella– en una especie ceremonia del té, de modo que cada movimiento –extender el brazo, inclinarse o girarse convierta en una auténtica ceremonia? Si practicamos –o, al menos, intentamos practicar– de este modo, nos asombraremos de lo rápida y poderosamente que se profundizan y maduran nuestra concentración y nuestra comprensión.

J.G.

EJERCICIO
Los conceptos y la realidad

Uno de los aspectos más importantes de la práctica meditativa consiste en salvar la distancia que existe entre el nivel de los conceptos y el nivel de la experiencia directa. Para poder comprender este punto más profundamente debemos sentarnos tranquilamente durante un rato dejando que la palma de una mano repose suavemente sobre la otra. ¿Qué es entonces lo que experimentamos? Quizás aparezca el pensamiento de que «siento el contacto de mis manos o de mis dedos»; tal vez surja

incluso en nuestra mente una imagen de las manos reposando sobre nuestro regazo o también podemos experimentar diferentes sensaciones como presión, calor u hormigueo. Pero, ¿qué sucede con el pensamiento o la imagen de «nuestra mano» cuando llegamos a experimentar de un modo exacto y detallado las sensaciones que se presentan en cada instante de conciencia? Este ejercicio puede hacerse con los ojos abiertos o cerrados, pero hay que tomarse todo el tiempo que sea necesario para investigar y discernir entre ambos niveles de experiencia.

También podemos ser conscientes de cada paso que demos mientras caminamos. ¿Tenemos, en ese proceso, alguna imagen de la forma del pie o de las piernas? ¿Podemos experimentar las diferentes sensaciones que acompañan a cada movimiento? ¿Cuáles son exactamente? ¿Qué ocurre con la imagen mental cuando experimentamos directamente las sensaciones? ¿Y qué sucede con las sensaciones mismas?

Debemos diferenciar entre el ámbito de los conceptos y el ámbito de la experiencia pura, tanto durante los períodos de práctica formal como durante el resto de la jornada.

3. INSTRUCCIONES SOBRE LA MEDITACIÓN

Debemos focalizar claramente nuestra atención en las sensaciones y los sentimientos que acompañan a cada respiración. Para ello podemos prestar atención a la respiración en aquella zona del cuerpo que percibamos con más claridad y nitidez como, por ejemplo, el ascenso y el descenso del diafragma, el movimiento del pecho o el roce del aire con las fosas nasales. Pero, sea cual fuere el método que hayamos elegido, debemos prestar mucha atención a percibir continuamente las sensaciones que acompañan a cada una de nuestras inspiraciones y exhalaciones.

Podemos acompañar la observación de cada fase respiratoria con una escueta referencia mental del tipo «dentro-fuera» o «arriba-abajo» y, si se produce una pausa o un espacio entre las respiraciones, debemos tratar de tomar conciencia de alguna sensación táctil, como el contacto de las nalgas con el cojín, de las rodillas con el suelo o el leve contacto de los labios entre sí, por ejemplo, percibiendo detalladamente las sensaciones que se produzcan en esa zona. Si la pausa respiratoria es prolongada intentemos prestar atención sucesivamente a diferentes sensaciones táctiles hasta que la siguiente respiración llegue por sí sola –sin tratar de acelerar ni atenuar de ningún modo el movimiento respiratorio– y, cuando llegue la próxima inspiración, la atención

debe regresar al proceso respiratorio percibiendo y experimentando su presencia tan minuciosamente como sea posible.

Debemos ser conscientes de cada respiración, del movimiento de ascenso o descenso del diafragma, de la expansión y la contracción del pecho o de la entrada y salida del aire a través de las fosas nasales. Para ello nuestra atención debe ser tranquila y relajada y debemos dejar que la respiración siga su propio curso. Experimentemos con detalle las sensaciones que acompañan a cada respiración, sin detenernos en ninguna en particular sino simplemente percatándonos de lo que está teniendo lugar a cada momento.

En algunas ocasiones, la respiración será clara y en otras más o menos indistinta, fuerte o suave, larga o corta, ruidosa o silenciosa pero, en cualquiera de los casos, debemos permanecer atentos a lo que ocurre y ser conscientes de los cambios que vayan presentándose.

En el caso de que un sonido insistente desvíe nuestra atención de la respiración, debemos tomar nota brevemente de él –repitiendo «sonido, sonido»– y concentrar nuestra atención y nuestra conciencia en la misma experiencia del sonido. Pero también debemos tratar, al mismo tiempo, de no implicarnos en el dominio de los conceptos sobre cuál pueda ser el origen del sonido como, por ejemplo, «coche» o «viento». Intentemos, en lugar de ello, permanecer simplemente atentos a la vibración del sonido. Debemos tratar de percibir la diferencia existente entre el concepto del sonido y su experiencia directa. Así pues, en un primer momento tomamos nota mental de «sonido, sonido» y, cuando deja de llamar nuestra atención, regresamos a la respiración.

En ocasiones, aunque aparezcan ciertos sonidos en nuestra conciencia, éstos no tienen la suficiente fuerza como para llamar nuestra atención y desviarla del movimiento respiratorio. En tal caso, no hay necesidad alguna de reseñar mentalmente «sonido» sino que simplemente debemos seguir atentos a la respiración mientras el sonido permanece en el fondo de nuestra conciencia.

La persistencia de la alerta y el registro mental de las sensaciones fortalece el desarrollo de la atención plena y de la concentración. Tenemos, pues, que tratar de hacer el esfuerzo amable de seguir tomando nota de todas las sensaciones que aparezcan. Y, del mismo modo, cuando nos perdamos, cuando nos distraigamos o cuando nos olvidemos del objeto de concentración, debemos reseñar inmediatamente «distracción» y volver de nuevo a la respiración.

Cuando alguna sensación corporal se torna tan intensa como para llamar nuestra atención y apartarnos de la respiración, debemos prestar toda la atención posible a esa misma sensación. Hay que observarla detenidamente y percibir la cualidad misma de la sensación. ¿Se trata de una sensación de tensión o, por el contrario, de lasitud? ¿Es fría, cálida, vibrante, hormigueante, punzante, etcétera? Hay que experimentar exactamente la sensación, es decir, percatarnos con la mayor nitidez de que seamos capaces, hasta darnos cuenta de lo que ocurre con ella mientras la observamos. ¿Crece o se debilita, se disuelve, se expande o acaso se hace más pequeña?

A veces resulta difícil encontrar una palabra exacta que defina cada sensación pero, en tal caso, no debemos perder tiempo buscándola. Si no aparece la palabra adecuada en el momento, bastará con tomar una escueta nota mental de carácter general como, por ejemplo, «sensación» o «sentimiento».

Lo que realmente importa es la toma de conciencia, el proceso de notación mental constituye simplemente un apoyo para poder enfocar la mente en la dirección correcta, experimentando la sensación tal cual es y dándonos cuenta de lo que le ocurre cuando la observamos. Podemos sentir, por ejemplo, un dolor intenso en la espalda o en las rodillas. La mente atiende entonces a esa zona y percibe una especie de quemazón. Observémosla, advirtiendo cuidadosamente si se intensifica o si, por el contrario, se debilita; si se expande más allá de la región en la que comenzamos a percibirla o si, por el contrario, su intensidad disminuye. En ocasiones puede llegar incluso a desaparecer por completo.

Cuando desaparecen las sensaciones que desvían nuestra atención debemos regresar al movimiento respiratorio, manteniendo –como ya hemos dicho– la atención en el movimiento de ascenso y descenso del diafragma o en el roce del aire con las fosas nasales. Debemos mantener la mente equilibrada, tranquila y relajada, cultivar la cualidad de traer de continuo la mente al momento presente sin dejar de estar atentos, tomar nota cuidadosamente instante tras instante de todos los objetos que aparezcan en la mente y regresar a la respiración en tanto que objeto primario apenas desaparezcan las sensaciones que hayan reclamado nuestra atención.

También debemos percatarnos de las posibles reacciones mentales que acompañen a cada sensación. Si estamos observando, por ejemplo, una sensación dolorosa y advertimos una reacción de rechazo, inquietud o miedo, tomamos nota de ella, la percibimos atentamente y nos damos cuenta de lo que ocurre mientras la observamos. Tenemos que darnos cuenta de si la reacción de «miedo», «rechazo» o «inquietud» aumenta, si se debilita o si llega incluso a desaparecer. También debemos consignar, por otra parte, nuestras reacciones de placer, de satisfacción y de apego.

No es necesario buscar otros objetos diferentes de observación. La conciencia debe permanecer simplemente atenta al objeto primario de la respiración al tiempo que vamos llevando una especie de inventario de los diferentes objetos en el mismo momento en que aparecen. La idea no es buscar o hacer algo en especial ni tampoco tratar de que suceda algo extraordinario sino tan sólo darnos cuenta atentamente de todo lo que realmente está ocurriendo.

Así pues, apenas advirtamos la irrupción de un pensamiento y seamos conscientes de que estamos pensando, deberemos registrar amablemente «distracción» o «pensamiento». En ocasiones nos daremos cuenta de la aparición de un pensamiento en el mismo instante en que aparezca, en otras, en cambio, nos daremos cuenta cuando ya se haya presentado y en otras, por últi-

mo, no lo percibiremos hasta que haya desaparecido. En cualquiera de los casos, sin embargo, debemos tomar nota del pensamiento sin valorarlo ni enjuiciarlo en el mismo momento apenas tomemos conciencia de él. Entonces reseñamos «pensamiento» y regresamos de inmediato a la respiración. No hay necesidad alguna de luchar o de combatir en contra del proceso del pensamiento sino que sencillamente debemos consignarlo en el mismo momento en que tomamos conciencia de él.

Lo mismo debemos hacer si aparecen imágenes o escenas de cualquier tipo en nuestra mente. Entonces debemos registrar mentalmente «imagen» y, si se trata de un sonido, consignamos «sonido». La conciencia debe permanecer receptiva y amablemente atenta al momento presente. De este modo, en la medida en que se van manifestando naturalmente los diferentes objetos de experiencia, permaneceremos atentos, seremos conscientes de ellos y tomaremos conciencia de lo que ocurre mientras los observemos.

A veces, la mente puede caer en un estado de confusión a causa de la irrupción de una gran cantidad de objetos o porque no tiene claro dónde concentrarse. Si éste es el caso, debemos reseñar ese tipo de confusión o vacilación y regresar nuevamente de inmediato a nuestro anclaje en la respiración. La respiración es un objeto primario de concentración sumamente útil ya que se halla disponible casi de continuo y, en consecuencia, resulta fácil retornar a ella, experimentarla y percibirla. Y, cuando la mente vuelva a estar plenamente centrada en la respiración, estaremos nuevamente en condiciones de tomar nota de los diferentes objetos que puedan aparecer.

Cuando lo que aparezca en nuestra conciencia sean emociones o estados mentales también deberemos tratar de convertirlos en objeto de atención porque, si no logramos ser conscientes de ellos en el mismo momento en que surjan, terminarán convirtiéndose en filtros inconscientes de nuestra experiencia y comenzaremos a percibir el mundo a través del velo de un determinado estado emocional. La emoción puede ir asociada a

ciertas imágenes, pensamientos o sensaciones corporales concretas. Existe una enorme variedad de estados emocionales como, por ejemplo, la felicidad, la tristeza, la frustración, la irritación, la alegría, el interés, la excitación, la inquietud o el miedo, y todos ellos pueden convertirse en objeto de nuestra atención.

Así pues, tan pronto como seamos conscientes de que una emoción o un estado de ánimo particular ocupa nuestra mente, tomamos nota de él sin identificarnos ni confundirnos. Al igual que ocurre con todos los demás objetos, los estados mentales surgen y desaparecen y, por consiguiente, no se les puede asignar un «yo» o un ego, ni tampoco puede afirmarse que pertenezcan a nadie. Consignemos, pues, ese estado mental, tratemos de percibirlo nítidamente y, cuando deje de dominar el campo de nuestra conciencia, restituyamos la atención a la respiración o a las sensaciones corporales.

Hay que estar sumamente atentos en lo que respecta a los llamados cinco obstáculos: el deseo, la aversión, la somnolencia, la inquietud y la duda, ya que estos estados se hallan tan profundamente arraigados en la mente que resulta muy sencillo perdernos o identificarnos con ellos. Como ya hemos dicho, tenemos que incidir especialmente en este tipo de estados mentales porque, cuanto más rápidamente nos percatemos de ellos, menos será el poder que ejerzan sobre nuestra mente.

Pero, además de prestar atención a la respiración, a las sensaciones, a los sonidos, a los pensamientos, a las imágenes, a las emociones y a los estados mentales, existe un factor mental que desempeña un papel fundamental a la hora de abrir las puertas de la visión profunda, y ese factor es la intención. Así pues, también debemos ser conscientes y tomar nota de las diferentes intenciones que pueda albergar nuestra mente. La intención podría ser definida como aquel factor o aquella cualidad de la mente que precede a todo movimiento o actividad física.

El cuerpo no es capaz de moverse por sí solo sino que lo hace en respuesta a un determinado impulso o volición. Así

pues, antes de poner en movimiento nuestro cuerpo debemos tratar de advertir la intención de movernos, de ponernos en pie, de cambiar de posición, de girar o de llegar a un determinado lugar.

La volición precede a cada uno de nuestros movimientos pero, a diferencia de lo que ocurre con las imágenes o con los pensamientos, la volición –o intención– no es un objeto tangible y discreto que pueda ser observado fácilmente ya que no posee un principio, un medio y un final sino que manifiesta, por el contrario, una naturaleza mucho más sutil. Al comienzo, la intención puede ser experimentada como la pausa momentánea que precede al movimiento, una pausa durante la que tomamos conciencia de que vamos a hacer algo. Así pues, si podemos reconocer esa pausa al mismo tiempo que reseñamos mentalmente «intención», ello bastará para los propósitos de la meditación.

Existen dos razones por las que resulta muy importante que comencemos a ser conscientes de nuestras intenciones. En primer lugar, ese conocimiento ilumina y revela la relación causa-efecto existente entre la mente y el cuerpo, un conocimiento fundamental para profundizar nuestra comprensión. El desarrollo de los procesos mentales y corporales sigue una serie de leyes concretas y una de ella es la ley de causa-efecto. De este modo, cuando reseñamos «intención» atisbamos el modo en que opera la ley de causa y efecto. El cuerpo se mueve porque existe una intención previa y el movimiento es tan sólo el efecto de esa intención. En la medida en que tomemos conciencia de él este proceso irá tornándose cada vez más evidente.

En segundo lugar, el hecho de reseñar «intención» nos ayuda también a descubrir y comprender que el proceso de la mente y del cuerpo carece de ego. Podemos ser capaces de observar la respiración, las sensaciones, los pensamientos, las imágenes y las emociones, podemos percatarnos de que todos ellos forman parte de un espectáculo pasajero, pero, a pesar de todo, todavía podemos seguir identificados con la noción de que hay un actor, un director, alguien que ordena que se lleven a cabo las acciones.

Sin embargo, cuando advertimos la presencia de una intención y nos damos cuenta de que se trata simplemente de un fenómeno mental transitorio, un fenómeno que aparece y desaparece y que no puede ser identificado ni como «yo» ni como «mío», cuando vemos, en definitiva, que no pertenece a nadie, la identificación cede y comenzamos a experimentar cada vez más profundamente la ausencia de ego que preside todo el proceso.

Así pues, empezamos con la respiración, abriéndonos a las sensaciones o a los sentimientos que suscita cada ascenso y descenso, cada movimiento hacia dentro y hacia fuera del aire en el cuerpo, sin albergar ninguna expectativa sobre cómo debiera ser la respiración en ese momento, sin tratar de ajustarla a un patrón concreto, sin esperar que se produzcan determinadas sensaciones. Es como si nos asentáramos en el instante, atenta y cuidadosamente, y permaneciéramos abiertos a lo que pueda revelarnos cada nueva respiración. ¿Cuál es, cuando inhalamos, la sensación concreta que acompaña al ascenso del diafragma o a la entrada del aire en el cuerpo a través de las fosas nasales? ¿Qué sentimiento despierta? ¿La respiración es larga o corta? ¿Profunda o superficial? ¿Acaso hay presión, pesadez o cosquilleo?

No es preciso hacer una enumeración exhaustiva de las cualidades de la respiración. Basta tan sólo con permanecer abiertos y observar atentamente para que las cualidades propias de la respiración se revelen por sí mismas. Instalémonos en la respiración y permanezcamos abiertos, observando con una mente de principiante cada inhalación y cada exhalación, cada ascenso y cada descenso del aire.

Si se produce un espacio o una pausa entre dos respiraciones, debemos ser conscientes inmediatamente de uno o varios puntos de contacto del cuerpo, reseñando mentalmente «contacto, contacto». Cuando las sensaciones corporales predominen hasta el punto de que resulte difícil mantener la atención centrada en la respiración, dejemos que la mente se sumerja en la sensación predominante en ese instante, abriéndonos plena-

mente a ella y experimentándola en profundidad. Tomemos conciencia del tipo de sensación implicada. ¿Es fría o cálida? ¿Pesada o ligera? ¿Vibrante o cosquilleante? ¿Dolorosa o placentera?

Cuando nos abrimos conscientemente a cada sensación, sus características se manifiestan con más nitidez. Permitamos, pues, que la mente se torne más receptiva a las sensaciones percatándonos de lo que ocurre a medida que las observamos. ¿Se vuelven más fuertes o más débiles? ¿Ganan en intensidad o desaparecen? Tenemos que observar lo que sucede sin atenernos a un modelo prescrito ni albergar expectativas sobre lo que deberíamos percibir sino tratando únicamente de permanecer con lo que hay. Y, cuando las sensaciones terminen amortiguándose, regresemos nuevamente a la respiración.

Tenemos que permanecer alerta con respecto a los diferentes fenómenos que se produzcan, reseñando «pensamiento» o «imagen» tan pronto como seamos conscientes de que ha irrumpido un pensamiento o una imagen en nuestra mente. Observamos también lo que le sucede al pensamiento o a la imagen cuando lo nombramos. ¿Persiste o desaparece? Y, en el caso de que desaparezca, ¿lo hace lenta o rápidamente? Luego, una vez que el pensamiento o la imagen dejen de ocupar el escenario de la conciencia, volvamos nuevamente a observar el proceso respiratorio. Hay que procurar que este movimiento mental de objeto a objeto sea fluido, rítmico y relajado. No es preciso buscar un objeto especial sino que basta con mantener continuamente la apertura y la atención de modo que cualquier cosa que aparezca pase a ser naturalmente un objeto de nuestra conciencia y dejemos que todos los objetos físicos o mentales aparezcan y desaparezcan por sí solos. Si quisiéramos resumir la práctica tendríamos que decir que consiste en instalarse plenamente en el momento presente y tomar conciencia de lo que ocurre sin establecer ningún tipo de juicio, evaluación, ni interpretación. Se trata, en definitiva, de prestar una atención pura y simple a lo que sucede.

También debemos percatarnos de las diferentes emociones y estados mentales. Si bien es complicado definir este tipo de estados como objetos –ya que carecen de un principio, un medio y un final determinados– pueden llegar, sin embargo, a convertirse en objetos concretos de experiencia. Así pues, cuando un determinado estado mental, una emoción o un estado de ánimo concreto –tristeza, alegría, enojo, felicidad, deseo, inquietud, excitación, interés, éxtasis, gozo o calma– predomina en nuestra mente debemos reseñarlo de inmediato, sentirlo y observar cómo ese estado también forma parte del flujo de conciencia, percibiendo cómo surge, cómo perdura durante un tiempo y cómo termina desapareciendo.

Hay que emplear, pues, la respiración como objeto primario, prestándole atención en tanto que no se presente otra sensación que desvíe nuestra atención y regresando nuevamente a ella en el mismo momento en que esos objetos eventuales terminen desapareciendo. Si nos damos cuenta de que la mente está confusa o dispersa y no sabemos exactamente a qué debemos prestar atención, centremos la atención en la respiración, ya sea en el movimiento de ascenso y descenso del diafragma o en la salida y entrada del aire a través de las fosas nasales. Una vez que la mente se halle más centrada y estable, abramos nuestra conciencia a todo el espectro de objetos fluctuantes –respiración, sonidos, sensaciones, pensamientos, imágenes, intenciones y emociones– tomando nota mental de cada uno de ellos en la medida en que vayan presentándose. Debemos mantener la mente, en suma, en un estado de apertura, receptividad y alerta que nos permita tener siempre una conciencia diáfana de lo que está sucediendo en el momento presente.

J.G.

4. DIFICULTADES Y OBSTÁCULOS

La tradición budista es muy explícita con respecto a las dificultades con las que podemos tropezar a lo largo de nuestro camino espiritual. El Buda decía que quienes conquistan su propia mente son más dignos de elogio que quienes han vencido a mil hombres en mil batallas. Casi todos los yoguis experimentados podrían describir en detalle las horas –e incluso los años– que han debido invertir para resolver alguno de los cinco obstáculos fundamentales, los problemas de la mente y los bloqueos del corazón que aparecen a lo largo de la práctica. Esas mismas dificultades son igualmente descritas por los místicos cristianos, judíos, sufíes, hindúes y por los chamanes indios americanos.

En cierta ocasión, un entrevistador de la BBC, tras alabar el extraordinario trabajo realizado por la madre Teresa de Calcuta, señaló que, de algún modo, su labor de servicio era mucho más sencilla para ella que para el resto de los mortales puesto que, después de todo, ella carece de posesiones, de coche, de seguros y de esposo. No obstante, ella replicó «Eso no es cierto. Yo también estoy casada». Y luego levantó la mano y mostró el anillo de desposada que llevan todas las monjas como símbolo de su unión con Cristo y después prosiguió «¡Y a veces puede llegar a ser muy difícil!» Así pues, las dificultades y los problemas de la práctica espiritual son universales.

Cuando examinemos nuestra mente descubriremos inevitablemente las fuerzas básicas del orgullo, el temor, el prejuicio, el odio y el deseo, fuerzas que causan un enorme sufrimiento en el mundo pero que, al mismo tiempo, constituyen una auténtica oportunidad para quien emprenda el camino espiritual. Pero ¿es que existe alguna forma de convivir con estas fuerzas de un modo inteligente y constructivo? ¿Acaso existe alguna forma adecuada de trabajar con esas energías? Estas preguntas no son nuevas ya que, durante el siglo II después de J.C., Evagrios, uno de los místicos cristianos conocidos como los padres del desierto, alertaba a sus discípulos sobre las dificultades del camino espiritual –el miedo, la irritación, la gula, la pereza y el orgullo– y las describía como demonios que asaltan a quienes meditan en soledad. En la tradición budista, por su parte, estos demonios se hallan personificados por Mara, el Tentador, y son el miedo, los hábitos, la ira, la resistencia y la falta de determinación para prestar atención a lo que realmente está ocurriendo.

Cuando meditamos, Mara puede adoptar muchas formas. Puede aparecer, por ejemplo, como tentación, como deseo, como fantasía o como búsqueda de comodidad. Mara es todo lo que nos dice «Dedícate a otra cosa». Pero, si logramos superar ese primer obstáculo y seguimos adelante, Mara comenzará a acosarnos con más insistencia y se manifestará como agresividad, aversión, irritabilidad o duda. Y, si tampoco entonces logra perturbarnos, Mara terminará adoptando una forma mucho más sutil y empezará a insinuarnos ideas que inflen nuestro orgullo como, por ejemplo «¡Mira que bueno que soy! ¡No he sucumbido a la tentación!», o bien, «He logrado desembarazarme del enojo». Entonces las cosas nos parecen más claras y nos aferramos a ellas pero, de este modo, lo único que conseguimos es quedarnos estancados tratando de mantener a toda costa un estado de concentración y calma o algún estado meditativo concreto.

Cuando el Buda se sentó bajo el árbol bodhi hizo el voto de no levantarse hasta no haber alcanzado el máximo conocimien-

to y libertad que le es posible al ser humano. Para poder comprender la naturaleza de la felicidad y el sufrimiento y, en suma, para poder alcanzar la libertad, debemos estar dispuestos a hacer frente a los demonios que habitan en nuestra mente. El objetivo fundamental de nuestro viaje –es decir, de nuestra práctica a través los diferentes dominios de nuestra mente– es el de aprender a controlar la mente. No se trata, sin embargo, de un control que busca algo concreto sino más bien de la capacidad de permanecer plenamente presentes, abiertos y equilibrados frente a todo tipo de experiencia. La práctica nos permite adiestrar, concentrar, estabilizar, iluminar y, a la postre, liberar nuestro corazón y nuestra mente. Gracias a la práctica es posible mantener el equilibrio frente a cualquier tipo de experiencia. De este modo, la práctica sincera nos permite trascender y transformar las fuerzas de Mara. Pero, para lograrlo, tenemos que poner en juego todo el amor de que seamos capaces y despertar la firme resolución de permanecer completamente atentos. La sinceridad es lo único que puede permitirnos permanecer impasibles frente a todas estas fuerzas y comprender qué es lo que se encuentra detrás de ellas. Es así como podremos descubrir que, aun las circunstancias peores y más difíciles, son experiencias vacías y transitorias, luces y sombras que todos compartimos y que aparecen y se desvanecen en el espacio claro de la mente.

La belleza de estas enseñanzas radica en que no se limitan a ser una vasta exposición teórica sino que constituyen, por el contrario, un camino eminentemente práctico que podemos recorrer hasta llegar a experimentar niveles completamente desconocidos de felicidad en nuestras vidas y establecer un nuevo tipo de relación con nuestra experiencia y con nosotros mismos. El tipo de relación que entablamos con los obstáculos que surgen a lo largo de este camino es el que determina que se conviertan en una causa de desasosiego o que se transformen, por el contrario, en el combustible mismo de nuestra comprensión. Así pues, el primer paso que debemos dar para poder trabajar

con estas energías es el de identificarlas plenamente. De este modo, aunque la tradición habla de cinco tipos de obstáculos principales, cada uno de nosotros puede descubrir, por sí mismo, sus propios obstáculos. De hecho, hay yoguis que dicen haber sido asaltados por una combinación de estos obstáculos –una condición que recibe el nombre del «ataque de múltiples obstáculos». Pero, para llegar a comprenderlos, será mejor que los consideremos detenidamente por separado.

LOS CINCO OBSTÁCULOS

El primer obstáculo es el deseo de placeres sensoriales, es decir, el deseo de visiones, sonidos, sabores, aromas, sensaciones táctiles y estados mentales placenteros. Pero ¿qué problema acarrea el deseo? En realidad, ninguno, porque no hay nada malo en el hecho de gozar de las experiencias placenteras y, dadas las dificultades que tenemos que afrontar en nuestra vida, siempre es de agradecer la posibilidad de disfrutar de experiencias agradables. No obstante, este tipo de experiencias nos aliena, nos engaña y nos lleva, a la larga, a caer en lo que podríamos denominar la mentalidad del «si tuviera»: «Si tuviera tal cosa, si tuviera el trabajo adecuado, la relación correcta, la ropa adecuada u otro carácter podría llegar a ser feliz». La educación nos inculca la idea de que si logramos acumular las suficientes experiencias placenteras, pasando rápidamente de la una a la otra, seremos felices. Un buen partido de tenis, una sabrosa comida, una excelente película, una buena relación sexual, un sueño reparador, una estimulante carrera matutina, una hora de meditación y un desayuno opíparo y estaremos en condiciones de hacer frente a una excitante mañana de trabajo. Nuestra sociedad es especialista en perpetuar la trampa del «compra esto, sé como ése, come aquello, compórtate así... y tú también serás feliz». En realidad, no hay el menor problema en gozar de las experiencias placenteras y la práctica no tiene por

que llevarnos a eludirlas. Pero ¿satisfacen realmente a nuestro corazón? Durante un momento podemos experimentar un pensamiento, un sabor o una sensación placentera pero ciertamente termina desapareciendo y con ella se esfuma también nuestra felicidad, de modo que nos vemos obligados a salir nuevamente en búsqueda de una nueva experiencia. Y todo este proceso puede llegar a convertirse en algo agotador y absurdo.

Por supuesto que no siempre somos tan complicados y, en muchas ocasiones, nos conformamos con muy poco. Al comenzar un retiro de meditación, por ejemplo, las personas invierten mucho tiempo dando vueltas a los deseos que han traído consigo: «Si tuviera una casa», «si tuviera más dinero», pero, en la medida en que van circunscribiéndose a los límites establecidos por el retiro, los deseos van simplificándose: «Ojalá haya algún dulce en el desayuno», «espero que la próxima sentada sea cinco minutos más corta», etcétera. En un retiro –o en situaciones similares, como la cárcel, por ejemplo–, donde las posibilidades de satisfacer los deseos son muy limitadas, se hace evidente que la fuerza de un deseo no sólo se halla determinada por el objeto sino por el grado de apego de la mente y, en estas circunstancias, el deseo de conseguir un poco más de azúcar puede llegar a ser tan intenso como el deseo de tener un Mercedes.

Así pues, el problema no radica tanto en el objeto de deseo como en la energía que nos mantiene atados a él. La fuerza del deseo nos impulsa a movernos, a buscar aquellas cosas que creemos que van a proporcionarnos satisfacción. Pero una mente que desea está necesariamente atada al sufrimiento. De este modo, el hábito del deseo se autoperpetúa ya que nos hace generar apego por algo que siempre se halla en otro sitio y nos impide permanecer en donde estamos. Y, aun en el caso de que lográramos lo que deseamos, seguiríamos queriendo más o desearíamos otra cosa completamente diferente. El deseo es extraordinariamente poderoso y puede ser definido como el sentimiento de que no basta con estar aquí y ahora, el sentimiento de que estamos incompletos y de que siempre nos falta

algo que nos aleja del gozo de nuestra propia plenitud. El deseo no nos permite estar contentos con lo que tenemos. Esta insatisfacción constante es, en definitiva, la misma fuerza que, a gran escala, causa estragos en el mundo externo ya que impele a la gente a desear y a consumir, a acumular y a llevar a cabo guerras por el mero hecho de querer tener más y más y de ir siempre en pos de un placer y de una seguridad que jamás podrán ser satisfechas.

En India se dice que, cuando un ladrón se encuentra con un santo, sólo ve la cartera del santo. Así pues, el deseo distorsiona y limita nuestra percepción y determina aquello que vemos. Si estamos paseando y sentimos hambre, no nos fijaremos en las zapaterías, en el clima o en las nubes sino que, apenas veamos un agradable restaurante griego, con toda seguridad pensaremos «me apetece comer queso de cabra y una buena ensalada» y, si se trata de un restaurante italiano, «tal vez me comería una pizza o unos manicotti» y, si es un McDonald, «quizás me coma una hamburguesa».

Podemos llegar a perdernos de tal modo en nuestras fantasías que, en ocasiones, algunos meditadores que se hallan en retiro perciben a un amante potencial y llegan a desarrollar todo un romance completo (encuentro, noviazgo, matrimonio, hijos e incluso divorcio) sin dirigirle jamás ni una sola palabra a esa persona. Esto es lo que se denomina un romance vipassana.

La fuerza del deseo nos engaña, distorsiona y oscurece la lucidez de nuestras mentes. El *Tao Te King* afirma: «El secreto sólo se revela ante aquellos ojos que no se hallan empañados por el apego». Es fácil comprobar cómo el deseo interfiere con nuestra capacidad de abrirnos a las cosas tal como son de un modo libre y gozoso, coarta nuestra habilidad para entregarnos profundamente a la verdad y para relacionarnos de manera directa e inteligente con lo que está presente.

El segundo obstáculo con el que podemos encontrarnos es la aversión, el odio, la ira o la mala voluntad. A diferencia de lo que ocurre con el deseo y el anhelo –que manifiestan una cua-

lidad seductora que puede llegar a cegarnos fácilmente–, el odio y la aversión conllevan mayor claridad porque la incomodidad que nos aportan es más patente. Dado que la ira y el odio son, por lo general, dolorosos, podemos encontrar algún tipo de satisfacción en este tipo de sentimientos durante cierto período pero, a la larga, acaban cerrando nuestro corazón y evidencian una cualidad de tensión e irritación que no resultan fáciles de soportar.

Al igual que ocurre con el deseo, el odio es una fuerza extremadamente poderosa que puede ser experimentada tanto cuando el objeto se halla presente como en caso contrario. Así, en ocasiones, podemos llegar a experimentar un odio intenso con respecto a ciertos acontecimientos del pasado que en modo alguno podemos ya modificar. Más curioso, si cabe, es el hecho de que podamos llegar a sentir odio por algo que no ha sucedido realmente sino que tan sólo ha tenido lugar en nuestra imaginación. Cuando el odio se apodera de nuestra mente acaba tiñendo todas nuestras experiencias vitales. Cuando nuestro estado de ánimo es negativo, no importa quién ande por la habitación o qué hagamos ese día ya que todo irá mal. El odio constituye, pues, una fuente de tremendo sufrimiento para la mente, para las relaciones y, a mayor escala, para el mundo en general.

Aunque, por lo general, no los consideramos de este modo, el miedo, el aburrimiento y los prejuicios también constituyen modalidades diferentes de la aversión. Sin embargo, cuando los examinamos más detenidamente comprobamos que se basan en el rechazo hacia algún aspecto de la experiencia. Así pues, si nuestra mente está llena de rechazo, si nos distanciamos o nos separamos de la experiencia ¿cómo podremos, entonces, prestar atención o explorar el momento presente con un espíritu de aventura? Nuestra práctica requiere que nos aproximemos al momento presente y que lo investiguemos sin alejarnos ni evadirnos de él. Debemos aprender, en suma, a trabajar con todas las modalidades del rechazo.

El tercer obstáculo que puede aparecer es el sopor y la pereza, un epígrafe en el que también podemos incluir a la indolencia, la opacidad mental, la falta de vitalidad, la confusión y el adormecimiento. Cuando la mente se ve asaltada por la pereza y la somnolencia, se disipan la claridad y la vigilancia y la mente se oscurece y se torna intratable. Así pues, cuando estas energías nos sobrepasan, acaban convirtiéndose en un serio obstáculo para la práctica.

La inquietud –la fuerza opuesta a la pereza– constituye el cuarto obstáculo. La inquietud implica agitación, nerviosismo, ansiedad y preocupación. En este caso, la mente parece dar vueltas sobre sí misma y se retuerce como un pez fuera del agua y el cuerpo se ve asaltado por una sensación de desazón, agitación, nerviosismo e irritación. A veces, cuando tratamos de sentarnos a meditar, la mente insiste en seguir dando vueltas una y otra vez en torno a las mismas rutinas. Sin embargo, no importa cuánto nos preocupemos o nos inquietemos al respecto ya que este tipo de agitación no puede sernos de ninguna ayuda. Nuestra mente se limita a permanecer cautiva en el recuerdo y el remordimiento y a prolongar durante horas las mismas historias. Cuando la mente está inquieta y salta de un objeto a otro, nuestra concentración se disipa y resulta difícil, por consiguiente, sentarse en completa quietud.

La duda –el último de los cinco obstáculos– tal vez sea el tipo de energía más difícil de trabajar porque cuando nos fiamos de ella y caemos bajo su influjo, nuestra práctica se va debilitando hasta llegar a estancarse por completo. Son varios los tipos de duda que pueden asaltarnos, dudas sobre nuestra propia capacidad, dudas sobre nuestros maestros y dudas acerca del dharma mismo. «¿Esto realmente funciona? Cuando me siento a meditar todo lo que me sucede es que me duelen las rodillas y me siento inquieto. Tal vez el Buda no supiera, después de todo, de qué estaba hablando.» Podemos dudar de la práctica en general o de la adecuación a nuestro caso de una práctica determinada («La meditación es muy dura. Quizás debiera probar

con la danza sufí»). También podemos creer que, aunque la práctica sea correcta, tal vez no haya llegado todavía el momento adecuado para emprenderla. Incluso es posible que consideremos que el momento y la práctica son adecuados pero que nuestro cuerpo no está en buena forma. Pero, en cualquiera de los casos, no importa cuál sea el contenido concreto de la duda, lo cierto es que, cuando nos atrapa, siempre nos quedamos inmovilizados.

TRABAJANDO CON LOS OBSTÁCULOS

¿De qué modo pueden estos obstáculos enturbiar la claridad de nuestra mente? La tradición suele comparar a la mente con un estanque y a la práctica con el intento de ver el fondo del estanque. En este sentido, el deseo puede ser considerado como un hermoso colorante que tiñe el agua y que impide nuestra visión; el enojo sería como una especie de manantial que brota del fondo del estanque y que también dificulta nuestra visibilidad; la pereza y el sopor se asemejan a una fina capa de algas que cubre la superficie del agua; la inquietud, por su parte, es como el viento que agita la superficie y la duda, por último, se parece al limo removido del fondo del estanque. Así pues, cuando caemos bajo la influencia de alguno de estos obstáculos, resulta imposible ver con claridad en nuestro corazón y en nuestra mente.

A lo largo de la práctica estos obstáculos nos asaltan una y otra vez. Es extraordinariamente importante, por consiguiente, aprender a trabajar con ellos desde el mismo momento en que aparecen puesto que, cuando somos capaces de hacerlo, los obstáculos se convierten en preciosas oportunidades para fortalecer, clarificar y profundizar nuestra atención y nuestra comprensión.

Pero no es posible llevar a cabo esta tarea recurriendo a la valoración o a la represión. La represión no funciona porque

constituye, en sí misma, una forma de rechazo que sólo sirve para amortiguar nuestra conciencia y nuestra vida, en general. Tampoco se trata, por otra parte, de expresar o dar rienda suelta a todas esas dificultades porque, de ese modo, lo único que conseguiríamos sería reforzar nuestros viejos hábitos (lo cual, muy probablemente, sólo nos acarrearía más problemas).

¿Pero qué podemos hacer, pues, si no reprimimos los obstáculos ni tratamos tampoco de modificarlos? La forma más directa de trabajar con las dificultades que aparezcan en la práctica consiste en ser conscientes de ellas y convertirlas en el objeto de nuestra meditación. De este modo, el poder de la atención plena nos permitirá transformar los obstáculos en aspectos de la meditación y nos brindará la oportunidad de utilizar la conciencia que tenemos de ellos para fomentar la libertad de nuestra mente. Así pues, el trabajo con los obstáculos se convierte en una fuente de energía y de visión profundas ya que, cuando seamos capaces de observar directamente la naturaleza del deseo, de la aversión, de la duda y del temor, llegaremos a comprender la forma en la que todas esas fuerzas influyen en nuestra mente y podremos utilizar su poder para vivificar y potenciar el proceso de nuestra investigación. Los obstáculos también pueden enseñarnos la verdad del dharma porque nos muestran claramente el funcionamiento de la ley del karma, de la impermanencia y de la impersonalidad. Así pues, aunque la atención plena constituye un método extraordinariamente sencillo, su poder es tal que nos permite transformar a los ejércitos de Mara sin necesidad de tratar de vencerlos ni de luchar contra ellos sino permitiendo, por el contrario, que sean estas mismas energías las que nos revelen sus propias pautas de funcionamiento. Es así como aprendemos a experimentar incluso sus manifestaciones más extremas sin identificarnos ni quedar atrapados por ellas. Aprender a trabajar con los obstáculos constituye, por tanto, un aspecto particularmente importante de la práctica que nos brinda la oportunidad de trabajar en medio incluso de la agitación y las exigencias de la vida cotidiana.

Existe, no obstante, una forma de trabajo con los obstáculos que resulta recomendable en el caso de que éstos se manifiesten de una forma particularmente intensa. Esta forma de trabajo que puede ser de gran ayuda para debilitar nuestra identificación con ellos– consiste en cultivar precisamente los estados opuestos que les sirvan de contrapeso y, de ese modo, llegar a equilibrarlos. Porque sólo debilitándolos estaremos en condiciones de prestarles una atención más completa. También existe una tercera modalidad de trabajo –destinada a estudiantes avanzados– que merece una breve mención aparte. Cuando la concentración se hace suficientemente poderosa y el poder de la plena atención se halla bien establecido, resulta también posible *soltar* este tipo de estados en el mismo momento en que aparecen. Hay que señalar, no obstante, que no estamos hablando, en modo alguno, del rechazo sino, por el contrario, de la decisión consciente de dejar de lado una determinada condición mental con el fin de dirigir nuestra concentración hacia la respiración o un determinado estado de calma mental. Pero esta capacidad solo aparece cuando nos adentramos en los estadios más profundos de la práctica y, por consiguiente, no tenemos que preocuparnos por ella, por el momento, a menos que surja de manera natural. No es posible –insistamos– llevar a cabo este tipo de trabajo en los estadios iniciales de la práctica puesto que, careciendo del equilibrio y de la estabilidad necesarias, puede terminar convirtiéndose fácilmente en una especie de rechazo, en una especie de valoración que persigue desembarazarse solapadamente de los obstáculos en lugar de observarlos con plena atención.

Veamos ahora la forma concreta de aplicar esta forma de trabajo a nuestra práctica meditativa. ¿Qué podemos hacer, por ejemplo, si tropezamos con el deseo, el anhelo y la codicia? En primer lugar, debemos observar directamente el estado mental de que se trate e incluirlo en nuestro campo de conciencia, reseñando mentalmente «deseo, deseo». Luego tenemos que ser capaces de observar el deseo del mismo modo en que observa-

mos la respiración o las sensaciones corporales. Así pues, cuando aparece un deseo intenso debemos prestarle toda nuestra atención e identificarlo con claridad. ¿De qué tipo de deseo se trata? ¿Qué sensaciones nos produce? ¿Qué zonas del cuerpo –la garganta, los ojos o la respiración, por ejemplo– se ven más afectadas? ¿Dónde lo experimentamos con más intensidad, en el corazón o en la cabeza? Cuando el deseo se halla presente ¿nos sentimos agitados, felices, abiertos o bloqueados? Así pues, reseñemos «deseo, deseo» y observemos muy atentamente lo que ocurre.

Cuando seamos capaces de acercarnos al deseo y de observarlo con atención podremos aprender muchas cosas sobre esa fuerza que tanta importancia tiene en nuestra vida y en el mundo en que vivimos. El deseo no sólo es la causa principal de las guerras sino que también es la fuerza que moviliza todas las campañas publicitarias que se llevan a cabo en la sociedad de consumo, el motor, en suma, que impulsa gran parte de nuestra vida. ¿Pero acaso nos hemos detenido alguna vez a examinar el deseo, a experimentarlo directamente, a tratar de encontrar un modo inteligente de relacionarnos con él? Si observamos el deseo descubriremos que genera tensión, que es realmente doloroso y que se origina en nuestra sensación de carencia y de anhelo, en la sensación de que somos seres separados e incompletos. Pero, al mismo tiempo, en la medida en que lo investigamos también descubrimos que el deseo es impermanente y que carece de esencia; el deseo es un mero pensamiento –que va acompañado de su correspondiente sentimiento– que discurre por nuestra mente vacía. Y eso es todo. No es difícil advertir este hecho cuando no estamos atrapados por el deseo pero, en la mayor parte de las ocasiones, el deseo nos parece muy real. Como decía Oscar Wilde: «Puedo resistirlo todo excepto la tentación». La mente que desea es muy poderosa y, por consiguiente, aprender a observarla requiere práctica. Su enorme poder se debe a que se trata de un hábito sumamente arraigado. No sólo nos hallamos profundamente condicionados por nues-

nas pautas habituales de deseo sino que éstas, a su vez, se ven reforzadas de múltiples formas y tienen una fuerza extraordinaria. Ser conscientes del deseo, por tanto, no significa dejarnos cautivar por él sino, por el contrario, tratar de ver lo más profundamente posible su naturaleza.

Si observamos cuidadosamente el deseo comprobaremos que, bajo su superficie, descansa una energía neutral y universal con la que debemos aprender a convivir, una energía denominada, en ocasiones, voluntad. Aunque la mayor parte de las veces esta energía se halle asociada al apego y a la codicia, la voluntad también puede ser guiada por el amor, la compasión y la sabiduría. El desarrollo de la conciencia nos permite experimentar estados que se hallan libres, en buena medida, del deseo, estados naturales y espontáneos que trascienden la ambición y el conflicto. De este modo, cuando logremos liberarnos del deseo, resultará mucho más sencillo que la compasión y la comprensión guíen nuestra vida. Esto es algo que no puede ser aprehendido por la mente racional pero que, sin embargo, puede ser experimentado directamente a través de la práctica. Se trata de un tipo de comprensión que sólo aparece cuando comenzamos a reconocer –entre deseo y deseo– la existencia de momentos de desapego en los que el deseo es inexistente. El deseo constituye, pues, un aspecto fascinante de la existencia que merece toda nuestra atención.

El deseo se manifiesta como una fuerza que nos aleja del momento presente y nos arrastra hacia la esfera de la fantasía. En ocasiones, es tan poderoso que ni siquiera podemos observarlo. En tal caso, un posible remedio para esta situación consiste en tratar de ser moderados con respecto al objeto que deseamos. La reflexión sobre la impermanencia y la muerte también constituye otro tipo de antídoto. ¿De qué nos servirá haber satisfecho este deseo cuando arribemos al final de nuestra existencia? Tenemos que ser conscientes de que, independientemente de las veces que consigamos aquello que queremos, siempre acabaremos perdiéndolo y que este proceso es real-

mente interminable. Hay un cuento sufí sobre Mullah Nasruddin que ilustra perfectamente este hecho. Después de comprar una canasta de pimientos picantes a muy buen precio, Nasruddin no pudo resistirlo y empezó a comérselos. Pero, aunque las lágrimas resbalaban abundantemente por sus mejillas y la lengua le abrasaba, Nasruddin continuó comiendo. Y, cuando uno de sus discípulos le preguntó por la razón de su comportamiento, Mullah se limitó a responder: «¡Espero encontrar uno dulce!»

Nuestra vida discurre, la mayor parte del tiempo, impulsada por el deseo. Consecuentemente, sólo podremos aprender algo de nuestras acciones –y contribuir, de ese modo, a no seguir reforzando nuestros viejos hábitos– cuando seamos conscientes de ellas. En cierta ocasión, un maestro hindú de meditación a quien le agradaban mucho los dulces trató de liberarse de ese apego sentándose a meditar sin llegar, no obstante, a conseguirlo. Un buen día adquirió una enorme bandeja de sus pasteles favoritos y se dispuso a dar buena cuenta de ellos mientras trataba de permanecer consciente en todo momento de lo que hacía. Ciertamente, no le resultó fácil llevar a cabo su propósito y, cuando acabó con todos los dulces, estaba empachado pero se sentía, al mismo tiempo, bastante más liberado del deseo. Para poder aprender es necesario prestar atención. De este modo, pues, cuando aparezca el deseo, observémoslo y dejémosle evolucionar sin interferir con él. En el caso de que no podamos ser lo suficientemente conscientes del deseo porque resulte demasiado poderoso, deberemos buscar un antídoto que devuelva el equilibrio a nuestra mente. Debemos tratar de mantener, pues, la atención en todo momento porque nuestra práctica sólo nos aportará visión y sabiduría cuando logremos ser conscientes de estas energías.

¿Cómo podemos trabajar con la aversión, el sentimiento opuesto al deseo? Nuevamente, debemos comenzar tratando de ser conscientes del odio, de experimentarlo plenamente y de tomar buena nota de él: «odio, odio». El odio nos proporciona

una nueva oportunidad para aprender y encontrar una libertad más profunda. Por consiguiente, no debemos tenerle miedo sino que, por el contrario, debemos investigarlo atentamente. ¿Cómo experimentamos el odio? ¿En qué zona del cuerpo lo percibimos con más virulencia? ¿Cuál es su intensidad, el efecto que tiene sobre nuestra respiración, su grado de dolor? ¿De qué modo influye sobre a la mente? ¿Acaso la contrae, la hace más rígida y más tensa? El odio puede enseñarnos muchas cosas porque nos muestra con gran exactitud dónde están ubicados nuestros bloqueos, cuáles son nuestros límites y cuáles las creencias y los miedos a los que más nos aferramos. El odio, asimismo, es como una luz roja que nos advierte del peligro que supone el apego porque la intensidad del rechazo está directamente relacionado con la intensidad de nuestra identificación. En cualquier caso, aunque no podamos cambiar las condiciones de nuestra vida, siempre podemos aprender algo sobre ellas. El odio tiene mucho que enseñarnos sobre su verdadera naturaleza y el hecho de prestarle atención es capaz de revelarnos todo nuestro dolor, nuestro apego y nuestra identificación. Pero también es posible aprender a relacionarnos de manera más inteligente con el apego. Cuando nos detenemos a observarlo más profundamente, descubrimos que el odio está condicionado por nuestro punto de vista del momento y que, por tanto, es impermanente. Y, puesto que se trata de un sentimiento que se halla asociado a un conjunto de sensaciones y de pensamientos pasajeros, no existe necesidad alguna de atarnos ni de dejarnos arrastrar por él.

Obviamente, la mayor parte de nosotros hemos aprendido a rechazar el odio. Así pues, en la medida en que lo observemos, descubriremos también que tendemos a valorarlo y a reprimirlo, que tendemos a huir de él porque lo consideramos «malo», doloroso, vergonzoso y poco espiritual. Debemos ser muy cautelosos, pues, para abrir nuestra mente y nuestro corazón a la atención plena. Debemos permitirnos experimentar completamente el odio, aunque ello suponga remover el dolor,

la rabia y el sufrimiento que albergamos en lo más profundo de nuestro ser. Estas son las fuerzas que mueven nuestra vida y, en consecuencia, éstas son también las fuerzas que debemos llegar a experimentar y a conciliar en nuestro interior. No se trata, por tanto, de desembarazarnos de nada sino, por el contrario, de aprender a abrirnos y comprender. Así pues, cuando sintamos odio, irritación, miedo o aburrimiento –estados, todos ellos, ligados al rechazo de nuestra experiencia– debemos examinarlos e investigarlos cuidadosamente. A veces puede ser incluso necesario dejarnos atrapar por este tipo de sentimientos para poder comprenderlos más profundamente. Es incluso muy probable que tengamos que reseñar la aparición del odio y la aversión una y otra vez en nuestra práctica antes de llegar a alcanzar una situación equilibrada y consciente. Esto es algo natural.

Tenemos que comprender que el odio –al igual que el resto de los obstáculos que dificultan nuestra práctica– puede llegar a convertirse en uno de nuestros maestros más importantes. Este hecho quedó bien patente en la comunidad espiritual fundada por G.I. Gurdjieff en Francia. En dicha comunidad vivía un anciano que era la encarnación de todas las cualidades negativas –irritable, desordenado, violento y poco dado a trabajar– y nadie parecía llevarse bien con él. Finalmente, tras varios meses de frustrantes esfuerzos para integrarse en el grupo, el anciano decidió abandonarlo y regresó a París. Gurdjieff fue entonces tras él y trató de convencerlo de que volviera pero todo había resultado tan difícil que el hombre se negó rotundamente. A la vista de ello, Gurdjieff acabó ofreciéndole una cierta cantidad de dinero para que retornara. ¿Cómo podía entonces negarse? Cuando volvió a la comunidad todo el mundo se quedó atónito y al enterarse de que había que pagarle (cuando el resto de los miembros del grupo debían, en cambio, pagar su estancia) se rebelaron. Gurdjieff entonces los reunió y, tras escuchar sus quejas, les respondió, entre risas: «Ese hombre es como la levadura para el pan. Si él no estuviera aquí ninguno de ustedes tendría la menor posibilidad de aprender absolutamente nada sobre el

odio, la irritabilidad, la paciencia y la compasión. Esa es la razón por la que ustedes deben pagarme a mí y ése es también el motivo por el que yo debo pagarle a él».

Todas estas fuerzas forman parte de nuestra práctica y nuestra principal herramienta consiste en examinarlas con una atención plena. Sin embargo, hay ocasiones en las que el odio y el rechazo son demasiado intensos como para poder observarlos. En ese caso, debemos tratar de equilibrarlos recurriendo a pensamientos de compasión y perdón. Pero no se trata, en modo alguno, de disfrazar el odio sino, por el contrario, de mover profundamente nuestro corazón y de tomar la decisión inquebrantable de trascender los condicionamientos que nos impone nuestro limitado punto de vista. Así pues, cuando sintamos aversión hacia una determinada persona debemos tratar de pensar que esa persona es como nosotros y que también debe –al igual que nosotros– afrontar una extraordinaria cantidad de sufrimiento. ¿Cómo actuaríamos en el caso de encontrarnos en sus mismas circunstancias? De este modo, al tratar de experimentar su propio sufrimiento abrimos un espacio para la compasión. También podemos tratar de pensar en una persona a la que amamos profundamente para que, de ese modo, nuestro corazón se vaya llenando paulatinamente de amor y luego dirigir nuevamente nuestra atención hacia la persona o la situación que nos provoca rechazo. Si logramos conectar con el amor y la compasión que residen en nuestro interior y somos capaces de invocarlos en el momento justo podremos utilizar este potencial –muy real y accesible– para aquietar la turbulencia y la confusión que suelen acompañar al odio.

El aburrimiento, el juicio y la confusión son formas de la aversión de los que también tenemos que tomar conciencia. Por lo general, tenemos miedo del aburrimiento y hacemos todo lo posible para tratar de evitarlo. Vamos a la nevera, hablamos por teléfono, vemos la televisión, leemos una novela y tratamos de mantenernos, en suma, constantemente ocupados para escapar de nuestra soledad, de nuestra vacuidad y de nues-

tro aburrimiento. Pero, para que el tedio deje de ejercer su poder sobre nosotros y no siga gobernando nuestras vidas, debemos familiarizarnos con él. ¿En qué consiste el aburrimiento? ¿Nos hemos detenido alguna vez a observarlo? El aburrimiento es la consecuencia de la falta de atención y, por lo general, va acompañado de desazón, desaliento y valoración. Nos aburrimos porque no nos gusta lo que sucede y, por consiguiente, tampoco queremos prestarle atención. No obstante, si aprendemos a permanecer con el aburrimiento, podemos acceder a un nivel completamente nuevo de comprensión y plenitud. La meditación puede transformar al aburrimiento en un interesante objeto de investigación. En tal caso, en el momento en que aparezca, debemos percibirlo, tomar nota de él, sentir su textura, su energía, los dolores y las tensiones que lo acompañan y las resistencias que despierta en nosotros. Observemos, en definitiva, la forma en que opera en nuestro cuerpo y en nuestra mente sin tratar de escapar o de resistirnos a él. La comprensión, la conciencia y la libertad no se encuentran en otra experiencia o en otro momento diferente del actual sino tan sólo en el momento presente. Cuando nuestra conciencia es clara y permanece atenta, hasta el monótono movimiento de la inhalación y la exhalación puede constituir una experiencia extraordinariamente interesante.

Del mismo modo, también debemos llegar a ser conscientes del prejuicio. Cuando lo observamos detenidamente llegamos a la inevitable conclusión de que sólo consiste en una serie de palabras o de pensamientos en nuestra mente. Es por ello que, en el momento en que logramos salir del círculo vicioso de los argumentos que configuran nuestros prejuicios, podemos aprender muchas cosas sobre la naturaleza de la mente que juzga de continuo y también sobre la naturaleza del sufrimiento que experimentamos en nuestras vidas. Como siempre, apenas advirtamos la presencia en de un pensamiento de este tipo debemos reseñar sencillamente «prejuicio». Pero no hagamos eso como si tratáramos de rechazarlo con un bate de béisbol –porque, en

tal caso, sólo se trataría de un nuevo juicio– sino de un modo muy suave, casi imperceptible. En ocasiones, podemos darnos cuenta, durante la práctica, de lo increíblemente activa que es la mente que juzga y lo evalúa todo: demasiado ruido, demasiado rápido, demasiado duro, demasiado largo, demasiado... o, por el contrario, demasiado poco; esto es malo y aquello bueno, etcétera. Pero lo más importante es que nos juzgamos negativamente a nosotros mismos. Es por ello que resulta imprescindible observar este aspecto de la mente de una forma amable y abierta. Y, si en algún momento consideramos necesario un poco de diversión podemos entretenernos contando juicios como hacemos con las ovejas cuando estamos desvelados. De este modo, no sólo descubriremos que somos capaces de formular cientos de juicios sutiles a lo largo de una hora de sentada, por ejemplo, sino que –y esto es mucho más importante– imprimiremos un cambio muy importante en la calidad de nuestra atención.

El miedo también aparecerá tarde o temprano en nuestra práctica y, muchas veces, lo hará de un modo muy intenso. En tal caso, debemos simplemente reseñar «miedo, miedo». ¿Cómo lo experimentamos? ¿En qué zonas del cuerpo lo percibimos? ¿Lo sentimos por igual en el corazón que en la mente? Habrá ocasiones en las que estemos completamente a merced del miedo, ocasiones en las que nos identifiquemos con él, nos resistamos o tratemos de acallarlo. No obstante, para poder trabajar conscientemente con el miedo debemos relajar nuestra atención y permitir que termine conmoviendo nuestro corazón. Debemos aprender a no temerlo, a permanecer con él, a ser conscientes de él y, de ese modo, y con la debida práctica, llegar a familiarizarnos y a reconocerlo «¡Ah. De nuevo el miedo. Qué interesante!» Entonces habremos comenzado a hacernos amigos de nuestro propio miedo.

En la medida en que nuestra capacidad de atención crece también podemos llegar a experimentar ciertas sensaciones de gozo y de éxtasis. Esos estados se originan en la atención ecuá-

nime y en el profundo interés por el momento presente. El factor fundamental, en este sentido, no es tanto el objeto concreto del momento presente como la plenitud de nuestro ser. No hay, pues, que considerar que estos estados se originan en ciertos sonidos, imágenes, sabores o cualquier otra percepción. Cuando este tipo especial de gozo se halla presente, dejamos de estar a merced del rechazo y el temor y comenzamos a disfrutar de una sensación diferente de libertad.

La indolencia y la somnolencia constituyen el siguiente obstáculo con el que es necesario trabajar. La somnolencia puede deberse a tres causas. En primer lugar, tenemos el cansancio que proviene de la falta real de sueño y que sobreviene generalmente bien durante los primeros días de un retiro o bien en casa después de una jornada fatigosa, cuando nos sentamos a meditar tras un período de trabajo o actividad extenuantes. Este tipo de agotamiento puede ser subsanado con el debido reposo. El segundo tipo de somnolencia es el que se deriva de la resistencia frente a algún estado del cuerpo o la mente que nos causa desagrado o temor. Lo que ocurre en este caso es que nos negamos a sentir algo y, por consiguiente, tratamos de adormecernos. La tercera causa posible de la somnolencia es consecuencia de un desequilibrio entre la concentración y la energía durante la práctica.

Por lo general, el sueño nos asalta gradualmente y es por ello que, cuando nos sentamos, podemos experimentarlo como jirones de niebla que poco a poco van envolviendo todo nuestro cuerpo y parecen susurrarnos «Vamos, sólo una cabezada, sería realmente tan agradable». En ese momento, nuestra mente se siente agotada, se disipa y comienza a ser presa del desaliento. No obstante, aunque el sueño pueda asaltarnos en numerosas ocasiones durante nuestras sentadas, la somnolencia es un estado sobre el que podemos trabajar. Pero se trata de un estado tan poderoso que requerirá que pongamos en juego toda nuestra energía. De hecho, pasamos la mayor parte de nuestra vida medio dormidos, como si fuéramos sonámbulos y la meditación es,

precisamente, lo único que puede despertarnos de ese sueño. Para ello será necesario que comencemos dándonos cuenta de su presencia y le prestemos la mayor atención posible. Tenemos que ser conscientes de cómo sentimos el cuerpo cuando estamos cansados, debemos percibir la forma en que nuestra postura se relaja, la pesadez de los párpados, etcétera. Obviamente, si nos quedamos dormidos será completamente imposible mantener la vigilancia. Por consiguiente, tenemos que observar con toda la intensidad de que seamos capaces y prestar la misma atención al comienzo, al medio y al final de la experiencia y darnos también cuenta de las posibles causas que la originan. ¿Se trata simplemente de cansancio o acaso es una forma de resistencia? En ocasiones, el mismo esfuerzo de tratar de ser conscientes del sueño, de tratar de penetrar en él y de investigarlo, puede despertar naturalmente la energía necesaria para disipar la somnolencia y profundizar nuestra visión y nuestra comprensión. A veces podemos advertir que el cansancio y la pereza mental no son sino una forma de resistencia y que bajo su superficie se oculta un miedo o un problema importante. De hecho, es bastante frecuente que los seres humanos tratemos de evitar estados mentales tales como la soledad, la tristeza, el vacío y la pérdida de control. No obstante, cuando logramos reconocer esos estados y les prestamos la suficiente atención toda nuestra práctica penetra en una dimensión completamente nueva. Es necesario saber que existe un tipo de sopor que se origina en el mismo esfuerzo realizado para lograr un estado de concentración y de calma mental y que requiere, por consiguiente, una atención especial. Cuando accedemos a un nivel de concentración profundo pero somos incapaces, al mismo tiempo, de mantener la atención de nuestra mente en igual medida, podemos llegar a quedarnos estancados en un estado de quietud y de pesadez.

Existen varias formas diferentes de trabajar con esta dificultad como, por ejemplo, sentarnos erguidos y realizar unas cuantas respiraciones profundas, meditar con los ojos bien

abiertos, permanecer en pie durante un rato o emprender un paseo meditativo. Si la somnolencia es muy intensa también podemos caminar aprisa o incluso caminar hacia atrás; mojarse el rostro también puede ser una buena ayuda. La somnolencia es un obstáculo que pone a prueba toda nuestra capacidad creativa. En cierta ocasión, atravesé un período de intenso sopor en mi práctica y mi maestro, Achaan Chaa, me obligó a sentarme al borde de un profundo pozo. ¡El miedo a caer bastó para mantenerme despierto! Ciertamente es posible trabajar con la somnolencia. Si la mente se ve asaltada por la pereza y se torna demasiado pesada y constreñida, debemos tratar de equilibrarla estimulándola de algún modo como, por ejemplo, enfocándola de continuo en este momento, también en éste y también en este otro. La precisión y la inmediatez de la mente que presta una atención exclusiva a «esta respiración» o a «este paso», sin tratar de ir más allá de ellos, bastará por sí misma para estabilizar la mente. Si podemos decir «esta respiración» a cada momento, nuestra mente se expandirá y se renovará y la pereza desaparecerá por sí sola. No obstante, cuando ninguno de los recursos que acabamos de mencionar funcione, lo más adecuado será descansar.

El cuarto tipo de obstáculo con el que solemos encontrarnos es la inquietud. Cuando esta dificultad aparezca en nuestro receptor interno debemos tratar de no juzgarla ni condenarla ya que, como ocurre con el resto de los fenómenos, se trata de algo condicionado y pasajero. En este caso debemos permanecer simplemente atentos y consignar «inquietud, inquietud». De este modo, podremos llegar a experimentar la inquietud sin caer en ella ni dejarnos seducir por el contenido de sus argumentos. La inquietud puede ser muy desagradable porque todo el cuerpo se ve invadido por la tensión y la mente es asaltada por todo tipo de preocupaciones. Abrámonos y observémosla sin identificarnos con ella porque, ciertamente, no se trata de «mi inquietud» sino, más bien, de un estado impermanente que depende de ciertas condiciones y que, por

consiguiente, se halla sujeto al cambio. En el caso de que la inquietud se torne muy intensa, podemos repetirnos: «Muy bien. Estoy preparado. Seré el primer meditador occidental que muera de ansiedad». Entreguémonos a la inquietud y observemos qué es lo que ocurre. Como ocurre con cualquier otra cosa, la inquietud es un agregado compuesto de una serie de pensamientos, sentimientos y sensaciones, un agregado cuyo poder sobre nosotros depende de nuestra creencia en su solidez. Sin embargo, cuando permitimos que discurra sin ofrecer resistencia y seguimos atentos podemos cerciorarnos de su provisionalidad e insubstancialidad.

La concentración constituye un buen antídoto contra la inquietud. Cuando la inquietud es demasiado fuerte como para poder observarla debemos tratar de relajarnos y contar las respiraciones –de una a diez y vuelta a empezar– hasta que nuestra mente vuelva a recuperar el equilibrio. Si este método funciona podemos tratar de respirar más profundamente hasta lograr integrar y calmar de nuevo nuestro cuerpo y nuestra mente.

Para poder comprender adecuadamente la inquietud debemos saber que la meditación, al igual que la vida, sigue determinados ciclos. A ciertas personas parece desagradarles que la vida se mueva cíclicamente y esperan mantenerse siempre igual sin tener que afrontar ningún tipo de altibajos. Desafortunadamente, sin embargo, las cosas no funcionan de este modo y están en continuo cambio. Es por ello que nuestra práctica consiste en aprender a relacionarnos con aquello que Zorba el Griego denominaba «la gran catástrofe», es decir, relacionarnos con todos y cada uno de los aspectos de la vida –lo bello, lo placentero, lo problemático y lo desagradable– con una gran dosis de calma y de humor.

La aceptación es el fundamento adecuado para el crecimiento de la comprensión y de la visión penetrante. Si no aceptamos ciertos aspectos de nosotros mismos –como, por ejemplo, un sentimiento o una sensación física o mental– nunca podremos aprender nada sobre ella, no podremos desvelar la natura-

leza de esos estados ni relacionarnos con ellos libremente sino que, por el contrario, les tendremos miedo, nos resistiremos, los valoraremos y trataremos a toda costa de alejarnos de ellos. No es posible ver en profundidad y rechazar al mismo tiempo. El cuerpo y la mente sólo pueden alcanzar el bienestar cuando hemos desarrollado la atención y la aceptación. En tal caso, aun cuando aparezca algo desagradable o doloroso, la sensación de bienestar seguirá permaneciendo. De hecho, este tipo de bienestar constituye, por sí mismo, una especie de antídoto contra la inquietud y la ansiedad.

El quinto obstáculo es la duda. Observémosla cuidadosamente y sin identificarnos con ella. ¿Nos hemos detenido alguna vez a observar esa voz que constantemente repite «No puedo hacerlo. Es demasiado difícil. No es el momento adecuado para sentarse. A dónde me conduce todo esto. Quizás debiera intentarlo con una práctica diferente»? ¿Qué es lo que vemos, en definitiva, cuando observamos de este modo a la duda? La duda, en realidad, constituye una serie encadenada de palabras que invade nuestra mente y que normalmente se halla asociada a cierto sentimiento sutil de miedo y resistencia. Así pues, cuando nos damos cuenta de que la duda constituye un simple proceso mental, cuando reseñamos «duda, duda», sin involucrarnos en su contenido, tiene lugar una maravillosa transformación y la duda misma se convierte en una fuente de conocimiento. La observación de la duda puede enseñarnos muchas cosas sobre la naturaleza inasible e impermanente de la mente y desvelarnos lo que supone permanecer esclavizados e identificados con determinados estados de ánimo y procesos mentales. Cuando la duda nos atrapa la consecuencia es una tremenda cantidad de sufrimiento pero, en el mismo momento en que logramos sentirla sin suscitar ningún tipo de apego, toda nuestra mente se torna más libre y ligera.

Una característica de la duda especialmente difícil de abordar es que hace imposible que nuestra mente se concentre en un objeto determinado. En tal caso la mente vagabundea, sope-

sando una y otra vez todas las posibilidades sin llegar a adoptar jamás una decisión definitiva. El antídoto más eficaz para este tipo de situación es volver continua, firme y establemente una y otra vez al momento presente. De este modo, la confusión irá desapareciendo gradualmente. En el caso de que la duda sea demasiado poderosa y nos supere podemos contrarrestarla mediante la fe. Y, para fortalecer nuestra fe podemos recurrir a la lectura de libros profundos y hacernos preguntas decisivas. Podemos reflexionar, por ejemplo, sobre la inspiración que ha guiado a los cientos de miles de personas que nos han precedido en el camino de la práctica y del conocimiento espiritual interno y que han sido valoradas por todas las grandes culturas. Todo el que emprende el camino del adiestramiento del cuerpo y de la mente termina desarrollando la sabiduría y la compasión. ¿Acaso podríamos hacer algo mejor con nuestras vidas? La compresión clara de las enseñanzas y la sabia reflexión sobre ellas puede, de este modo, incrementar nuestra fe y contribuir a equilibrar nuestra mente. Es natural que nuestro corazón dude pero también debemos dejar que llegue a comprender, permitiendo que la duda nos lleve a profundizar nuestra atención y a emprender una búsqueda exhaustiva de la verdad.

Cualquier duda que aparezca –como, por ejemplo, decirnos «Hoy no parece que esté en condiciones, es demasiado duro»– puede ser considerada una «pequeña duda», una resistencia que, con la debida práctica, puede ser superada adecuadamente. Pero detrás de ella tal vez aparezca un nivel de duda diferente que puede sernos de gran utilidad –un nivel que suele ser denominado Gran Duda– el anhelo profundo de conocer nuestra propia naturaleza y el verdadero significado del amor y de la libertad. La Gran Duda –que nos plantea cuestiones tales como «¿Quién soy yo?», «¿Qué es la libertad?»– nos impulsa a buscar denodadamente el fin del sufrimiento. La Gran Duda es, pues, una fuente de energía e inspiración para la práctica similar al factor de la iluminación que denominamos investigación y sobre el cual hablaremos más detenidamente en el capítulo 6. De

hecho, para revitalizar y profundizar nuestra práctica espiritual y para permanecer despiertos y libres de cualquier imitación resulta esencial mantener un espíritu verdaderamente investigador. Si despertamos ese espíritu descubriremos el tesoro oculto que está escondido en el interior de cada obstáculo. De este modo, las dificultades que acompañen a las pequeñas dudas pueden llevarnos a descubrir la Gran Duda. La ira, por ejemplo, puede profundizar y fortalecer nuestro amor y, del mismo modo, bajo la inquietud podemos descubrir que reposa el silencio y la paz.

El camino que conduce al despertar es el legado más grande y hermoso que posee la humanidad pero, en ocasiones, parece muy difícil e incluso casi imposible de llevar a cabo. Thomas Merton decía, a este respecto, lo siguiente: «La oración y el verdadero amor sólo pueden ser asimilados en el momento en que parece que el amor se nos niega y nuestro corazón se convierte en una piedra». Recordemos esto y las dificultades que aparecerán en la práctica terminarán integrándose en nuestra meditación que, de este modo, se convertirá en un espacio en el que aprender y abrir nuestro corazón. De esta manera, los obstáculos se transforman en el fluido vital que alimenta y profundiza nuestra visión y nuestra comprensión.

Así pues, el propósito de la práctica no consiste en tratar de fabricar un estado mental especial –un estado que, por cierto, siempre será temporal– sino que estriba, por el contrario, en trabajar directamente con los elementos más esenciales de nuestra experiencia –con todas las facetas posibles de nuestro cuerpo y de nuestra mente– descubriendo de qué modo quedamos atrapados en nuestros miedos, nuestros deseos y nuestros rechazos y aprendiendo así a desarrollar directamente la capacidad de ser libres. Si realmente somos capaces de aprovechar los obstáculos que aparecen en nuestra práctica, éstos terminarán enriqueciendo nuestra vida. Ciertos maestros han afirmado que los obstáculos son el fertilizante de la iluminación y, en ese sentido, se les denomina «el abono de la mente», es decir, la maleza que

se arranca y se entierra cerca de la planta para nutrirla. Debemos aprender a utilizar todo aquello que pueda aparecer en nuestra práctica para desarrollar la comprensión, la compasión y la libertad.

J.K.

EJERCICIO

Aprovechar los obstáculos que aparezcan a lo largo del camino

Elijamos alguno de los estados mentales más difíciles y frecuentes que aparezcan en nuestra práctica –como la irritación, el miedo, el aburrimiento, el deseo, la duda o la inquietud– y tratemos, durante una semana, de tomar conciencia cada vez que se manifieste. Prestemos una cuidadosa atención dándonos cuenta del momento en que aparece, de qué es lo que le precede, de cuánto tiempo dura y del momento en que desaparece. Observemos asimismo el estado que tiene lugar después de él. También debemos tomar conciencia de si su aparición tiene lugar de manera suave –como en un susurro– o si, por el contrario, irrumpe en la mente de un modo brusco e impetuoso. También debemos advertir las pautas energéticas y de tensión muscular que acompañan a dicho estado y tomar conciencia de cualquier resistencia física o mental que nos impida experimentarlo plenamente puesto que debemos ser lo suficientemente flexibles como para aceptar hasta la misma resistencia. Sentémonos, pues, tomando conciencia de la respiración, observando cuidadosamente la aparición de ese estado, permitiendo que aflore por sí mismo a la superficie y recibiéndolo como si se tratara de un viejo amigo.

5. PROFUNDIZANDO LOS NIVELES DE LA PRÁCTICA

La meditación es un proceso vivo y dinámico que constantemente da lugar a nuevas perspectivas, a nuevos modos de valorar y de comprender la existencia. Y el camino de la meditación pone en marcha un proceso de profundización a través de la observación, la apertura y el ser.

EL COMIENZO

El comienzo –el primer estadio de la meditación– se refiere a lo que ocurre después de escuchar el dharma y emprender por vez primera la práctica, es decir, el proceso de superar las dificultades iniciales y de aquietar nuestro cuerpo y nuestra mente. Esta fase puede ser realmente muy difícil. Ya hemos hablado de los llamados cinco obstáculos –el deseo, la aversión, la inquietud, la somnolencia y la duda– que pueden asaltarnos bien separada o simultáneamente. Aprender a afrontar esos obstáculos y saber utilizarlos de manera que contribuyan a fortalecer y a profundizar nuestra práctica constituye una aspecto sumamente importante de nuestros primeros pasos en el proceso meditativo. En esta fase debemos poner en marcha los medios necesarios que nos permitan superar las dificultades iniciales y abrir por vez primera nuestro corazón.

Pero, para ello, son necesarios el coraje y la renuncia. Aprender algo realmente nuevo no implica planificar, razonar o analizar sino que sólo requiere clarificar y vaciar nuestra mente y nuestro corazón lo suficiente como para poder escuchar de un modo completamente nuevo. Y la disposición necesaria para vaciarnos y buscar nuestra verdadera naturaleza, sólo puede originarse en una actitud valiente y amorosa. Son muchas las dificultades con las que nos encontraremos a lo largo de camino y, en consecuencia, la voluntad de seguir adelante y de descubrir nuevos territorios y de desvelar progresivamente lo que está oculto sólo puede nutrirse de un amor inquebrantable a la verdad. Es este amor, en definitiva, el que nos proporciona la paciencia y el aliento necesarios para perseverar en nuestra práctica.

Pero también es preciso un cierto grado de renuncia. Porque si queremos emprender un camino realmente nuevo no podemos limitarnos a actuar en base a nuestros viejos hábitos, perdiéndonos en nuestros deseos y temores habituales sino que debemos, por el contrario, sentarnos y afrontar directamente todas estas dificultades. Este acto de apertura tal vez no sea agradable e incluso, en ocasiones, puede llegar a ser una exigencia difícil de cumplir. Podemos, por ejemplo, sentirnos poco dispuestos –o incluso completamente incapaces– a arriesgar lo conocido aunque sea muy insatisfactorio– en aras de lo desconocido. Sin embargo, cuando tomamos distancia de lo familiar y nos adentramos valiente y sinceramente en lo desconocido, cada experiencia puede contribuir a fortalecer nuestra comprensión.

Un aspecto fundamental de esta fase del proceso es el de aquietar nuestro cuerpo. Cuando tratamos de permanecer completamente quietos durante largos períodos de tiempo aparece una gran diversidad de dolores físicos y trabajar con ellos exige una práctica paciente que nos permita flexibilizar nuestras piernas y ejercitar la capacidad de estar presentes. En la medida en que vayamos acostumbrándonos a la postura de meditación y aprendamos a trabajar con el dolor corporal –convirtiéndolo también en un objeto de nuestra conciencia relajada– comenza-

remos a sentirnos más cómodos y más atentos. Es en este punto donde pueden experimentarse los llamados «dolores dhármicos», dolores que van apareciendo en la medida en que se liberan las tensiones que hemos ido acumulando a lo largo de toda nuestra vida en los hombros, la mandíbula, la espalda o cualquier otra zona del cuerpo. La expansión de nuestra conciencia va desatando progresivamente todos nuestros bloqueos y nuestros nudos. Más adelante, en estadios meditativos más profundos, pueden aparecer sensaciones físicas todavía más intensas como, por ejemplo, súbitas liberaciones de energía, bruscas oleadas de calor, movimientos espontáneos de los miembros, escalofríos, pinchazos, o intensas descargas en el vientre, la garganta o la zona del corazón. La meditación intensiva puede llegar incluso a producir cambios físicos de importancia. Hay personas que experimentan la apertura del cuerpo como un proceso arduo y prolongado pero, en este estadio de la práctica, lo único que se requiere es aprender a aquietar el cuerpo, permitiendo que los nudos y tensiones más evidentes vayan relajándose y disolviéndose.

En la medida en que nuestro cuerpo va aquietándose, también lo hace la respiración. No debemos tratar de controlar la respiración sino que tan sólo tenemos que prestarle la atención necesaria como para advertir los cambios que vayan teniendo lugar. No se trata de dirigir nuestra respiración sino, por el contrario, de aprender de ella lo que tenga que enseñarnos. Así pues, con independencia de que sea rápida o lenta, profunda o superficial, tenemos que limitarnos simplemente a experimentarla y a observarla, permitiendo que los cambios acontezcan por sí solos. Esto requerirá, obviamente, una especie de entrega y de aceptación de todo un amplio rango de respiraciones posibles, desde el movimiento más imperceptible hasta la respiración más agitada. Con el tiempo, sin embargo, la respiración va tornándose más lenta, más profunda y más sutil. Cuando tal cosa sucede, podemos utilizar la calma y la sutileza de la respiración para asentar, concentrar y perfeccionar nuestra atención.

Una vez que hemos aquietado nuestro cuerpo y nuestra respiración tenemos que dar el siguiente paso, que consiste en sosegar también nuestra mente. ¿Y qué es lo que vemos cuando observamos nuestra mente? Un cambio constante. Las escrituras tradicionales afirman que la mente que carece de concentración y adiestramiento es como un mono enloquecido. Cuando prestamos una atención más cuidadosa a nuestra mente podemos comprobar que se trata de una especie de circo, o de parque zoológico, en el que hay loros, perezosos, tigres, ratones, osos y silenciosas lechuzas. La mente también puede ser comparada a una noria en la que giran de manera incesante los pensamientos, las emociones, las imágenes, los recuerdos, las afinidades, los rechazos, los planes y las ideas. Para muchas personas, la contemplación de este interminable diálogo interno –que anteriormente era inconsciente– constituye la primera comprensión que les procura la práctica, una comprensión que tradicionalmente recibe el apelativo de «la cascada» y que nos proporciona el primer atisbo de la naturaleza de la mente. Los cambios continuos de la mente son como el clima, hoy llueve, esta noche puede nevar y tal vez mañana amanezca soleado; en primavera suele haber barro, luego llegan las brisas estivales, en otoño caen las hojas y en invierno el hielo lo cubre todo.

Y esto es así porque nosotros también formamos parte de la naturaleza. La meditación no persigue el logro de un estado mental determinado sino que constituye un punto de partida para tratar de establecer una relación auténtica con los cambios orgánicos que tienen lugar en el cuerpo, el corazón y la mente. Y, en ese sentido, cada estación tiene algo que enseñarnos sobre nuestra práctica espiritual.

El tipo de concentración que estamos considerando requiere prestar una cuidadosa atención a lo que ocurre en el momento presente. Hace ya varios años, una pareja de amigos tuvo un niño en un lugar remoto en el que no había doctores, enfermeras ni comadronas. El bebé se presentó de nalgas y su piel estaba amoratada por la falta de oxígeno. Entonces los padres lo co-

gieron y le practicaron la respiración artificial insuflando aire en su pequeña boquita y pulmones muy suave y delicadamente. Cada vez que lo intentaban, se detenían un momento a observar con mucha atención, amor y afecto si el bebé respiraba y entraba definitivamente en nuestro mundo, tratando de percibir el más mínimo indicio de actividad respiratoria. Al cabo de un buen rato, el bebé comenzó a respirar. Imaginemos cuán detenidamente observaríamos nuestra respiración si en ello nos fuera la vida. Este tipo de atención constituye un elemento fundamental de la práctica y una capacidad que está al alcance de todos nosotros. Concentrarse significa estabilizar la mente y, en este mismo sentido, la meditación puede compararse a tratar de mantener encendida la llama de una vela en un lugar azotado por el viento. Meditar es aprender a ser plenamente sinceros. En los momentos de máxima concentración podemos llegar a experimentar la unidad completa que existe entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. Hacer las cosas de este modo resulta extraordinario.

La concentración nos enseña a entregarnos plenamente. Al principio, por supuesto, el adiestramiento de la mente no se diferencia del proceso de entrenamiento de un cachorro. Si ponemos en el suelo al cachorrillo y nos limitamos a ordenarle que se quede quieto ¿qué es lo que hará? Levantarse y corretear dando vueltas y más vueltas y, por más que sigamos gritándole que nos haga caso, no conseguiremos, con ello, que se quede quieto. Tal vez después de repetir la orden una veintena de veces, el perrito comenzará muy, muy lentamente, a comprender. La práctica amable y gradual nos permite recogernos en nosotros mismos y, de ese modo, aprender a fundirnos plenamente con todo lo que hacemos. Pero hay que tener en cuenta que, para poder poner toda nuestra mente y todo nuestro corazón en lo que hagamos, se requiere un proceso lento y prolongado que, al principio, puede resultar bastante desalentador. Después de multitud de sentadas, quizás podamos permanecer atentos el diez por ciento del tiempo. Pero no debemos juzgarnos

duramente por ello porque, si lo consideramos más detenidamente, nos daremos cuenta de que, cuando comenzábamos a meditar, sólo podíamos mantener la atención durante el dos por ciento del tiempo de la sesión ¡y ahora nuestra capacidad se ha quintuplicado! Por así decirlo, ahora disponemos de un cinco por ciento más de probabilidades de estar presentes, de tocar la tierra, de sentir la brisa y de despertar nuestros sentidos. Y este no es, desde luego, un progreso desdeñable.

El desarrollo de la concentración sólo es posible gracias al cultivo de la paz interior. En la medida en que nuestra capacidad de concentración aumenta descubrimos que la mente se concentra más fácilmente cuando no tratamos de forzarla ni de luchar en contra de ella sino cuando dejamos de lado toda ansiedad ligada al pasado o al futuro y nos relajamos en el momento presente. Se trata de un proceso completamente natural en el que el desarrollo sostenido de la atención comienza a despertar una especie de interés sosegado y nuestra mente va asentándose suavemente en el momento presente.

LA OBSERVACIÓN

Así pues, ya hemos comenzado. Hemos empezado a trabajar con el dolor del cuerpo, con la respiración, con los obstáculos y con la concentración y hemos aumentado nuestra capacidad de estar presentes. ¿Y ahora qué? El próximo paso consiste en observar, en mirar atentamente a cualquier cosa que se presente sin despertar ningún sentimiento de identificación ni rechazo, es decir, contemplar cada experiencia de un modo consciente y ecuánime.

Observar significa poner todo nuestro corazón en la práctica, aceptar y experimentar plenamente cada momento de una manera nueva porque, de hecho, cada momento es distinto de los demás y el hecho de observar, por tanto, nunca puede ser un acto mecánico sino una actividad fresca y constante-

mente renovada. En el zen, este tipo de atención recibe el nombre de «mente de principiante» y todo el arte de vivir una vida meditativa consiste en cultivar esta mente de principiante, mantener una actitud mental que, cada vez que nos sentemos a meditar, esté dispuesta a descubrir qué es lo que realmente ocurre a lo largo de *esa* hora y no lo que pasó ayer o lo que sucederá mañana. Este es, en definitiva, un modo maravilloso de vivir.

A fin de cuentas, se trata de la misma actitud del botánico que investiga la vida vegetal de un territorio previamente inexplorado. Tal botánico estaría extraordinariamente interesado por todo lo que viera y prestaría la máxima atención porque cada planta que contemplase encerraría un mensaje único. ¡Cuán diferente es esa actitud de la de quienes ven un árbol y dicen «Ah, un roble. Ya he visto un millón de árboles así». Pero, de hecho, cada roble, cada rosa, cada persona y cada momento son completamente diferentes.

Así pues, en la medida en que realmente aprendemos a observar nuestra experiencia presente, también aprendemos la forma de prestar una atención más sutil y constante a la respiración y al cuerpo. Al principio, la atención a la respiración se reduce a la observación del movimiento del aire hacia adentro y hacia afuera. Después comenzamos a percibir también el comienzo, la fase intermedia y la fase final de cada movimiento respiratorio. Más tarde, comenzamos a experimentar su frescura, su vibración, su presión, su textura, su pulsación e incluso llegamos a experimentar el espacio existente entre respiración y respiración, advirtiendo su ritmo y los posibles cambios de intensidad. De este modo, a medida que nuestra respiración se va profundizando también van diversificándose los aspectos de los que tomamos conciencia hasta llegar a discriminar una decena –o incluso un centenar– de facetas diferentes en una sola respiración.

Practicar significa desarrollar la continuidad de la atención, tomando como punto de partida un objeto muy simple –como la

respiración o el caminar, por ejemplo– hasta llegar a abarcar gradualmente todo tipo de objetos. Primeramente, comenzamos observando el mundo aparentemente sólido de las imágenes y de los sonidos. Al principio, nuestra percepción es tan inconsistente y confusa que el cuerpo y la mente nos parecen sólidos, de modo parecido a lo que ocurre cuando vemos una película y nos identificamos completamente con el argumento.

Sin embargo, a fuerza de observar repetidamente nuestra atención se va haciendo continua y podemos ver con mayor precisión los distintos agregados que configuran nuestras percepciones sensoriales y nuestro mundo y disponiendo, asimismo, de la ocasión de disolver nuestros prejuicios y nuestros condicionamientos. Cuando iniciamos la práctica, los momentos de atención plena se hallan muy alejados entre sí pero luego se tornan gradualmente más constantes y se suceden con mayor frecuencia.

En la medida en que ejercitamos amablemente el esfuerzo de permanecer atentos y retrotraemos la mente una y otra vez sobre el objeto de nuestra atención, comenzamos a percibir que aquello que, a primera vista, nos parecía sólido no es más que un agregado, una sumatoria de fragmentos. Entonces empezamos a darnos cuenta de que todo nuestro ser –y también nuestro universo físico y mental– se halla conformado, en realidad, por seis tipos de percepciones sensoriales instantáneas, es decir, por visiones, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles y eventos mentales. Pero llegar a tomar conciencia de estos momentos de percepción sensorial –como las imágenes o los sonidos, por ejemplo– sin caer presas de su influjo requiere práctica. Todavía se necesita, no obstante, más práctica para poder observar las sensaciones sutiles, los estados de ánimo, los sentimientos y los pensamientos porque estamos habituados a intentar alejarnos de ellos y a valorarlos o, por el contrario, a identificarnos con su contenido. Esto es algo que suele ocurrir cuando tratamos de observar el flujo de ciertas pautas, pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones que se repiten una y otra vez

como si fuera la lista de «los cuarenta principales». Tal vez se trate de fantasías sobre nuestras relaciones, sobre la alimentación, sobre la salud o sobre alguna tarea artística, las cuales, por más importantes que puedan parecernos, no son sino variaciones de viejas melodías que ya hemos escuchado hasta la saciedad. En el flujo constante de los fenómenos hay ciertas pautas que nos agradan y a las que nos aferramos y otras que, por el contrario, nos desagradan y tratamos de evitar a toda costa («¡Oh no, esa canción otra vez. Cualquiera menos ésa!»). En tales casos, podemos incluso tratar de supeditar la práctica y ponerla al servicio de la mente que enjuicia y, de este modo, cuando aparece algo que nos desagrada utilizamos la mente observadora como si fuera una especie de bate de béisbol que trata de repeler todos los objetos desagradables. Pero eso, obviamente, nada tiene que ver con la observación.

Para poder desarrollar la atención plena debemos aprender a observar de un modo nuevo, ecuánime y profundamente desidentificado. Tenemos que ser capaces de observar los flujos de la mente, del cuerpo y del corazón del mismo modo que un meteorólogo que estudia los cambios climáticos y dice, por ejemplo: «Está nublado, el barómetro señala una elevada presión atmosférica, la temperatura es de veinticinco grados y el viento sopla del suroeste». El meteorólogo no dice «Espero que hoy no llueva y que salga el sol igual que ayer. Hace demasiado calor y la humedad es muy molesta» sino que simplemente se percata de lo que ocurre instante tras instante.

Debemos darnos cuenta de que la aceptación constituye una cualidad fundamental de la observación. En la medida en que nuestra práctica va progresando advertimos que la mente es capaz de sentirse a gusto en cualquier situación y que no existe necesidad alguna de luchar contra nosotros mismos. Basta, tan sólo, con observar los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones sin establecer ningún tipo de juicio, libres del apego y del temor, tratando de cultivar una actitud amable y cordial hacia nosotros mismos.

Hay ocasiones, sin embargo, en las que no sabemos dónde estamos y nos sentimos como barcos a la deriva perdidos en medio del océano sin ningún punto de referencia. En esos momentos, la compasión y la aceptación de uno mismo son la única fuente que puede proporcionarnos la energía y el interés para seguir adelante. En Calcuta vive una anciana maestra de meditación, llamada Dipa Ma, con la cual tuve la fortuna de estudiar hace ya algún tiempo. Dipa Ma no sólo es una gran yogini sino que también encarna a la perfección el espíritu de la bondad y suele derramar sus bendiciones sobre los practicantes. Entonces Dipa Ma se acerca sigilosamente a la persona, pone la mano sobre su cabeza y dice «¡Shhh!», amable y cariñosamente. Su corazón es muy poderoso y siempre está nimbada de un intenso halo de amor y de bondad. Cuando alguien se acerca a ella y le consulta sobre algún problema, Dipa Ma se limita a alentarla diciéndole «Shhh, todo va bien». Su único consejo, en tales casos, es el de que no debemos tratar de desembarazarnos de los problemas y suele también insistir en que no debemos odiarnos a nosotros mismos por experimentarlos porque los problemas también son adecuados.

¿Qué es, después de todo, cualquier experiencia sino una imagen, un sonido, un aroma, un sabor, un pensamiento o una sensación física concreta? De alguna manera, hemos dividido al mundo en una parte aceptable y otra parte inaceptable y, de ese modo, acabamos teniendo miedo de ciertas experiencias y nos vemos abocados a la fragmentación y la alienación. La aceptación y la observación, sin embargo, puede permitirnos aprender a ser amables con nosotros mismos y a sentirnos íntegros y completos. Podemos aprender, en definitiva, a escuchar con todo nuestro ser sin ningún tipo de valoraciones y también podemos darnos cuenta de que la meditación no procede de manera lineal y que, en consecuencia, una sentada no tiene por qué ser mejor que la anterior. Así pues, debemos ubicarnos directamente en el corazón, experimentando, aceptando y observando el vaivén de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Pero,

como cualquier otra cosa, este trabajo requiere paciencia y práctica ya que estamos tratando de alumbrar, en realidad, un nuevo tipo de equilibrio interior y esto, obviamente, no es una tarea sencilla.

Hay una imagen de Swami Satchidananda, ataviado con una larga túnica, en la postura yóguica del árbol, manteniéndose sobre una sola pierna y con las manos unidas sobre su cabeza. No hay nada especialmente extraño en esta imagen salvo que Swami Satchidananda está sobre una tabla de surf que cabalga a lomos de una gigantesca ola. Al pie de la imagen está escrita la siguiente leyenda: «No puedes detener las olas, lo único que puedes es aprender a cabalgar sobre ellas». Esto, precisamente, es la meditación. De hecho, no podemos atajar el oleaje del cambio, que constituye, en realidad, la substancia misma de nuestra vida, pero lo cierto es que sí podemos aprender a ir a caballo del cambio o, dicho de otro modo, a ser conscientes y a mantener el equilibrio. Sólo entonces nuestra vida dejará de estar gobernada por el temor y este mismo estado de equilibrio se convertirá en un estilo de vida lleno de paz y de belleza.

LA APERTURA

Así pues, ya hemos emprendido nuestra práctica y también nos hemos adiestrado en observar y equilibrar nuestra mente de manera amable y paciente. ¿Pero eso es todo? ¿Ese es el objetivo final de nuestro viaje? No, ciertamente el equilibrio y la observación no constituyen el punto final de la práctica meditativa. No podemos, pues, quedarnos estancados ahí, tratando de permanecer continuamente en un estado meditativo de calma sino que debemos seguir utilizando la observación y el equilibrio para adentrarnos en profundidades todavía mayores. La apertura constituye el siguiente estadio de la meditación, un estadio que exige que nos abramos al mismo proceso de la vida, que nos sumerjamos todavía más en nuestros cuerpos y

que tratemos de comprender más profundamente el movimiento de nuestra mente y las pautas psicológicas que hayamos ido descubriendo.

Pero, para llevar a cabo este proceso de apertura, tenemos que sutilizar nuestra atención y profundizar todavía más nuestra capacidad de darnos cuenta. En la medida en que avanza nuestra meditación, la respiración se va convirtiendo en una especie de maestro que nos enseña las leyes de la impermanencia, el surgimiento y el cambio. La observación cuidadosa y atenta es capaz de revelarnos los mil matices diferentes de las texturas, las sensaciones, las presiones y las temperaturas de los distintos elementos que configuran nuestro cuerpo. Debemos alcanzar un grado tal de conciencia que nos permita responder a la pregunta que Mahasi Sayadaw solía formular a sus discípulos cuando les cuestionaba si, al dormirse por la noche, lo hacían durante la inhalación o si se despertaban, por la mañana, en el momento en que estaban exhalando el aire. Si observamos el cuerpo de un modo más atento nuestras tensiones más profundas comienzan a desbloquearse y, cuando nuestra atención se profundiza, también tiene lugar un proceso de apertura creciente que nos lleva a descubrir un nivel de ser carente de toda solidez, un nivel en el que tan sólo existen presiones, vibraciones, calidez y frescura. En niveles de conciencia y de silencio todavía más profundos parece incluso como si pudiéramos percibir el movimiento celular y los límites de nuestro cuerpo y nuestros apegos e identificaciones más arraigadas comienzan a disolverse. ¿Cómo podríamos, entonces, tratar de aferrarnos a esas arenas movedizas que se nos escurren de entre los dedos? En ciertos niveles de percepción, el cuerpo se ve invadido por vibraciones y por corrientes sutiles de luz y de gozo. En otras ocasiones, sin embargo, parece como si todo nuestro cuerpo estallara en llamas, como si cada movimiento y cada sensación que emergiera del estado de inmovilidad fuera intrínsecamente dolorosa. De este modo, la alternancia entre el placer y el dolor, entre el surgimiento y la disolución constantes, nos remite una y otra vez a la comprensión directa de lo

que el Buda quería decir cuando hablaba de la naturaleza inasible y carente de ego de nuestro cuerpo.

Pero esta observación no sólo nos conduce a la apertura del cuerpo sino que también puede contribuir a la apertura de nuestra mente y de nuestro corazón. Al igual que ocurre con la respiración, la apertura del corazón nos revela ritmos diferentes, ciclos de miedo, de opresión, de sufrimiento, de tristeza, de luminosidad, de expansión y de alegría. En este sentido, nuestro corazón se parece a una flor a la que no resulta posible obligarle a que abra sus pétalos y cuyo mejor alimento es la húmeda lluvia de la bondad y el suave sol de la atención. La apertura requiere que nos abramos completamente al momento presente y a todo lo que éste conlleve y exige de nuestra parte la determinación firme de no rechazar el sufrimiento y de aceptar tanto el gozo como el dolor que alberga nuestro corazón. Descubrir el corazón de la compasión es algo que está al alcance de todo ser humano porque no existe nada que no forme parte de este corazón.

Pero la apertura es difícil. Existen sufrimientos que hemos tratado de reprimir y eludir a toda costa a lo largo de toda nuestra vida y que el proceso de apertura debe sacar inevitablemente a la luz. Pareciera, en este sentido, como si nos hubiéramos estando deslizando a gran velocidad sobre la superficie helada de un lago, manteniéndonos en constante movimiento para no hundirnos y ahora, de pronto, lo que tratamos de hacer es precisamente todo lo contrario, es decir, detenernos y sumergirnos para ver lo que se oculta bajo la superficie.

Abrir completamente nuestra mente y nuestro corazón exige una observación muy cuidadosa y desprovista de temor, una actitud que no implica un alejamiento de la experiencia sino, por el contrario, estar plenamente presentes para aprender la verdad que el momento tiene que enseñarnos. Y, para poder abrirnos y observar los niveles más profundos de nuestra mente, debemos desarrollar la capacidad de trabajar con los contenidos de cada experiencia manteniendo, al mismo tiempo, una visión global del proceso de la mente.

Al comienzo, para observar adecuadamente nuestros estados mentales, simplemente debemos permitirles aparecer y desaparecer sin tratar, en modo alguno, de interferir. En ocasiones, observaremos pensamientos, bloqueos o pautas mentales que se repiten una y otra vez. Tal vez se trate de expectativas, de juicios, de sentimientos de culpa, de recuerdos, etcétera, o quizás asistamos a una especie de teatro interno en el que se representan aspectos de nuestras relaciones, de nuestra capacidad creativa, de nuestra salud o de nuestro trabajo. Toda esta dinámica nos revela la existencia de ciertas pautas habituales de nuestra actividad mental. En otras ocasiones, no se trata de pensamientos, en sentido estricto, sino de estados de ánimo y sentimientos persistentes, como el miedo, el amor, la nostalgia, la preocupación, la tristeza o algún estado similar. Al comienzo, la observación del vaivén de todos estos estados puede ser superficial, especialmente en lo que respecta a las pautas más insistentes. Pero, en la medida en que las observamos una y otra vez, descubrimos que el movimiento incesante de estos patrones repetitivos tiene una función defensiva que no es sino la de ocultar ciertas facetas oscuras de nosotros mismos. Esto nos plantea una serie de cuestiones sumamente interesantes y complejas. ¿Qué es lo que mantiene en movimiento a estas pautas mentales reincidentes? ¿Qué es lo que se esconde detrás de ellas? En este punto es posible abrir la conciencia a un nuevo nivel y comenzar a trabajar con los contenidos mentales a fin de seguir profundizando en el cultivo de la atención. Veamos ahora con más detenimiento, para ilustrar mejor este punto, el ejemplo que nos proporcionan los pensamientos repetitivos. Por lo general, este tipo de pensamientos se manifiesta cuando no logramos identificar completamente el sentimiento que los impulsa. De este modo, podemos comenzar dándonos cuenta de que nuestra mente está continuamente planificando. Pero, si prestamos una atención más sutil, descubriremos que el sentimiento soterrado que acompaña inevitablemente a todas estas planificaciones es el miedo. Y, cuando logramos tomar plena con-

ciencia del temor subyacente, suele desaparecer la necesidad de planificar y, en su lugar, nos quedamos solos frente a nuestro miedo y estamos en condiciones de experimentarlo, aceptarlo, observarlo y comprenderlo. Del mismo modo, los pensamientos obsesivos acerca de nuestras relaciones o nuestro trabajo también cesan cuando tomamos conciencia de que están alimentados por el anhelo, el rencor, la tristeza, el amor o cualquier otro sentimiento. Así pues, debemos considerar cada ocasión en la que nuestra mente entra en una de esas pautas repetitivas como una oportunidad para observarla y experimentarla plenamente y, de ese modo, penetrar en la misma raíz que la mantiene en movimiento. Observar significa, en suma, llevar la conciencia a los sentimientos y movimientos más profundos de nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente.

Contemplar y aceptar los sentimientos y los estados que generan los hábitos y los bloqueos individuales puede permitirnos ponerles fin, asentarnos más profundamente en el momento presente y proporcionar a nuestra mente una comprensión y una paz desconocidas hasta ese momento. Por el momento, sin embargo, lo único que nos exige la meditación es observar, desde un estado de profunda quietud, hasta llegar a ser conscientes del origen de los movimientos de nuestra mente. ¿Qué es lo que hace que nuestra mente se mueva? ¿Qué es lo que tratamos de ocultar detrás de todas nuestras expectativas, nuestros planes, nuestras fantasías y nuestros recuerdos? ¿De qué dolor, soledad o mezquindad estamos tratando de escapar? ¿Qué es lo que queremos obtener con ese movimiento? ¿Cuál es la verdadera naturaleza de la mente que desea? No se trata, pues, tan sólo, de limitarnos a observar sino que debemos ser capaces de ir abriéndonos, experimentando y descubriendo, estrato tras estrato, nuestra mente hasta llegar al centro mismo de los hábitos que la mantienen en movimiento y, desde ahí, dejarlos fluir.

De este modo, por ejemplo, al observar un pensamiento repetitivo sobre una relación podemos advertir que se origina en

la melancolía y en el deseo de amar. Y, cuando experimentamos y aceptamos el deseo subyacente, nuestros pensamientos se aquietan. Pero no debemos limitarnos a observar en el cuerpo y la mente la aparición del deseo de amar sino que también debemos darnos cuenta de lo que origina ese deseo. Para algunos, puede originarse en la sensación de carencia, para otros, en cambio, puede deberse al miedo a la soledad y para otros, por último, en ciertos aspectos de sí mismos que no pueden aceptar y necesitan que alguien les asegure que todo está bien. Pero estos sentimientos sólo sirven para alimentar una búsqueda constante que nos aleja del momento presente y, bajo su superficie, subyace la sensación de ser personas limitadas y separadas y, en consecuencia, la necesidad de romper los muros de esta prisión de separación y de carencia. Así pues, si nos permitimos detenernos y afrontar en silencio los miedos, el vacío, la soledad y el espacio interior, descubriremos un nuevo nivel de conciencia y comprenderemos la profunda verdad que se oculta tras la ilusión de la separatividad. Si estamos dispuestos a abrirnos plenamente podremos alcanzar el origen del movimiento y permaneceremos lo suficientemente abiertos y libres como para estar con lo que nos depare el presente de un modo completamente nuevo.

Este tipo de observación no es analítico ni discursivo sino que se asemeja, más bien, a estar en presencia de un gran misterio y permanecer quieto, lúcido y completamente atento para poder ver en sus mismas entrañas. El poder que dimana de este nivel de práctica nos conduce hasta la misma raíz de lo que ocurre y nos proporciona un cierto grado de libertad. Se trata de un camino que atraviesa nuestro vacío y nuestros miedos y nos lleva a descubrir la plenitud intrínseca del mundo y de nosotros mismos.

La observación, la apertura y la entrega fortalecen nuestra atención y nuestra concentración. Después, ya sea mediante la observación del flujo general de nuestros estados mentales o mediante la apertura cuidadosa a nuestros estados emocionales,

comenzaremos a experimentar no ya los contenidos sino el proceso mismo de nuestra experiencia. De igual modo que el cuerpo desaparece cuando lo ubicamos bajo el microscopio de la atención, así también la mente empieza a manifestar su naturaleza evanescente. Cuanto más detalladamente examinamos nuestros sentimientos, más rápidamente cambian: desde la tristeza hasta la depresión, el miedo, la alegría, la paz y el orgullo. Y, cuando tomemos nota de nuestros sentimientos y nos permitamos experimentarlos cuidadosamente, advertiremos que sólo perduran dos, cinco, o, a lo sumo, diez notaciones mentales antes de que aparezca el próximo sentimiento. Los pensamientos, en este sentido, se asemejan a burbujas. Al comienzo de la meditación, los momentos de conciencia se hallan muy distanciados entre sí y sólo podemos advertir la presencia de los pensamientos mientras están discurriendo o cuando han concluido, una vez que ya han pasado muchos vagones del tren de la mente o de que haber cabalgado durante largo tiempo a lomos de nuestros pensamientos. Pero, con la debida práctica, los momentos de conciencia se hacen más frecuentes y comenzamos a percatarnos más prestamente de ellos. En los estados más avanzados de la práctica, cuando los momentos de atención son continuos, llegamos a percibir los pensamientos en el mismo momento en que aparecen y, en ocasiones, podemos llegar incluso a darnos cuenta del impulso sutil que mueve a un pensamiento antes incluso de que éste asome fuera de su guarida.

El simple ejercicio de contar los pensamientos puede proporcionarnos una medida de nuestra capacidad de observación de los mismos, de nuestra capacidad para lograr que el proceso del pensamiento se convierta en objeto de la atención plena. Podemos sentarnos, por ejemplo, durante cinco minutos e ir contando los pensamientos en la medida en que van apareciendo. En este sentido, debemos acechar la aparición de cada palabra y de cada imagen con el mismo interés con el que el gato aguarda la aparición del ratón. No es extraño advertir, en el corto inter-

valo de unos pocos minutos, la aparición de veinte, treinta o hasta sesenta pensamientos. Durante este ejercicio nuestra atención debe ser lo suficientemente firme como para no quedar seducidos por la historia o el contenido de nuestro pensamiento. El pensamiento aparece, nos damos cuenta de él, lo contabilizamos y, mientras tanto, desaparece y quedamos en condiciones de advertir la aparición del próximo pensamiento. Es así como podemos comenzar a estudiar el proceso total de movimiento de nuestra mente.

Así pues, en algún momento, el énfasis de nuestra meditación debe pasar desde el contenido hasta el proceso. Físicamente, por ejemplo, podemos comenzar reseñando «dolor de rodilla» o «sonido de automóvil» pero luego debemos llegar a percibirlo como un conjunto de texturas o vibraciones en la zona de la rodilla o de los oídos y que carece de nombre o solidez. Y también los mismos sentimientos y pensamientos pueden llegar a parecernos meras vibraciones. Debemos advertir, pues, todos los movimientos de la energía, de las sensaciones y de los pensamientos sin identificarnos con su contenido. De este modo, en la medida en que se disuelven nuestras fronteras corporales descubriremos también que nuestra mente está apareciendo y desapareciendo de inmediato. Cuanto más íntimamente percibimos nuestra mente menos estática y, por tanto, menos asible resulta. También puede ocurrir que el objeto de nuestra atención discurra tan rápidamente que no podamos siquiera consignar cada experiencia. En tal caso, la meditación se parece a una suave ducha de sensaciones y de pensamientos que son como pequeñas burbujas en las que se disuelve la solidez de nuestro yo, de nuestro cuerpo y de nuestros pensamientos.

En la medida en que nuestra práctica va avanzando logramos mayor pericia en la observación de la experiencia. Al comienzo, era como si un hombrecillo sentado sobre nuestros hombros dijera «Ahora piensas. Ahora dormitas. Ahora estás enojado». Luego, en la medida en que nuestra atención y nuestra con-

centración se fortalecen, descubrimos las tensiones psicológicas que nos bloquean y aprendemos a trabajar con ellas. Pero, en este punto, nuestra actitud todavía se caracteriza por la separación existente entre el observador y lo observado. Tal vez los comentarios mentales sean menos intensos que antes pero aún existe cierto apego sutil hacia ellos, posiblemente una experiencia de algún tipo con la que poder identificarnos, de la que aprender o que «poseer». Pero si seguimos adelante nuestra mente se aquietará y abrirá y podremos darnos cuenta de que, en las profundidades de nuestro propio ser, no existe absolutamente nada permanente a lo que podamos aferrarnos.

EL SER

Este estadio –el cuarto de la práctica– supone comenzar a percibir claramente las leyes que gobiernan el proceso de nuestro cuerpo y de nuestra mente. En este estadio podemos llegar a advertir momentos de equilibrio y momentos en los que nuestros deseos –incluso los más sutiles– generan más sufrimiento, frustración y conflicto. Pero en la medida en que prestamos una atención cuidadosa a los momentos de insatisfacción y sufrimiento y a los momentos de placer y alegría podemos darnos cuenta de la forma en que nos relacionamos con cada uno de ellos y cuáles son realmente los momentos que nos proporcionan felicidad. ¿Cómo podría, por ejemplo, proporcionarnos felicidad el apego continuo a algo que se halla sometido al constante cambio? ¿Acaso creemos que podemos conseguir que las cosas sean de modo determinado o que nuestra mente siempre esté tranquila y en silencio o que nuestro cuerpo experimente de continuo cierto tipo de sensaciones? ¿Acaso creemos que alguien ha sido capaz de mantener eternamente un mismo estado mental? De este modo, comenzamos a percibir y a experimentar que el mismo deseo de buscar la paz, de ser libres, de lograr nuestros anhelos espirituales, nues-

tro miedo sutil ante lo que está sucediendo realmente, constituye también una fuente de dependencia y de conflicto. No se trata, pues, de alcanzar un determinado estado espiritual ideal sino, más bien, de recuperar nuevamente el centro de nuestro propio ser aquí y ahora.

Podemos advertir así que un solo momento de deseo y de apego puede impedir que nos sintamos plenamente vivos. De este modo, percibimos asimismo la vacuidad inasible de todos los fenómenos, los pensamientos, los estados de ánimo y las sensaciones corporales que aparecen y desaparecen siguiendo ciertas leyes que no dependen de nosotros y que, en consecuencia, no podemos controlar. Finalmente, nos paramos y abandonamos todo intento de control. Pero no porque queramos imitar a alguien o porque se suponga que debamos hacerlo sino porque hemos comprendido por nosotros mismos cuál es la verdadera naturaleza de las cosas. Suzuki Roshi afirma: «Todo existe momentáneamente en su forma y color actuales. Una cosa se convierte en otra y no puede ser apresada. Antes de que cese la lluvia escuchamos el canto de un pájaro. Aun bajo la pesada capa de la nieve podremos advertir que los copos se derriten y algo nuevo vuelve a crecer».

Toda la verdad de nuestro ser consiste simplemente en este proceso de cambio incesante. Nada es permanente y, puesto que nada perdura, no merece la pena que nos identifiquemos con nada. Todo está vacío y carece de yo, como las nubes que se desplazan por el cielo. Sólo cuando realmente nos percatemos de que nada puede brindarnos seguridad, de que no existe un lugar sólido en el que podamos permanecer, estaremos en condiciones de soltar, ser y reposar. Sólo entonces descubriremos el verdadero significado del hecho de soltar. Mientras sigamos aferrados a nuestro cuerpo, a nuestros sentidos, a nuestras sensaciones, a nuestras ideas, a nuestros recuerdos, a nuestras reacciones e incluso a nuestra propia observación, seguiremos alimentando la ilusión de un «yo» separado y esa ilusión sólo nos traerá más sufrimiento.

En cierta ocasión visité, en Sri Lanka, a Hina Tyana Dhammaloka, un anciano y venerado maestro de meditación que emanaba constantemente una maravillosa atmósfera de alegría y libertad. Tal es así que los habitantes del lugar afirmaban que nadie recordaba haberle visto de otro modo. Me postré ante él y le presenté mis respetos y, cuando ya llevaba un buen rato hablándole, el maestro me preguntó:

–Así que te dedicas a enseñar meditación, ¿no es así?

–Eso es lo que intento –respondí.

–Dime, ¿cuál es la esencia de la meditación budista?

–La ausencia de ego –le contesté–. Sólo existe el flujo de los fenómenos y este proceso está, en realidad, vacío.

Luego el maestro me miró durante un rato y terminó estallando en una sonora carcajada.

–Sin yo y sin problemas –concluyó luego, entre risas.

Cuando la mente deja de desear, de enjuiciar y de identificarse con todo lo que surge resulta posible contemplar el flujo de la existencia tal como es y llegar al fundamento mismo del silencio y de la plenitud. Cuando dejamos de luchar y nos limitamos simplemente a ser, la sabiduría, la alegría y la libertad intrínsecas de nuestro ser emergen y se expresan naturalmente. De este modo, todas nuestras acciones comienzan a brotar de la compasión espontánea y nuestra sabiduría innata empieza a dirigir nuestra vida desde el corazón.

Pero, para llegar a este punto, debemos aceptar la paradoja. Como escribió T.S. Eliot: «Enséñanos a cuidar y a descuidar». En este sentido, la meditación nos enseña a cuidar completamente cada momento y, al mismo tiempo, también nos enseña a soltar, a no elegir tan sólo las experiencias agradables y a cultivar el equilibrio, abriéndonos de continuo a nuestra propia verdad interna que nos comunica con la totalidad de la existencia. Este tipo de práctica exige una gran energía y compromiso y, como dijo el Karmapa, el gran lama tibetano: «No se trata simplemente de practicar sino de vivir la práctica».

J.K.

EJERCICIO
Pasar del contenido al proceso

Sentémonos cómodamente con los ojos cerrados y la firme resolución de permanecer cinco minutos observando tan sólo el proceso de los pensamientos. Contemos, durante esos cinco minutos, el número de pensamientos -tanto imágenes como palabras o ambas cosas a la vez- que aparezcan. Tengamos también en cuenta que ciertos pensamientos pueden ir asociados a determinados sentimientos o sensaciones cinestésicas.

Dejemos que nuestra mente permanezca tan vacía como una pantalla en blanco o como el cielo despejado y permanezcamos atentos, como un gato a la entrada de una ratonera, a la aparición de un pensamiento. Apenas se presente, tomemos nota de él y esperemos el surgimiento del siguiente. No debemos dejarnos distraer por los pensamientos. Ciertos pensamientos pueden ser muy silenciosos, como, por ejemplo, «Qué quietud», y otros, en cambio, pueden ser extraordinariamente sutiles, como, por ejemplo, «Aún no ha aparecido ningún pensamiento. ¿Es que no hay ninguno?» En cualquiera de los casos, sin embargo, limitémonos simplemente a tomar nota. Cuando comenzamos a vigilar pueden tardar un rato en aparecer pero, tarde o temprano, saldrán a la luz. Al cabo de los cinco minutos de observación hay quienes sólo contabilizan entre cinco y diez pensamientos mientras que otros, por el contrario, pueden haber contado hasta cincuenta o sesenta. De este modo, llegamos a darnos cuenta del tipo de pensamientos, palabras e imágenes que están presentes en nuestra mente pero, lo que realmente resulta más importante, es observar atentamente el mismo proceso del pensamiento, advirtiendo la aparición de cada pensamiento sin perdernos en su contenido. El hecho de percibir que no somos nuestros pensamientos, observar el flujo de los pensamientos y percatarnos de ellos sin identificarnos ni dejarnos fascinar nos procura una gran sensación de libertad.

SEGUNDA PARTE:

EL ADIESTRAMIENTO DEL CORAZÓN Y DE LA MENTE

6. LOS SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

En cierta ocasión, alguien preguntó al lama Govinda de qué modo se relacionan las distintas tradiciones que componen la enseñanza del Buda. El lama Govinda respondió que podemos concebir al dharma del Buda como una maravillosa semilla de la que ha brotado un árbol que tiene profundas raíces, grandes ramas, hojas, flores y frutos. Luego agregó que hay personas que afirman que el auténtico dharma sólo se encuentra en las ramas, mientras que otras, por su parte, replican que está en las flores e incluso hay quienes dicen que únicamente es posible hallarlo en los frutos. El hecho, sin embargo, es que el árbol está sustentado por las mismas raíces, que no es posible separar a las ramas de los frutos ni a éstos de las hojas y que, en consecuencia, los frutos dependen tanto de las raíces como de las ramas y de las hojas.

La savia que nutre cada una de las partes del árbol de la liberación del Buda es una enseñanza fundamental denominada los siete factores de la iluminación, una enseñanza que se refiere a las cualidades del corazón y de la mente que brotan de la práctica espiritual. No se trata de una enumeración abstracta y distante sino que constituye un conjunto de experiencias auténticas e inspiradoras que acompañan a la práctica y que señalan la profundización de nuestra meditación y el logro de una vida espiritual plena e integrada.

Los siete factores de la iluminación son cualidades mentales cuyo cultivo sistemático transforma profundamente nuestra relación con el mundo que nos rodea. Se trata de tres cualidades activas, de tres cualidades estabilizadoras y de la atención plena, una cualidad que sirve como factor estabilizador y conectivo. El conocimiento de estos factores constituye una auténtica fórmula magistral y cuando, en el contexto de la meditación, desarrollamos estos estados mentales, nuestra mente y nuestra vida experimentan una liberación que constituye la transmisión viva del dharma.

LA ATENCIÓN PLENA

El primer factor de la iluminación, esencial a toda la práctica del dharma del Buda, es la atención plena. Podríamos decir que la atención plena es la conciencia clara de lo que ocurre instante tras instante, una conciencia que constituye el punto de partida y el principal ingrediente del remedio ofrecido por el Buda para alcanzar el despertar. La atención plena supone ver las cosas como realmente son y contemplar por nosotros mismos de manera directa e inmediata la realidad del momento presente. Se trata de una cualidad de plenitud e impecabilidad que nos lleva a poner todo nuestro corazón y toda nuestra mente –toda nuestra atención, en suma– en el momento presente.

Cuando prestamos atención a nuestra vida resulta sorprendente constatar la gran cantidad de tiempo que vivimos con el piloto automático puesto, en una especie de semisomnolencia e inconsciencia, sin percatarnos de lo que hacemos y completamente indiferentes a lo que ocurre a nuestro alrededor. Podemos ir caminando calle abajo, por ejemplo, y percatarnos súbitamente de que, a pesar de haber llegado a nuestro destino, no recordamos nada de lo que hemos estado pensando, viendo y escuchando a lo largo del camino. Si pudiéramos darnos cuenta de la cantidad de cosas que llevamos a cabo en un estado de dis-

tracción total seríamos capaces de ponderar con claridad el efecto entorpecedor que la inseguridad, la falta de atención y el miedo tienen sobre nuestra vida. Cuando, por el contrario, estamos atentos, desarrollamos una plenitud integral que nos hace permanecer presentes y entregarnos por completo a cada una de nuestras actividades. El maestro yaqui don Juan instruía a Carlos Castaneda sobre la importancia de tener a la muerte como consejera. Según él, el hecho de tomar conciencia de que no disponemos de mucho tiempo nos lleva a vivir con una actitud más plena, atenta e impecable y a ser extraordinariamente cuidadosos con la calidad de cada uno de nuestros actos.

Cuando prestemos una atención plena a nuestro trabajo, a nuestros estudios o a nuestra relación con la práctica del dharma, nos daremos cuenta de que, en tal caso, nuestra mente se llena de gozo y energía. Podría afirmarse incluso que no importa demasiado cuál es la meta que persigamos porque el hecho de entregarnos a algo de un modo plenamente consciente y sincero conlleva ya su propia recompensa. Vivir plenamente atento significa, en definitiva, vivir de un modo despierto y lleno de sentido.

La atención plena cumple con tres funciones diferentes. En primer lugar, se trata de una cualidad que se da cuenta claramente de lo que está ocurriendo en el momento presente y que es capaz de observar y experimentar sin reaccionar. En la medida en que desarrollamos la atención plena vamos tornándonos capaces de darnos cuenta de lo que está presente y podemos abrirnos a cada experiencia sin juzgarla, sin identificarnos con ella y sin rechazarla. Cuando estamos plenamente conscientes y despiertos y cuando nuestra mente no efectúa movimiento alguno con respecto a lo que ve, aparece una comprensión inmediata de lo que es el mundo. La atención plena nos permite, pues, percibir directamente los datos sensoriales sin necesidad de analizarlos, compararlos o interpretarlos y, gracias a ella, podemos descubrir las leyes que gobiernan nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente. La frescura e inmediatez de la

atención plena nos permite desidentificarnos más profundamente de las cosas y aprender a disfrutar de una libertad completamente desconocida hasta ese momento.

La segunda de las funciones con las que cumple la atención plena es la de permitir el desarrollo de los otros factores de la iluminación, lo cual la convierte en una cualidad mental extraordinariamente importante. La consolidación de la atención plena estabiliza, sosiega y fortalece nuestra mente y la capacita para investigar directamente la naturaleza de la vida. Podríamos decir que la atención plena es una cualidad universal sumamente útil en circunstancias tan variadas como, por ejemplo, la meditación, el tenis, la música, la actividad científica, el amor y, en suma, toda empresa humana. Cuando es lo suficientemente intensa, la atención plena actúa a modo de punto de referencia y de protección que impide que nos quedemos atrapados en las circunstancias fluctuantes de la vida. La atención plena, por otra parte, también es el fundamento a partir del cual pueden desarrollarse el amor y la sabiduría.

La tercera función de la atención plena es la de equilibrar la mente. Cuando prestamos atención a algo –no importa lo que sea– del modo adecuado, nuestra mente no pierde nunca el equilibrio. De este modo, si estamos plenamente atentos, en el mismo momento en que nos veamos asaltados por el miedo, la confusión, el apego o el más terrible de los sufrimientos, siempre podremos valorar con detalle cuál es nuestra situación y siempre podremos recuperar rápidamente nuestro equilibrio. Quienes practican la meditación deberían desarrollar la capacidad práctica de llevar la atención plena a las situaciones más difíciles de la vida para poder apreciar, de ese modo, su poder para infundir equilibrio a nuestra vida. No importa cuán prolongada o compleja sea una determinada experiencia porque un momento de atención plena bastará para permitirnos recuperar nuevamente el equilibrio. La atención plena, por otra parte, también sirve para armonizar entre sí los diferentes factores de la iluminación. Hay ocasiones en que necesitamos más serenidad y otras, por el con-

trario, en las que lo que se requiere es más energía y entusiasmo. Cada vez que dejamos de reaccionar mecánicamente y permanecemos plenamente atentos y conscientes, los factores de la iluminación se hacen más y más poderosos. Si, por ejemplo, estamos tranquilos pero experimentamos, al mismo tiempo, cierta pereza, el simple hecho de ser conscientes y de reseñar mentalmente «calma, calma» es capaz de aportarnos instantáneamente un mayor caudal energético. De este modo, la atención y la conciencia de lo que ocurre en el momento presente sirve para equilibrar el estado de sosiego. Si, por el contrario, nos sentimos inquietos y agitados y reseñamos «inquietud, inquietud», el mismo hecho de advertir y aceptar ese estado nos brinda el espacio mental necesario para experimentar equilibradamente la inquietud. La atención plena puede ayudarnos, en suma, a alcanzar un estado de equilibrio que nos proporcione, simultáneamente, energía, concentración, tranquilidad e interés.

Existen cuatro aspectos –denominados los cuatro fundamentos de la atención– que resultan esenciales para la práctica del despertar y que nos obligan a cultivar la atención plena en los cuatro dominios fundamentales de nuestra experiencia.

El primer fundamento de la atención –la atención al mundo físico, al cuerpo y a los sentidos– nos lleva a tomar conciencia de todas las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores, la respiración, las sensaciones, las posturas y los movimientos corporales.

El segundo fundamento de la atención plena son las sensaciones. Cada vez que tomamos conciencia de un objeto sensorial –ya se trate de una imagen, un sonido, un sabor, un olor, una sensación táctil o un pensamiento– se produce una sensación agradable, desagradable o neutra asociada a él. La atención plena a las sensaciones tiene una importancia fundamental ya que es precisamente en este dominio de la experiencia donde nuestra mente suele quedarse estancada. Hemos aprendido a identificarnos con las sensaciones agradables, a rechazar las sensaciones desagradables y a no prestar atención –es decir, a

pasar por alto– las sensaciones neutras. Y cuando estamos a merced de nuestros apegos y de nuestros rechazos nos limitamos simplemente a fomentar ciertas condiciones y a evitar otras. Pero, de ese modo, sólo conseguiremos perpetuar el patrón samsárico del sufrimiento y la dualidad. La atención plena puede mostrarnos cuál es la verdadera naturaleza de nuestras sensaciones y de nuestros patrones reactivos y enseñarnos a vivir de un modo mucho más inteligente.

El tercer fundamento de la atención plena es la conciencia de los contenidos de nuestra mente y de nuestro corazón, lo cual supone que debemos prestar atención y darnos cuenta de todos los posibles estados que puedan aparecer –duda, miedo, amor, sabiduría, claridad, sopor, inquietud, proyección, nostalgia– y llegar a descubrir su naturaleza sin interferir con ella, sin establecer ningún tipo de juicio y sin tratar de adecuar su curso a lo que nos agrada o nos molesta.

El cuarto fundamento de la atención –la atención al dharma– implica tomar conciencia de las leyes que gobiernan todos los elementos que componen nuestro cuerpo y nuestra mente. La observación de estas leyes universales puede mostrarnos que todo es impermanente, que todo cambia de continuo, que todo carece de substancia y que no existe un «yo» detrás del proceso impermanente de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Este tipo de observación puede mostrarnos, en suma, que la identificación con los elementos constitutivos de nuestra mente y de nuestro cuerpo nos conduce al sufrimiento porque estos elementos no obran según nuestros deseos sino que aparecen y desaparecen de acuerdo a la ley del karma. Todo esto –y mucho más– es lo que puede revelarnos la atención plena.

El cultivo de la atención plena es esencial para quienes deseen alcanzar la iluminación. Qué duda cabe de que, a lo largo de la práctica, nuestro nivel de conciencia atravesará fases cíclicas y tal vez pueda agudizarse durante los períodos intensivos de retiro, cuando atravesamos una crisis vital, cuando estamos solos en medio de la naturaleza o cuando escuchamos una char-

la inspiradora. El verdadero objetivo de la práctica no es otro más que el de alimentar la cualidad de la atención plena. No importa cuál sea nuestro nivel o nuestra situación, el mero hecho de prestar atención renueva el equilibrio y la ecuanimidad de nuestra conciencia. Nuestra permanencia en la práctica aumenta la frecuencia de aparición de este tipo de conciencia y, de este modo, no resulta extraño que, en los retiros de práctica intensiva –después de haber atravesado, por lo general, un período de adaptación– descubrimos que nos hallamos más presentes. Y el más pequeño avance en la capacidad de ser conscientes, por más lento que pueda parecernos, constituye un logro muy importante. En la medida en que persistamos en nuestro esfuerzo por restablecer y focalizar la atención, iremos accediendo a nuevos niveles de percepción. En última instancia, la atención plena puede llegar a ser tan precisa como para permitirnos discernir los distintos elementos que configuran el proceso perceptivo (un primer momento de vibración en el oído, seguido de otro en el que tomamos conciencia de la sensación de agrado que nos suscita, otro momento posterior de reconocimiento –«el canto de pájaro», por ejemplo–, al que sucede la imagen de un pájaro y el deseo de seguir escuchando). De hecho, podemos aprender a prestar una atención tan sutil que nos lleve a percibir que este mundo aparentemente sólido no es más que un flujo, un proceso de interacción entre el cuerpo y la mente, una danza de multitud de agregados que se hallan continuamente en movimiento. Así, aquello que nos parecía en primera instancia un «yo» escuchando un «sonido» terminará revelándose como un momento de percepción sensorial, otro momento de sensación, un momento posterior de reconocimiento y otro momento de reacción. Es así que la puesta en práctica de una atención cuidadosa puede disolver la aparente solidez de nuestro mundo y terminar llevándonos a experimentar niveles en los que tomemos conciencia de la aparición y desaparición continua de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Es entonces cuando asistiremos a la «disolución» de los aparentes límites existentes entre «noso-

tros» y el «mundo exterior» y podremos finalmente experimentar la unidad e inseparabilidad de todas las cosas y alcanzar, de ese modo, una libertad ilimitada.

La práctica cotidiana puede ayudarnos a profundizar el poder de la atención plena. De este modo, la atención al cuerpo, a la mente y a las reacciones ante las circunstancias externas, terminará profundizando nuestra práctica. Debemos, pues, poner en práctica la atención plena en cada momento de nuestra vida, mientras conducimos, en la vida familiar, en el trabajo o cuando nos hallemos en la más completa de las soledades. Y, en la medida en que prestemos atención, nos daremos cuenta claramente de los miedos y de los patrones habituales que suelen gobernar nuestra vida. Cuanto más nos asentemos en el momento presente mayor será también la energía dinámica que aliente nuestra mente y nuestro cuerpo. Entonces experimentaremos la enorme diferencia existente entre vivir en el apego y vivir en paz, entre permanecer atrapados en la compulsión y la identificación y vivir de una manera inteligente. Con independencia de cuál sea el contenido formal de nuestra práctica, la atención plena nos brinda la ocasión de alcanzar la libertad. Todos tenemos la posibilidad de despertar esta entrega y de experimentar esta plenitud de nuestra atención y de nuestro ser. Y, en la medida en que lo logremos, el poder de la conciencia hará fructificar plenamente todas las riquezas de una vida espiritual bien vivida.

EL ESFUERZO Y LA ENERGÍA

Mientras que la atención plena constituye una cualidad estabilizadora de la mente, los tres factores que consideraremos a continuación son cualidades fundamentalmente activas. El primero de estos factores es la energía y el esfuerzo. Aprender a realizar el esfuerzo adecuado es una cuestión crucial pero ¿qué significa exactamente realizar el esfuerzo adecuado?

Se trata, fundamentalmente, del esfuerzo de tratar de ser conscientes y de permanecer atentos. En la meditación de la visión penetrante, el esfuerzo no consiste tanto en cambiar el objeto de nuestra experiencia como en observarla directamente con una mente clara y un corazón abierto. Es por ello que, cada vez que tengamos alguna duda sobre la calidad de nuestro esfuerzo, debemos preguntarnos ¿estoy prestando toda la atención de que soy capaz?

En segundo lugar, la energía y el esfuerzo aumentan en la misma medida en que aumenta nuestra capacidad de comprometernos con la práctica. Normalmente solemos quedarnos cortos en nuestro esfuerzo e incluso tendemos a pensar «Bueno, hoy parece que tengo poca energía y, si practico demasiado duro, mañana tal vez estaré agotado. Será mejor, pues, que me lo tome con calma». Tenemos miedo o quizás creemos –como San Agustín cuando decía «Dame, Dios mío, la castidad y la continencia. ¡Pero no todavía!»– que aún no estamos preparados. ¿Pero realmente queremos ser conscientes? ¿Deseamos realmente estar atentos, abrirnos a todo y disponer de la energía suficiente? Es necesario, en este sentido, que aprendamos un secreto que nos resultará sumamente útil –tanto en la práctica como en nuestra vida cotidiana– y es que el esfuerzo es lo contrario del temor. No somos como una batería que puede descargarse sino más bien como un canal, como un conducto por el que fluye la energía y, en este sentido, cuanto más nos abramos, de más energía dispondremos. Pero este tipo de energía no proviene del conflicto sino que dimana del poder de la expansión y la apertura de nuestro corazón. Así pues, si estamos dispuestos a afrontar todos los aspectos de nuestra práctica con un esfuerzo adecuado y sincero, este mismo esfuerzo nos reportará más energía porque habremos accedido a ese gran manantial que mora en nuestro interior. Como enseñaba un maestro zen: «¡Deja de lado todas tus ocupaciones!». Así pues, hagámoslo.

Esto, obviamente, no implica que debamos forzarnos ni luchar, ni en nuestra vida cotidiana ni en la práctica de la medita-

ción. El esfuerzo sirve para sustentarnos, apoyarnos y sostenernos y, aunque sea realizado de manera moderada, nos mantiene de continuo en la dirección correcta sin permitir que nos distraigamos o que perdamos el tiempo.

La energía y el esfuerzo reavivan nuestros valores más respetados y apreciados y potencian todas nuestras acciones. Un factor que nos ayuda a soportar la apertura a la energía proporcionada por la práctica es el ejercicio y el cuidado del cuerpo físico. En ciertos estadios profundos, el mero hecho de sentarnos a meditar puede energetizar y aliviar nuestro cuerpo pero la mayor parte de los practicantes necesitan algo más. El yoga, los estiramientos conscientes, el ejercicio aeróbico regular y el movimiento pueden ayudar, en este sentido, a convertir al cuerpo en un vehículo más apto para movilizar la poderosa energía de la práctica. Y, en la medida en que nuestra práctica progresa, debemos nutrir la atención plena aprendiendo a cuidar de nuestros cuerpos y a vivenciarlos de un modo más completo.

Existe otro nivel de la cualidad del esfuerzo que debemos llegar a dominar a medida que nuestra práctica avanza. Tradicionalmente, el Buda habló de la existencia de cuatro grandes esfuerzos, esfuerzos que van más allá de la simple observación de la experiencia y expresan el potencial que todos nosotros tenemos de dirigir y de purificar realmente nuestra mente. Se trata, sin embargo, de prácticas que deben ser abordadas de la manera adecuada ya que, en caso de ser malinterpretadas, pueden conducirnos inadvertidamente a fomentar los prejuicios, el rechazo y la ambición. Es imprescindible, en este sentido, que los meditadores avanzados investiguen y comprendan el valor del esfuerzo.

El primer gran esfuerzo consiste en fortalecer y promover los estados útiles o saludables que ya forman parte de nuestro carácter. Así, por ejemplo, cuando vemos que nuestra mente se ve inundada por pensamientos generosos, debemos hacer el esfuerzo de conservarlos y fomentarlos, como si se tratara de un árbol joven que, mediante nuestros cuidados, pudiera convertirse en un árbol robusto y fuerte.

El segundo de los grandes esfuerzos consiste en no involucrarnos con aquellos estados inútiles o malsanos que surjan en nuestro interior. De este modo, por ejemplo, cuando observemos que la codicia ha aparecido en nuestra mente, la comprensión del sufrimiento que comporta debe llevarnos a tratar de soltar ese estado mental y desidentificarnos de él. Pero eso no significa que debamos condenar ese estado mental o que debamos censurarnos a nosotros mismos por experimentarlo. Así pues, intentemos simplemente orientar nuestra mente en la dirección de la paz y de la felicidad.

El tercer gran esfuerzo consiste en alentar los estados positivos y beneficiosos que todavía no han aparecido. Esto significa que tenemos que investigar todos nuestros recursos y decidir deliberadamente desarrollar cualidades tales como el amor, el perdón y la conciencia.

El cuarto gran esfuerzo es el de evitar los estados inútiles que aún no han aparecido. Si sabemos que ciertas situaciones o circunstancias provocan estados insanos, debemos actuar resueltamente para no alentarlos. Así pues, cada una de nuestras acciones debe ser una expresión de las cosas que más nos interesan.

El desarrollo de la sensación de poder interno que se deriva del esfuerzo y de la energía constituye una gran bendición en la práctica. Gracias al esfuerzo adecuado podremos establecer contacto de manera personal y directa con nuestro corazón, podremos llegar a descubrir las verdades más elevadas y podremos llevarlas a la práctica día a día en nuestra vida cotidiana.

LA INVESTIGACIÓN

El tercer factor de la iluminación es la investigación del dharma, la investigación de la naturaleza de las cosas. En ocasiones, tendemos a ser muy indulgentes con nuestra propia práctica y nos contentamos con creer en las palabras pronun-

ciadas por algún maestro o confiar en algo que hemos leído en algún libro. Pero la investigación del dharma nos obliga a no aceptar el conocimiento de segunda mano y a no adoptar las opiniones de los demás. De hecho, este factor de la iluminación nos invita a tratar de buscar la verdad por nosotros mismos. Lo que hace que alguien se convierta en un legítimo heredero del Buda –es decir aquello que lo transforma en un buda– no es sino el coraje y la voluntad de mirar resuelta y directamente su cuerpo, su corazón y su mente sin buscar apoyo o depender en modo alguno de lo que otras personas consideran que es la verdad. Es precisamente esta actitud la que mantiene viva nuestra práctica a lo largo de los años.

La cualidad de la investigación exige el coraje de aceptar nuestra ignorancia y la determinación de examinar las cuestiones más profundas de la vida. Según don Juan, sólo un auténtico guerrero espiritual puede caminar por el sendero del conocimiento. La práctica requiere, pues, coraje y, aunque la gente ordinaria experimente la vida como una serie de bendiciones y maldiciones, quienes deseen llegar a ser mujeres u hombres de conocimiento deberían considerar, en cambio, que la vida es un continuo desafío. El espíritu de la investigación nos permite explorar nuestro interior y llegar a aceptar todas las experiencias que puedan aparecer. A lo largo de la práctica atravesaremos por fases de duda, desaliento, dolor, e incluso aquello que se conoce como «la noche oscura del alma», y nos descubriremos a nosotros mismos explorando las poderosas energías de la codicia, el miedo, el odio y el sufrimiento. Pero, para poder llegar a comprender y liberar nuestra mente y nuestro corazón, debemos aprender previamente a observar y examinar todas las condiciones y todos los estados que puedan aparecer. Así pues, en el curso de una sentada, por ejemplo, podemos vernos obligados a afrontar la visión de nuestra propia muerte o la aparición de una dependencia o un temor intenso con respecto a nuestras relaciones. Nuestra tarea consiste precisamente en investigar todas estas condiciones y llegar a descubrir las leyes

que las rigen. Cuando afrontemos directamente nuestra experiencia, ya sea mientras estamos sentados en meditación o a lo largo de nuestra vida cotidiana, comenzaremos a darnos cuenta de que todas las experiencias no hacen sino proclamar el mensaje del dharma y que la vida siempre nos está diciendo «¡Así son las cosas!» Entonces, cualquier experiencia se convertirá en una auténtica enseñanza sobre el dharma, sobre el karma, sobre la impermanencia, sobre el origen del sufrimiento y sobre la liberación. El poeta Kabir dice: «Cuando nuestros ojos y nuestros oídos están abiertos, las hojas de los árboles pueden enseñarnos tantas cosas como las páginas de las escrituras».

Sin embargo, este discernimiento de la verdadera naturaleza de nuestra mente y de nuestro cuerpo no tiene nada de intelectual. Mientras seamos incapaces de mirar directamente a la verdad, nuestra mente permanecerá sumida en la oscuridad. Si tratamos de caminar en una habitación a oscuras no podremos discernir con claridad los objetos y nuestros movimientos serán confusos y vacilantes: «¿Tropezaré con algo? ¿Será mejor que siga andando o que permanezca quieto?». Del mismo modo, en nuestra experiencia estamos completamente confundidos sobre cómo son las cosas y, en ocasiones, nos sentimos paralizados por la incertidumbre. Emprender el camino de la investigación es como encender una luz resplandeciente que disipa las dudas de una vez por todas y nos permite avanzar resueltamente.

En la medida en que nuestra práctica se profundiza y examinamos directa y francamente todos los elementos que constituyen nuestro cuerpo y nuestra mente, aumenta también nuestra capacidad de investigación. La atención y la investigación sostenidas nos enseñan el funcionamiento de los ocho elementos corporales básicos, el séxtuple proceso sensorial, la naturaleza de los factores mentales sanos e insanos y los métodos para fomentar la claridad interna y la sabiduría. Podemos someter a examen el proceso mental del nacimiento y de la muerte instante tras instante, descubrir nuestros temores más ocultos, los aspectos con los que solemos identificarnos y llegar a dis-

cernir, de ese modo, cuáles son las pautas más reiterativas. Pero, para poder llevar a cabo este trabajo, debemos estar dispuestos a abrir nuestros corazones y nuestras mentes, incluidos los recodos más oscuros. En ocasiones descubrimos, cuando logramos abrirnos a nuestros sufrimientos y miedos más profundos, que, tras la más densa oscuridad, se ocultan las verdades más importantes.

El espíritu de investigación puede ser desarrollado en una amplia variedad de circunstancias. La investigación no sólo nos lleva a profundizar más en nosotros mismos –hasta permitirnos tomar conciencia de los elementos constitutivos de nuestra existencia– sino que también puede permitirnos expandir nuestra visión de la práctica y examinar la relación que sostenemos con todos los aspectos del mundo que nos rodea. De este modo, podemos aprender directamente de cada uno de los cuatro fundamentos de la atención plena. La práctica nos obligará entonces a investigar nuestros apegos, nuestros ideales, nuestra comprensión, el grado de libertad de las relaciones que sostenemos, nuestra familia, nuestro trabajo y, en suma, todas las dimensiones de nuestra vida. La investigación debe apoyarse en la reflexión, en la compañía de personas sabias y en las preguntas que se originan en la necesidad sincera de descubrir la verdad. Este tipo de cuestionamiento no tiene, pues, nada que ver con plantear preguntas tangenciales sino que constituye una forma de mantener vivo el espíritu de la investigación en nuestro interior. Pero la investigación y la sabiduría deben armonizarse con una dosis adecuada de fe y de confianza. El cuestionamiento excesivo conduce a la intelectualización desproporcionada y nos lleva a perdernos en conceptos, análisis y preguntas mientras que su defecto, por el contrario, nos estanca en la fe ciega. Es preciso, por consiguiente, que tengamos confianza en la posibilidad de despertar y que nos ocupemos de investigar la forma adecuada de conseguirlo. Es necesario, en suma, asumir el compromiso de investigar directamente por nosotros mismos.

EL GOZO

El siguiente factor de la iluminación –la alegría, el interés y el gozo– nos enseña a vivir y practicar con un corazón alegre. Este tipo de gozo es fundamental para abrirnos a la meditación y también constituye un elemento que debe ser fomentado en todos aquellos aspectos de nuestra vida en los que debamos aprender a no tomarnos las cosas demasiado en serio. Obviamente, todavía tenemos que afrontar todo tipo de experiencias, fases y ciclos, tanto en nuestra práctica como en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, no es preciso ser muy observador para darse cuenta de que la mente siempre trata de inventar historias, de buscar excusas y de que, en un solo instante, puede llevarnos desde el cielo hasta el infierno. Nuestra mente está abarrotada de imágenes, de programas de televisión que ya creíamos olvidados, de recuerdos de nuestro viejo profesor del bachillerato, de los sentimientos más nobles y de los chismorreos más mezquinos. La mente es muy volátil y siempre tiene que estar haciendo algo y, apenas nos sentamos a meditar, eso es precisamente lo que hace. A veces, las cosas nos parecen muy pesadas y aburridas mientras que otras, en cambio, nos resultan muy estimulantes. En ocasiones, la meditación se nos antoja placentera mientras que otras, por el contrario, resulta molesta o aterradora. El gozo, sin embargo, constituye un tipo de actitud abierta que acepta con interés cualquier circunstancia. Es como si dijera «¿Qué es lo que puedo aprender de esta nueva experiencia?» o «¡Qué interesante parece esto!». Es por ello que, cuando desarrollamos este factor mental desarrollamos también, al mismo tiempo, la capacidad de contemplar nuestra vida con una firme apertura que nos permite –incluso en medio de las dificultades– llegar a decir: «¡Hasta con esto se puede trabajar!»

Esta apertura se basa en la disposición a expandir nuestra mente y a considerar las cosas desde la perspectiva más amplia posible. Por lo general, las afinidades, los rechazos y las identificaciones nos abruman de tal modo que nuestro melodrama vi-

tal se nos antoja desproporcionadamente consistente, real e importante. Don Juan se ha referido a la cualidad de la alegría del corazón como «desatino controlado». Es como si pudiéramos contemplar nuestra pequeña vida terrenal desde un lugar tan alejado –en el espacio y el tiempo– que nos permitiera darnos cuenta de que todas las cosas creadas terminan por desaparecer y que lo único verdaderamente importante, por tanto, no es cuánto hemos acumulado o qué es lo que hemos hecho o hemos dejado de hacer sino cómo hemos vivido esta breve danza y en qué medida hemos sido capaces de amar. Debemos, pues, aprender a vivir sabiamente, aun cuando la vida se nos antoje un sueño o discurra tan veloz como el resplandor de un relámpago estival.

Cuando nos concentramos profundamente en la meditación, el gozo es tan poderoso que todo nuestro sistema energético se ve afectado por él. Esta alegría y este interés es el fruto de los poderosos estados de conciencia a los que da lugar una mente concentrada y estable, estados, todos ellos, físicamente placenteros y que van acompañados de una sensación interna de extremo bienestar. Las consecuencias físicas de la alegría van desde un gozoso flujo que se asemeja al oleaje hasta la alegría extática, desde la sensación de flotar hasta una felicidad difusa que impregna todo nuestro organismo. Estas sensaciones, sin embargo, son diferentes al placer que suele acompañar a la satisfacción de un deseo ya que se originan en la unificación de la mente, el cuerpo y el corazón inmersos en la experiencia del momento presente. Así pues, el descubrimiento y la exploración de todo el espectro del gozo y del éxtasis que nos proporciona la apertura del corazón constituye un aspecto extraordinario de la práctica.

LA CONCENTRACIÓN

Los tres factores activos de la iluminación que acabamos de considerar –el esfuerzo, la investigación y el gozo– deben ser adecuadamente equilibrados con los tres factores estabilizado-

res. La primera de esas cualidades estabilizadoras es la concentración –o samadhi–, que suele definirse como la focalización de la mente en un determinado objeto. Este tipo de estabilidad proporciona a la mente una energía extraordinaria. De este modo, al igual que ocurre con el haz de luz concentrada de un láser que tiene la capacidad de atravesar el acero, la concentración tiene la virtud de penetrar profundamente en los procesos de nuestra mente y de nuestro cuerpo y de explorar minuciosamente las distintas dimensiones de la conciencia.

Una de las primeras comprensiones que experimentan quienes miran hacia su interior es el reconocimiento de que su mente se halla fuera de su control, carece de adiestramiento y está llena de pensamientos, planes, reacciones, atracciones y rechazos. La mente es el escenario de un aluvión constante de impresiones sensoriales y de las correspondientes reacciones. A primera vista, este flujo continuo de eventos físicos y mentales parece muy sólido pero, en la medida en que nuestra concentración se profundiza y nuestra mente se focaliza y se aquieta, comenzamos a penetrar a través de los distintos estratos que la constituyen y nos damos cuenta de que los pensamientos y las emociones aparecen y se desvanecen instante tras instante. Del mismo modo, cuando observamos atentamente la experiencia aparentemente sólida de las sensaciones corporales, las imágenes y los sonidos, comprobamos también que, al igual que la mente, se trata de un proceso que se halla sometido a un cambio constante. La ilusoria continuidad que manifiestan se denomina *santati* y es el resultado de su rápida y constante actividad. Una mente concentrada, sin embargo, es capaz de atravesar este proceso aparentemente sólido y de llegar a percibir su impermanencia momento a momento.

La meditación budista suele recurrir a dos tipos de concentración. La primera de ellas consiste en focalizar la mente sobre un objeto para detener el pensamiento discursivo y posibilitar así el surgimiento de estados de quietud y estabilidad profunda. Existen muchas formas de poner en práctica este tipo de con-

centración como, por ejemplo, concentrarse en la respiración, un mantra, un sentimiento –como la amabilidad, por ejemplo–, una luz o una determinada representación visual. De este modo, el objeto de concentración profundiza nuestra estabilidad mental y nos proporciona un estado de serena concentración. El segundo tipo de concentración –que recibe el nombre de samadhi instante tras instante– también se basa en el desarrollo de una atención poderosa y estable pero, a diferencia del método anterior, la concentración se focaliza sobre cualquier objeto transitorio que aparezca. Así pues, aunque este tipo de concentración puede pasar de la respiración al sonido y, desde éste, hasta las sensaciones táctiles y los estados mentales, es capaz de procurar, sin embargo, la percepción inmediata, profunda y estable de cualquier objeto que se presente. Es precisamente esta concentración instante tras instante la que se desarrolla en la meditación de la visión penetrante. En este tipo de concentración, el objeto desempeña un papel meramente secundario ya que la meta perseguida es el desarrollo de la concentración serena, clara y unidireccional a cada momento. Cuando utilizamos un solo objeto –es decir, cuando nos concentramos en la respiración, la visualización, el mantra o lo que fuere– ese objeto cumple con la única función de estabilizar nuestra mente. No obstante, aunque la concentración sobre un solo objeto sea capaz de eliminar provisionalmente las distracciones y las preocupaciones, sólo proporciona –como resulta evidente– una eliminación temporal de esos obstáculos. La concentración instante tras instante, en cambio, no trata de eliminar ni de suprimir las distracciones sino que se centra en el desarrollo de la estabilidad mental en cualquier situación que nos toque vivir.

Este tipo de concentración focaliza la atención sobre cualquier cosa que se halle realmente presente. Aprender a concentrarse resulta esencial para llegar a dominar el arte de la meditación. Obviamente, el hecho de estabilizar la mente es una tarea difícil que requiere determinación y perseverancia porque debemos retornar una y otra vez sobre el objeto que

nos presente el instante que estemos viviendo. Después de todo, hemos malgastado miles de horas (por no decir miles de vidas) permitiendo que nuestra mente permaneciera distraída. Es por ello que, cada vez que intentemos concentrarnos, deberemos enfrentarnos a la fuerza de ese hábito, a todos los deseos, temores y resistencias que mantienen en movimiento a nuestra mente. Estamos hablando, claro está, del dolor, de la tensión corporal, de los estados de aversión, desolación, culpa, nostalgia y de toda la ilimitada gama de ocupaciones que utiliza nuestra mente para impedirnos sentir. Y, para concentrar y sosegar nuestra mente, deberemos aprender el arte de asentar, relajar y atravesar todas estas capas sin despertar su resistencia.

A fin de cuentas, el proceso de la concentración se parece mucho al aprendizaje de un nuevo idioma. Tenemos que ser muy pacientes e insistir una y otra vez sin valoración de ningún tipo. Sólo después de haberlo intentado centenares de veces comenzaremos a aprender. Unificar y adiestrar la mente es, para la mayoría de nosotros, un trabajo que exige paciencia y constancia pero que no es, de ningún modo, imposible. No somos los primeros en recorrer ese camino, muchos nos han precedido ya y lo único que se requiere es la práctica, la constancia y el descubrimiento de la actitud correcta y del equilibrio meditativo. Cuando, más tarde, comencemos a recoger los frutos de la concentración, ésta se convertirá en una tarea muy estimulante. Una vez que hayamos trascendido las resistencias y contactemos por vez primera con la estabilidad y la lucidez que nos brinda la concentración descubriremos el bienestar y la felicidad natural que acompañan a la práctica de la meditación. Y, lo más estimulante de todo, es que nos daremos cuenta de que el entrenamiento sistemático puede permitirnos trabajar con nuestra mente –que ha estado fuera de control durante mucho tiempo– y fomentar nuestra conciencia, nuestra estabilidad y el sentido de nuestra vida.

En la medida en que nuestra meditación se profundice, la concentración dejará de ser un obstáculo a superar y se conver-

tirá en una habilidad que podemos poner en práctica. Así pues, aunque en ocasiones podamos no estar concentrados, conoceremos, no obstante, la forma de potenciar el estado de concentración. Habremos aprendido a permanecer quietos, a mantener la postura adecuada, a saber cuánto tiempo debemos permanecer sentados, a utilizar la respiración y el modo adecuado de trabajar con las dificultades en la medida en que se vayan presentando. Habrá quienes asistan al surgimiento de la sabiduría mientras que otros desarrollarán apacibles estados de concentración. La visión penetrante aparecerá en aquellos momentos en que su atención permanezca presente y estable y sean capaces de observar en detalle el movimiento natural de su cuerpo y de su mente. Para otros, en cambio, la persistencia en la práctica les conducirá a estados superiores de concentración. Un nivel especialmente digno de mención es la llamada concentración de acceso, un estado que se alcanza cuando el pensamiento discursivo ha desaparecido prácticamente de la mente y ésta permanece centrada casi de manera continua en el momento presente. Ese estado proporciona una profunda estabilidad y un centramiento de la atención en el presente que disipa la mayor parte de las inquietudes y dificultades y en el que la meditación fluye suavemente. En este nivel, la estabilidad de la concentración puede ser utilizada para acceder a los estados de absorción más elevados. A medida que se va desarrollando una concentración completa sobre un único objeto meditativo asistimos también al surgimiento natural de la alegría y el éxtasis, y la calma y la estabilidad profunda se intensifican poderosamente. En otras ocasiones, cuando nuestra mente permanece concentrada, experimentamos una unificación completa entre nuestro corazón y nuestra mente y, en tal caso, el pensamiento discursivo se apacigua y nuestro centro de atención se desplaza desde la cabeza hasta el corazón, como si cada nueva experiencia nos afectara en el mismo centro de nuestro ser. En el camino del vipassana, la concentración de acceso focalizada sobre la experiencia cambiante puede ser utilizada para investigar la natura-

leza de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Esta visión concentrada puede llevarnos incluso a percibir el nivel microscópico del surgimiento y la desaparición de los objetos sensoriales y los cambios instantáneos que tienen lugar en nuestro cuerpo y nuestra mente. Cuando la concentración alcanza ese grado de intensidad, la aparente ilusión de solidez y separatividad se disuelve ante nuestros ojos. Ya se trate, pues, de niveles intermedios o de niveles profundos de concentración, pueden surgir intuiciones que nos proporcionen comprensión, presencia y una capacidad profunda de entregarnos y vivir más libremente nuestra vida. Podríamos añadir, por último, que la concentración da lugar a la mayor parte de los estados alterados de conciencia que se producen durante la meditación, visiones, luces, éxtasis, acceso a otras dimensiones y estados de conciencia, etcétera.

Sea cual fuere el nivel en el que trabajemos –ya sea en un retiro intensivo o en nuestra práctica cotidiana–, la concentración armoniza y estabiliza nuestra mente y nuestro corazón. De este modo, cuando cultivamos la concentración, la felicidad y la comprensión crecen a la par que la libertad y la desidentificación de las complicaciones de la mente discursiva. La concentración constituye, pues, un aspecto extraordinariamente importante de nuestra práctica espiritual.

LA TRANQUILIDAD

La tranquilidad es el siguiente factor estabilizador. En nuestro ajetreado mundo no solemos prestar la debida atención a la capacidad de permitir que la mente disfrute del reposo y la quietud y alcance la paz y el silencio profundos. La tranquilidad es una de las grandes cualidades que nos proporciona la meditación y, gracias a ella, podemos aprender a escuchar más atentamente al mundo que nos rodea y a la sabiduría que brota de nuestro corazón. Pero, para desarrollar la tranquilidad, es preciso que aquietemos nuestro cuerpo, que soseguemos nuestra

respiración y que fomentemos la sensación interna de calma y de reposo. En este sentido, tenemos que practicar el ejercicio físico, la respiración, la sentada y la calma. Del mismo modo, también podemos alimentar la tranquilidad en la soledad y el contacto con la naturaleza. No es casual que el Buda eligiera vivir en los bosques en lugar de hacerlo en las ciudades de Benarés o Rajagaha. Los retiros periódicos y otras formas de tranquilidad externa también pueden contribuir a fortalecer poderosamente nuestra tranquilidad interior.

El mejor modo de alcanzar el reposo de la mente es el de aprender a abandonar nuestros gustos y nuestros disgustos. Esto significa que debemos dejar de vivir exclusivamente pendientes de nuestros deseos, de nuestras expectativas y de nuestros rechazos. La vida puede llegar a ser tan complicada y a estar tan abarrotada de nuestras ideas y de nuestros planes que, por lo general, carecemos de una experiencia real de cómo son las cosas. Podemos ir de excursión a las montañas y recorrer un hermoso camino malgastando, no obstante, las tres cuartas partes del tiempo pensando en lo que vamos a hacer cuando regresemos a casa. Estamos tan identificados con nuestros juicios, con nuestros planes y con nuestras ideas que parece como si siempre quisiéramos saber de antemano qué es lo que va a ocurrir a continuación. Pero lo cierto es que, por más que tratemos de adivinarlo, jamás llegaremos a saberlo. Ignoramos quién nacerá o quién morirá hoy, y desconocemos también si nos atropellará un automóvil o si nos tocará la lotería. Sin embargo, cuando logramos despojarnos de la inútil necesidad de controlarlo todo, comenzamos a gozar de cierta sensación de paz y podemos relacionamos más abierta y atentamente con el momento presente. Es como si una persona sometida al intenso calor del sol pudiera, de pronto, cobijarse bajo la fresca sombra de un árbol. No estamos diciendo, sin embargo, que el hecho de albergar planes e ideas sea algo equivocado o innecesario sino que es el apego y la dependencia desproporcionada de esas ideas y de esos planes lo que nos causará problemas.

El poeta chileno Pablo Neruda expresa maravillosamente el espíritu de la tranquilidad en su poema «A callarse»:

Ahora contaremos doce
y nos quedaremos todos quietos.

Por una vez sobre la tierra
no hablaremos en ningún idioma,
por un segundo detengámonos,
no movamos tanto los brazos.

Sería un minuto fragante,
sin prisas, sin locomotoras,
todos estaríamos juntos
en una inquietud instantánea.

Los pescadores del mar frío
no harían daño a las ballenas,
y el trabajador de la sal
miraría sus manos rotas.

Los que preparan guerras verdes,
guerras de gas, guerras de fuego,
victorias sin sobrevivientes,
se pondrían su traje puro
y andarían con sus hermanos
por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero
con la inacción definitiva.
La vida es sólo lo que se hace,
no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,

tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
y amenazarnos con la muerte,
tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.

Ahora contaré hasta doce
y tú te callas y me voy.

La calma interior es una forma de ser que puede llegar a transformar completamente nuestra vida. Centrarnos en una cosa cada vez y permitir las imperfecciones de la vida alimenta nuestra presencia y alegra cada instante que vivimos. Tal vez, al comienzo, nuestra meditación funcione un tanto precariamente porque todavía se halla entremezclada con el esfuerzo y la valoración. Pero, en la medida en que desarrollamos nuestra capacidad de meditar, vamos aprendiendo el arte de soltar y de instalarnos en un centro silencioso en medio del incesante cambio de todos los objetos sensoriales. De este modo, la práctica nos proporciona el camino para acceder a la paz y al silencio profundo. En tal caso, podemos llegar a experimentar como si, súbitamente, el mundo se quedara quieto. Entonces, nuestro cuerpo se torna ligero y transparente como un cielo despejado de primavera, nuestros sentidos y nuestro corazón se abren amorosa y tiernamente y descubrimos que la felicidad no depende de las cambiantes circunstancias externas sino que dimana de la calma de nuestro corazón. Entonces aprendemos, en suma, que todas estas cosas son el fruto maduro de nuestra práctica.

LA ECUANIMIDAD

El último de los factores estabilizadores, el factor final de la iluminación, es la ecuanimidad. Una de las imágenes más utilizadas para ilustrar la cualidad de la ecuanimidad es la de la montaña. La montaña permanece inmutable tanto cuando el sol brilla sobre ella como cuando cae la lluvia, tanto cuando la nieve la cubre como cuando es iluminada por el resplandor de los relámpagos. Lo único que hace la montaña es permanecer en su sitio. La ecuanimidad es el poder de experimentar los cambios en el mundo de la forma, de las sensaciones y de la mente mientras permanecemos imperturbablemente centrados. La ecuanimidad es un factor que va desarrollándose en la medida en que aprendemos a mantener abierto nuestro corazón en medio de las circunstancias siempre cambiantes de la vida y de la práctica. Conforme va aumentando nuestra sabiduría, nuestro corazón también va madurando paralelamente, desde la extraversión exuberante de la juventud, con sus temores y sus deseos condicionados, hasta el estado denominado «grandeza de corazón». Pero sólo es posible arribar a este último a través de la práctica, una práctica que nos lleva a centrarnos una y otra vez en el momento presente sin que importe cuán doloroso, placentero o aburrido pueda parecernos y dejar que nuestro corazón le dé amablemente la bienvenida. Pero no resulta sencillo, no obstante, alcanzar este tipo de equilibrio. La ecuanimidad, de hecho, también es otro momento transitorio. ¿Podemos aceptar equilibradamente el momento presente? En los estados más profundos de ecuanimidad tenemos la sensación de una estabilidad inconmovible de la que ningún tipo de experiencia puede sacarnos. Esto es lo que, en otras tradiciones, se denomina «ecuanimidad chamánica», una ecuanimidad que permite al chamán viajar hasta el borde mismo de la muerte y del sufrimiento extremo sin temor de ningún tipo. Cuando logramos liberarnos de nuestra identificación con los procesos de nuestra mente y de nuestro cuerpo, descubrimos un profunda sensa-

ción de ecuanimidad. De este modo, la práctica nos enseña poco a poco que todas las facetas de la vida son inasibles y transitorias y nos ayuda así a despojarnos de los diferentes apegos que alberga nuestro yo y a descubrir que todas nuestras ideas, nuestras creencias, nuestras imágenes, nuestras sensaciones, nuestros temores e, incluso, nuestro cuerpo, son tan sólo estados transitorios. ¡Nosotros no somos ninguno de esos estados! Y, por consiguiente, no puede afirmarse que esos estados sean míos o que me pertenezcan. Llegar a experimentar prácticamente esta verdad es lo que nos aporta la ecuanimidad y la liberación verdadera.

Hay personas que suelen caer en el error de creer que la práctica espiritual debe convertirnos necesariamente en seres pasivos y poco prácticos. Pero, en realidad, la ecuanimidad tiene un poder extraordinario porque extrae sus recursos del fondo mismo del corazón y constituye una fuerza interior capaz de sacar toda nuestra grandeza, una fuerza, en suma, que permite que individuos como Gandhi o la Madre Teresa, por ejemplo, ejerzan una influencia profunda sobre la sociedad incluso en las circunstancias más adversas.

Hay una historia procedente de la tradición zen que ilustra perfectamente este punto. Durante una época en que Corea se vio asolada por una guerra civil, un determinado general condujo a sus tropas a la conquista de diferentes provincias, sojuzgando a todos los territorios que encontraba a su paso. Los habitantes de cierta ciudad, conociendo que les había llegado el turno y habiendo escuchado acerca de la crueldad de este general, huyeron a las montañas. Cuando el militar arribó a las puertas de la ciudad ordenó penetrar en ella a sus tropas para que trajeran a su presencia a sus habitantes. Pero cuando los soldados volvieron, le dijeron que no habían podido encontrar a nadie salvo a un viejo monje zen. Entonces el general se dirigió hacia el templo, irrumpió en él, desenvainó su espada y dijo al monje «¿Acaso no sabes quién soy? Yo soy aquel que puede cortarte la cabeza sin parpadear siquiera».

El maestro zen lo miró y le respondió tranquilamente «Y yo, señor, soy aquel cuya cabeza puede ser cortada sin parpadear siquiera». Al escuchar esto, el general se postemó ante el monje y a continuación abandonó el lugar.

La ecuanimidad, por consiguiente, es una cualidad de la mente y el corazón que cuando es suficientemente fuerte nos permite afrontar cada experiencia con una energía, una tranquilidad de ánimo y una fluidez que no se halla a merced de las circunstancias. Descubrir el poder interno de la ecuanimidad, por tanto, es una de las mayores alegrías que puede proporcionarnos la práctica.

Según la enseñanza del Buda, los siete factores de la iluminación se refieren tanto al fruto de la práctica como al conjunto de estados mentales que contribuyen a propiciar la iluminación. A lo largo de los años, tanto en los retiros como en la vida cotidiana, debemos ir experimentando todas estas cualidades en nuestra mente y en nuestro corazón y experimentar su fuerza en nuestro interior. De este modo, en aquellos momentos en que las expectativas y los temores de nuestra mente discursiva y reactiva se silencian podemos comenzar a ver cómo estas cualidades constituyen nuestro propio estado natural, un estado que subyace a todas las pasiones y confusiones de nuestra mente. Vivificar los factores de la iluminación significa, por tanto, despertar la plenitud de nuestro potencial interno. Sin embargo, no podemos realizar estas cualidades mediante el apego o tratando de forzar su aparición como si estirásemos el tallo de una flor para conseguir que creciera más rápidamente. Se trata de factores de la mente y del corazón que se atienen –al igual que todas las cosas– a determinadas pautas. Por un lado, el agua y el abono que alimenta y sustenta estas cualidades es nuestra práctica y, por el otro, también debemos prestar una atención esmerada a todos los aspectos de nuestra vida. Necesitamos, por tanto, una mente que sea capaz de resistirlo todo. Para la mayoría de las personas éste es un proceso que se pare-

ce al crecimiento de un árbol centenario, una prolongada y lenta apertura al maravilloso florecimiento del despertar.

Es hermoso comprobar cómo estas cualidades se manifiestan en cada uno de nosotros de un modo único e individual. Todos somos budas diferentes. Hay budas altos, budas bajitos, budas que se llaman John y otros que se llaman Sally, hay budas asiáticos, budas neoyorquinos, etcétera. Pero quienquiera que logre despertar en su interior estas cualidades descubrirá inevitablemente el mismo gozo y la misma alegría. Por eso, cualquier tipo de práctica que contribuya a desarrollarlas nos conducirá al mismo punto. No hay necesidad alguna de confundirse con las formas externas de las diferentes tradiciones espirituales ni de tratar de comparar el hábito de los monjes zen, las ceremonias indias, los mantras hindúes o la danza sufí. La cuestión es sumamente sencilla. Evaluada internamente, cualquier práctica que conduzca a la liberación contribuirá al florecimiento de los factores de la plena atención, el esfuerzo, la investigación, el gozo, la concentración, la tranquilidad y la ecuanimidad.

Mediante el desarrollo y el equilibrio de los siete factores de la iluminación podemos romper los condicionamientos de la mente y llegar a conocer las verdades más profundas acerca de nosotros mismos. Entonces, lo que estaba oculto podrá ser visto y lo que estaba trastornado podrá ser corregido; viviremos nuestras vidas con armonía, grandeza de corazón y claridad de mente y finalmente conoceremos la paz.

J.K.

EJERCICIO
La conciencia de los factores de la iluminación

En la práctica tradicional se pasa periódicamente revista a los factores de la iluminación y, del mismo modo, durante la práctica de este ejercicio debemos también ser conscientes de la

presencia de los factores de la iluminación. Para ello, elijamos un período de dos o tres semanas o, si estamos recluidos en un retiro intensivo, escojamos una de nuestras sentadas diarias para someterlos a examen. Así pues, tratemos de observar, en medio de cada sentada –es decir, en el momento en que nos sintamos relativamente atentos–, cuáles de los siete factores se halla presente, cuáles son más poderosos y cuáles, por el contrario, más débiles. Démonos cuenta de ello con la mayor precisión posible sin establecer ningún juicio ni ninguna valoración. En esta sentada, por ejemplo, ¿nuestra atención es débil o poderosa? ¿Cuál de los tres factores activos se halla presente? ¿Hay energía y esfuerzo? ¿Investigación? ¿Gozo e interés? Advirtamos con precisión el nivel y la intensidad con la que aparece cada uno de los factores. Pasemos, a continuación, revista a las tres cualidades estabilizadoras. ¿Está presente la concentración? Y, en caso positivo, ¿es débil o es, acaso, poderosa? ¿Qué ocurre con la tranquilidad? ¿Y con la ecuanimidad y el equilibrio? ¿Cuál de los tres factores se halla presente? ¿Cuál está ausente?

En ocasiones, el mismo hecho de tratar de ser conscientes de los factores de la iluminación hará que éstos se intensifiquen y se fortalezcan. También debemos prestar atención a este punto. Los factores de la iluminación son cualidades impersonales que acompañan a ciertas condiciones. Durante todo el tiempo que permanezcamos observando la presencia de estas cualidades, deberemos constatar también qué días se presentan con más intensidad y cuáles, por el contrario, están más manifiestamente ausentes. Tomemos conciencia de las condiciones que los dificultan y advirtamos también la forma en que podemos fortalecerlos y alimentarlos mediante nuestra práctica.

7. LA VIDA DEL BUDA

Para nosotros, es sumamente importante tratar de relacionar la vida del Buda con nuestra práctica formal y con nuestra práctica cotidiana. ¿De qué modo podría, la vida del Buda, proporcionar un nuevo contexto a nuestra propia vida o ayudarnos a verla desde una nueva perspectiva? Una posibilidad es la de considerar al Buda como una figura histórica, una persona que vivió entre los siglos VI y V antes de J.C. en lo que hoy en día es el norte de India, y que, a los treinta y cinco años de edad, experimentó un extraordinario despertar. De este modo, podremos relacionarnos con el Buda de ser humano a ser humano, tratando de comprender sus esfuerzos, su búsqueda y su iluminación.

Otra posibilidad es la de considerar al Buda como un arquetipo fundamental de la humanidad, es decir, como una manifestación perfecta de la naturaleza búdica –la mente libre de impurezas y de distorsiones– y comprender entonces la historia de su vida como un viaje que simboliza algunos de los arquetipos fundamentales de la existencia humana. Si somos capaces de considerar la vida del Buda desde ambos puntos de vista –como un personaje histórico y como un arquetipo– podremos advertir que su vida nos habla de la existencia de ciertos principios universales. En este sentido, la vida del Buda no supondrá una abstracción de la historia de alguien que vivió hace veinticinco siglos sino un relato que nos revelará la naturaleza universal que se asienta en cada uno de nosotros. De este modo,

podremos ubicar a nuestra propia experiencia en un contexto más amplio y profundo y llegar a descubrir las relaciones existentes entre el viaje del Buda y nuestro propio viaje. A fin de cuentas, todos nosotros estamos embarcados en el mismo camino y todos nos hallamos motivados por las mismas cuestiones: ¿Cuál es la naturaleza de la existencia? ¿Cuál la raíz del sufrimiento?

En su libro *El héroe de las mil caras* (publicado por el Fondo de Cultura Económica, Ciudad de México), Joseph Campbell, el gran estudioso de los mitos y arquetipos de la humanidad, explora la naturaleza del mito del héroe y de los cuatro estadios por los que atraviesa en su viaje, cuatro estadios en los que podemos advertir la forma en que se entremezclan ciertos elementos de la vida personal del Buda con los principios universales que encarna. La comprensión de la relación existente entre la vida del Buda y nuestra propia experiencia puede ser sumamente reveladora y energetizadora. En este sentido, la reflexión sobre la vida del Buda puede ayudarnos a reconocer el poder y la magnitud de su búsqueda espiritual, establecer contacto con nuestros impulsos y motivaciones más profundos para practicar el dharma y aportar, de ese modo, cierta sensación de alegría a nuestra mente.

Cuando contemplamos por vez primera las aventuras de los grandes exploradores nos quedamos asombrados ante sus descubrimientos. Solemos imaginárnoslos atravesando ríos sin cartografiar o adentrándose en territorios ignotos y poco frecuentados, pero normalmente no prestamos la misma atención a las innumerables dificultades y contrariedades cotidianas que tuvieron que afrontar: mosquitos, lluvia, aburrimiento y escasez de alimento. Todo esto, sin embargo, al igual que las incontables irritaciones y problemas que encontramos a lo largo de nuestra práctica meditativa, forma también parte del viaje. Es relativamente sencillo quedarse atrapado en los detalles de la experiencia y perder de vista el contexto superior que da sentido a nuestro trabajo.

Campbell denomina «llamada del destino» al primer estadio del viaje del héroe. Según las crónicas tradicionales, el Buda escuchó por primera vez esa llamada muchas existencias antes de su nacimiento como Siddharta Gotama, en una época en que se llamaba Sumedha y vivía como eremita en un bosque. Cierto día, Sumedha oyó que Dipankara –el buda de aquel eón– iba a pasar cerca de allí y se unió a un cortejo de personas que se dirigía a presentarle sus respetos. Todos se aprestaron a allanar cuidadosamente el camino por el que habría de pasar el buda Dipankara y su cortejo. Pero, cuando llegó el momento, Sumedha aún no había terminado su parte y, como el camino se hallaba todavía embarrado, se tendió en el suelo para que Dipankara pasara sobre él.

Según se dice, cuando Sumedha vio a Dipankara quedó tan impresionado por la nobleza y dignidad de su porte que tomó la firme resolución de llegar a perfeccionar algún día las cualidades de la mente de un buda. Dipankara se dio cuenta de esta aspiración del eremita y profetizó que, muchos eones más tarde, Sumedha renacería como un príncipe llamado Siddharta Gotama y que, en esa misma vida, alcanzaría la budeidad. Desde el mismo momento en que escuchó y respondió a la llamada de su destino, Sumedha se convirtió en un bodhisattva, es decir, un ser destinado a alcanzar el despertar y la perfección de un buda. En los *Jataka* se relatan los esfuerzos que debe realizar un bodhisattva durante muchas vidas para alcanzar las diez paramitas o perfecciones de un buda: generosidad, moralidad, renuncia, sabiduría, esfuerzo, paciencia, veracidad, resolución, ecuanimidad y amabilidad. No deberíamos, en este sentido, subestimar los esfuerzos que realizamos en nuestras propias vidas para desarrollar las paramitas porque ellas, de hecho, son el fundamento mismo de todo auténtico desarrollo espiritual.

En la vida en que el bodhisattva se convirtió en el Buda, nació como príncipe del pequeño reino de los Shakyas, cercano a la actual frontera entre India y Nepal. En el momento de su nacimiento, los sabios predijeron que el niño llegaría a conver-

tirse en un monarca universal o, en el caso de que renunciara al mundo, en un buda. El rey, padre del bodhisattva, deseando que su hijo alcanzara el rango de rey, se esforzó en proporcionarle todo tipo de placeres sensoriales y en mantenerle constantemente ocupado con los goces mundanos. Para ello, y con el único fin de mantenerle alejado del sufrimiento, le obsequió un palacio diferente para cada estación del año, repleto de músicos, bailarinas y concubinas.

Pero, cierto día, Siddharta decidió salir de palacio y el rey, consciente de que si veía algo desagradable podría cuestionarse el sentido de su vida y renunciar al mundo, ordenó apartar de su camino toda evidencia de sufrimiento. Para ello, dispuso que se engalanara toda la ciudad, que se cubriera de flores, que se la perfumara con incienso y que todas las personas que sufrían permanecieran ocultas.

No obstante, la vocación del bodhisattva no podría ser acallada tan fácilmente y, según se dice, durante su paseo por la ciudad se le aparecieron cuatro mensajeros celestiales. El primero de ellos fue un anciano decrépito, el segundo se le apareció como un enfermo y el tercero como un cadáver. En cada una de estas ocasiones, el príncipe quedó desconcertado porque nunca antes había entrado en contacto con la vejez, la enfermedad y la muerte. La visión de los aspectos negativos de la vida dejó profundamente conmocionado al príncipe y, cuando preguntaba a su cochero acerca de lo que veía y de si todas las personas deben afrontar el mismo destino, éste le respondió que todo lo que nace envejece, enferma y finalmente muere. El último de los seres celestiales se le apareció bajo la forma de un monje errante. Preguntado nuevamente, el cochero respondió que se trataba de alguien que había renunciado al mundo en busca de la liberación y la iluminación. Es así como los cuatro mensajeros celestiales reavivaron la energía acumulada a lo largo de innumerables vidas de práctica y le hicieron cuestionarse profundamente por la naturaleza del nacimiento y de la muerte, por la fuerza que los alimenta, por la forma de poner fin

al sufrimiento de la existencia condicionada y le llevaron finalmente a reconocer la posibilidad de la liberación.

¿Cuál ha sido, en nuestro caso, el estímulo que nos ha motivado a acometer nuestra propia práctica? ¿Reconocemos acaso en nuestra vida la presencia de esos mensajeros celestiales? Al igual que el Buda, cada uno de nosotros tiene una historia personal y todos hemos escuchado algún tipo de llamada al despertar. El hecho de reflexionar sobre los primeros pasos de nuestro viaje, sobre aquellos poderosos momentos de intuición que nos hicieron emprender el camino, puede permitirnos conectar más profundamente con nuestra propia fuente de inspiración y con el espíritu original que anima nuestra búsqueda.

El segundo estadio del viaje del héroe se denomina «la gran renuncia». Después de haber despertado a las posibilidades –casi siempre ocultas– de la vida comenzamos a renunciar a nuestro modo habitual de ver y de relacionarnos con el mundo y emprendemos una vida mucho más acorde con la búsqueda de la liberación. Poco después de que el bodhisattva tropezara con los cuatro mensajeros abandonó el palacio y, con él, todos sus placeres y comodidades y emprendió el camino de la liberación. Para ello, Siddharta comenzó dirigiéndose a diferentes maestros de concentración hasta llegar a dominar todos los niveles de la absorción. No obstante, después de alcanzar el nivel de absorción más elevado, se dio cuenta de que todavía no había logrado la liberación ya que, cuando salía de dichos estados, su mente todavía era impura y no había alcanzado la plenitud. Entonces fue cuando llegó a la conclusión de que, ni el más elevado de esos estados, estaba libre del condicionamiento, es decir, que ninguno de ellos estaba más allá del nacimiento y de la muerte.

Luego el Buda emprendió el camino de las prácticas ascéticas –comunes en aquellos tiempos– durante seis años, ayunando y torturando su cuerpo en un esfuerzo por subyugar a su ego y eliminar definitivamente todas las impurezas de su mente. Según se dice, durante un largo período de tiempo sólo co-

mió un grano de arroz diario adelgazando tanto que, cuando trataba de tocar su estómago, sus manos palpaban la columna vertebral. Tan radical fue su práctica que estuvo a punto de morir víctima de la fatiga y del hambre. Pero, al cabo de seis años de este tipo de práctica, terminó comprendiendo que ese camino tampoco conducía a la libertad ni ponía fin al sufrimiento.

Así fue como Siddharta abandonó también la disciplina ascética y, tomando algún alimento, se preparó para afrontar el gran combate, el tercer estadio de su viaje. Luego de haber recuperado la energía, se sentó al pie del árbol bodhi y tomó la firme resolución de no levantarse hasta haber alcanzado la iluminación suprema. Apenas se sentó, todas las fuerzas de Mara –la ilusión y la ignorancia– arremetieron contra su mente. Joseph Campbell describe este encuentro con un estilo mitopoético que transmite vívidamente la energía que exige el compromiso con la verdad.

> Después de adoptar su firme resolución, [el bodhisattva] se sentó bajo el Arbol Bodhi, en el Sitial Inmutable, y fue asaltado de inmediato por Kama-Mara, el dios del amor y de la muerte.
> El peligroso dios apareció montado sobre un elefante y portando todo tipo de armas en sus mil brazos. El dios se hallaba rodeado por un ejército que se extendía doce leguas por delante, doce por la derecha, doce por la izquierda, nueve por encima y llenaba la totalidad del horizonte que estaba detrás de él. Ante tamaño despliegue, todas las deidades protectoras del universo desaparecieron pero el Futuro Buda permaneció inmutable bajo el Arbol mientras el dios trataba de romper su concentración.
> El Adversario lanzó entonces contra el Sabio huracanes, rocas, truenos, llamas, afiladas y humeantes armas, brasas incandescentes, cenizas ardientes, barro hirviente, arenas abrasadoras y las cuatro oscuridades, pero el poder de las diez perfecciones de Gotama iba transformando todas

> esas armas en bálsamos y flores celestiales. Luego Mara envió a sus hijas, el Deseo, el Apego y la Codicia, rodeadas de sus voluptuosas servidoras, pero la mente del Gran Ser no se distrajo ni un solo instante. Finalmente, el dios cuestionó el derecho de Gotama a sentarse en el Sitial Inmutable y lanzó su flecha, tan afilada como una cuchilla de afeitar, ordenando a su formidable ejército que lanzara sobre él una montaña. Pero el Futuro Buda movió su mano y tocó el suelo con la punta de sus dedos, obligando así a la diosa Tierra a que fuera testigo de su derecho a sentarse en aquel sitio. Ella así lo hizo y su rugido obligó al elefante del Adversario a postrarse de rodillas en señal de obediencia al Futuro Buda. Luego el ejército se dispersó de inmediato y los dioses de todos los mundos esparcieron por doquier guirnaldas de flores. [pág. 32]

Esta es una versión muy hermosa de la lucha del bodhisattva con Mara y bien puede decirse que todos nosotros debemos sentarnos bajo el árbol bodhi cada vez que tratamos de ser conscientes y de estar atentos. Mara puede asaltar nuestra mente con el deseo, la aversión, la inquietud, el miedo y todas las fuerzas descritas en el mito. Se trata, pues, de la misma lucha, del mismo compromiso, del mismo proceso de liberación. Y el esfuerzo que requiere es heroico porque atañe a un dominio que está situado más allá de nuestra experiencia inmediata. En esa situación, estamos expresando la misma determinación inquebrantable que un héroe o una heroína.

La primera fase de este viaje arquetípico es «la llamada del destino», la segunda es «la gran renuncia» –el abandono de los viejos hábitos y modelos y el inicio de un nuevo modo de considerar nuestra vida–, la tercera es «la gran lucha con las fuerzas de la ilusión» y la cuarta y última etapa de este viaje universal es «el gran despertar». Después de que las fuerzas de Mara hubieran sido dispersadas, el bodhisattva pasó toda la noche contemplando diversos aspectos del dharma. Durante el primer

tercio de la noche, su atención se dirigió a la sucesión de nacimientos y muertes que habían tenido lugar a lo largo de innumerables existencias. Gracias a la contemplación de este proceso, que se remonta hasta los mismos orígenes del tiempo nacer bajo determinadas condiciones, afrontar los diferentes dramas de la vida, morir y renacer– adquirió un conocimiento profundo de la naturaleza impermanente e insubstancial de la existencia. La vida y la muerte aparecen y se desvanecen como burbujas en la superficie de un río. La visión completa del ciclo de las existencias pone así fin a la aparente solidez e importancia de los apegos y preferencias que solemos mostrar cuando nos identificamos con una experiencia o una situación concreta.

Durante el segundo tercio de la noche, el Buda contempló la ley del karma y comprendió que la fuerza kármica que se deriva de las acciones pasadas impulsa y condiciona nuestros sucesivos renacimientos. De este modo, la visión de los seres arrastrados, a causa de su ignorancia, por el remolino del destino despertó en él la compasión profunda. En el último tercio de la noche, el Buda contempló las Cuatro Nobles Verdades y la ley del origen interdependiente. Así fue como descubrió que la mente genera apego y que el apego, a su vez, da lugar al sufrimiento. Así fue también como llegó a comprender que existe una posibilidad de liberarse del apego y alcanzar la libertad.

Según se cuenta, en el mismo momento en que rompía el alba, cuando la estrella de la mañana aparece en el horizonte, su mente alcanzó la iluminación más profunda y completa posible. Después de alcanzar la gran iluminación, el Buda pronunció el siguiente poema:

> He vagabundeado a través de
> incontables rondas de nacimientos
> buscando al constructor de esta casa
> sin poder encontrarlo.
> ¡Cuán penoso es nacer y renacer una y otra vez!
> ¡Oh, constructor, ahora te he descubierto!

Ya no podrás seguir manteniendo en pie la casa
porque todos sus pilares han sido demolidos
y la viga maestra ha sido arrancada de su sitio.
Mi mente ha actualizado la libertad
incondicionada
y mi sed ha sido saciada para siempre.

El Buda vio que el mundo del samsara, el mundo de la aparición y desaparición continuas, el mundo del nacimiento y de la muerte, está impregnado de sufrimiento. El deseo, el constructor de la morada del sufrimiento –el cuerpo y la mente– había sido descubierto y, al demoler las impurezas de la mente –los pilares– y arrancar de su sitio la fuerza de la ignorancia –la viga maestra–, el Buda actualizó el estado incondicionado del nirvana. Según se dice, la vía que conduce al nirvana, el Octuple Noble Sendero, es un vehículo silencioso, como un carro que se mueve sin emitir sonido alguno. Pero quienes viajan en este carruaje, es decir, quienes han actualizado la verdad, pueden llegar a ser, en ocasiones, muy ruidosos, a causa de sus cánticos de alabanza hacia el vehículo que les ha conducido hasta la meta final de su viaje.

Tanto en el *Theragatha* como en el *Therigatha* –colecciones de poemas de los antiguos monjes y monjas– nos encontramos con frecuencia con la frase «Hecho está lo que había que hacer». Al actualizar la gran iluminación, el bodhisattva llegó hasta el final y completó su largo viaje, realizando así el potencial que compartía con todos los seres humanos, convertirse en un buda, en un ser despierto. Luego pasó las próximas siete semanas cerca del árbol bodhi, contemplando ciertos aspectos de la verdad. Habiendo completado ya su propio viaje a la liberación, ahora se preguntaba, a la vista de que todos los seres se hallaban cegados por el apego, si era posible compartir el profundo dharma que acababa de actualizar.

Según la leyenda, un ser celestial –el mismo Brahma– descendió desde su elevada morada y le urgió a que emprendiera,

movido por la compasión, la tarea de enseñar el dharma para beneficio de todos los seres. Brahma le pidió que echara un vistazo al mundo con el ojo de su sabiduría, le dijo que había muchos seres cuyos ojos se hallaban ya tan poco empañados por el polvo que estaban en condiciones idóneas para escuchar y comprender la verdad. El Buda hizo entonces lo que el dios Brahma le pidió y comprobó la veracidad de sus afirmaciones. De este modo, movido por su profunda compasión por el sufrimiento de todos los seres, inició entonces su etapa de enseñanza, que habría de durar sus últimos cuarenta y cinco años.

En primer lugar, se dirigió a un paraje de las afueras de Benarés llamado Sarnath, un bosque de ciervos en el que vivían los cinco ascetas con los que había practicado en el pasado. El primer sermón del Buda se dirigió así a esos ascetas poniendo, de este modo, en movimiento la Gran Rueda del dharma. En este primer sermón habló de las Cuatro Nobles Verdades y del Camino Medio, el camino que discurre entre los extremos de la indulgencia sensorial y la mortificación y, de este modo, asentó los fundamentos de una enseñanza que debería seguir impartiendo durante los siguientes cuarenta y cinco años de su vida.

El Buda prosiguió sus viajes de enseñanza y, cuando sesenta de sus discípulos hubieron alcanzado también la iluminación completa, los mandó a difundir el dharma exhortándolos del siguiente modo: «Id, oh monjes, por el bien y la felicidad de muchos, movidos por vuestra compasión hacia el mundo, por el bien, el beneficio y la felicidad de los devas y de los seres humanos. No permitáis que dos de vosotros vayan por el mismo camino. Enseñad el dharma excelente al comienzo, excelente en medio y excelente al final. Proclamad la vida noble, perfecta y pura. Vosotros, que habéis cumplido ya con vuestra obligación, trabajad por el beneficio de los demás».

Esta afirmación del Buda expresa claramente que la práctica y la comprensión consiste en liberarse uno mismo, compadecerse del mundo y entregarse plena y activamente al servicio de los demás por el bien de todos los seres. Purificar nuestros co-

razones en el contexto del servicio a los demás constituye una motivación y una inspiración para nuestra propia práctica. No obstante, la práctica no es nunca para uno mismo porque toda manifestación de la verdad debe conducirnos inevitablemente a la comunicación y la compasión.

Los dos principales discípulos del Buda se llamaban Sariputra y Mogallana. Este último era un adepto avanzado en la meditación que, en una sola semana, se convirtió en un arhant, un ser plenamente iluminado. Mogallana era conocido entre los discípulos del Buda por sus poderes psíquicos y hay muchos relatos en los que se refiere la forma en que utilizó esos poderes para difundir la enseñanza. Sariputra, por su parte, era conocido por su notable sabiduría, su mente funcionaba de un modo más discursivo que la de Mogallana y, como debía considerar cada experiencia desde todos los puntos de vista posibles, tardó dos semanas en alcanzar la iluminación. Según se dice, sólo el Buda superaba a Sariputra en el conocimiento de la mente. La tradición afirma que fue precisamente Sariputra quien dio forma y contenido al abhidharma, la psicología budista. También se afirma que el Buda quiso visitar el reino celestial en el que había renacido su madre para enseñarle el abhidharma, retornando periódicamente para ofrecer a Sariputra la esencia de su enseñanza quien, a partir de entonces, se ocupó de elaborarla y exponerla formalmente.

Existen ciertas cualidades que distinguen a un buda de un arhant. Aparentemente, no existe diferencia alguna en el grado de libertad propio de ambos estados, ya que tanto los budas como los arhants han erradicado la codicia, el odio y la ignorancia de sus mentes. Sin embargo, los esfuerzos efectuados durante innumerables vidas por un buda le llevan a perfeccionar determinados poderes mentales y el alcance de su comprensión y de su compasión no tiene parangón. La vida de un buda manifiesta la perfección de su sabiduría, de su compasión y de su conocimiento de los medios hábiles y, en cada situación, sabe exactamente cuál es el modo correcto de enseñar y

la mejor manera de abrir las mentes de quienes le escuchan. Un buda se halla dotado, pues, de la sabiduría omnisciente y de la compasión práctica.

Cuando el ermitaño Sumedha se encontró por vez primera con el buda Dipankara ya poseía el potencial de la iluminación pero decidió olvidarse de él en beneficio de todos los seres que sufrían a causa de la ignorancia. De este modo, su compasión por todos los incontables seres que necesitaban ser conducidos a la otra orilla le llevó a sacrificar esa oportunidad de alcanzar la liberación e invertir todos los eones que fueran necesarios hasta llegar a alcanzar la perfección de un buda.

El Buda logró las tres realizaciones. La primera de ellas se denomina la realización de la causa y se refiere al extraordinario esfuerzo efectuado por el bodhisattva a lo largo de innumerables existencias para perfeccionar todas las paramitas. Por ello se dice que realizó la causa de la budeidad. La segunda realización recibe el nombre de la realización del resultado y se refiere a la iluminación y el logro de la sabiduría omnisciente. La tercera realización, por último, es la realización del servicio, es decir, actuar siempre movido fundamentalmente por el beneficio de los demás. El Buda no actuaba, pues, buscando su propio despertar sino que, movido por su gran compasión hacia todos los seres, impartió su enseñanza y compartió el dharma, hasta el fin de sus días, con todos aquellos que estaban dispuestos a escucharle.

La única fuerza que puede sustentar el viaje heroico realizado por el bodhisattva para desarrollar las perfecciones es la compasión. Sin embargo, no basta sólo con la compasión, porque la compasión debe ser llevada a la práctica y esto sólo puede hacerse mediante una sabiduría que pueda discernir entre lo que es beneficioso y lo que es perjudicial, una sabiduría que permita diferenciar entre aquellos senderos que nos aportan felicidad y aquellos otros que, por el contrario, sólo conducen al sufrimiento. Para que la compasión dé sus frutos, debe ir acompañada de una gran sabiduría, y ésta, a su vez, debe ser fecun-

dada por la compasión que lleva a ayudar a todos los seres. Estas son, pues, las dos grandes vertientes del dharma desarrollado plenamente por el Buda.

Según se afirma, si sumáramos todo el amor y toda la compasión de todos los padres del planeta por sus hijos no podría compararse todavía con la gran compasión desarrollada por el Buda. Los padres pueden tener la capacidad de amar y perdonar a sus hijos pero estas cualidades alcanzan, en el caso del Buda, una magnitud infinita. Esta compasión práctica del Buda le llevó a exhortar de continuo a los seres a que abandonaran las causas del sufrimiento y evitaran aquellas acciones que conducen al dolor y la infelicidad y les alentaba, por el contrario, a seguir el sendero que conduce a la felicidad, el bienestar y la libertad.

Uno de los poderes más sobresalientes de un buda es aquél que se denomina visión sin obstrucciones. Cada mañana, el Buda observaba el mundo con su sabiduría sin obstrucciones englobando a todos los seres en su abrazo compasivo. Su habilidad para penetrar en las tendencias ocultas le permitía reconocer a todos aquellos que estaban ya lo suficientemente maduros para el despertar y se les aparecía ofreciéndoles la enseñanza que pudiera terminar de abrir sus mentes y sus corazones.

Hay una historia sobre un monje que había estado practicando la meditación sobre los aspectos desagradables del cuerpo, visualizando sus distintas partes –vísceras, sangre, pelo, hueso, carne, médula, etcétera– como un método para desidentificarse de él. Pero, aunque había estado practicado diligentemente durante varios meses, no había logrado, sin embargo, ningún progreso y la agitación y la inquietud poblaban su mente. El Buda supo de eso y se dio cuenta de que esa práctica concreta no era la más adecuada para el monje. Entonces construyó un loto dorado mediante sus poderes psíquicos e instruyó al monje para que lo contemplara. A medida que el monje avanzaba en la contemplación, el loto comenzó a transformarse y a

marchitarse y, de este modo, la contemplación del proceso del cambio y la decadencia de esa hermosa flor terminó conduciendo al monje a la iluminación. Cuando el Buda relataba posteriormente esa historia, dijo que el monje había sido herrero y que, durante quinientas vidas consecutivas, su trabajo había consistido en dar forma a bellos objetos. Su mente estaba tan en sintonía con la belleza que, a pesar de no poder relacionarse con los objetos desagradables de un modo equilibrado, la contemplación de la impermanencia y la insubstancialidad de las cosas bellas fue su particular puerta de entrada a la liberación.

Una de mis historias favoritas trata de un monje que era considerado como un estúpido porque no podía aprender ni memorizar nada. El hermano mayor de este monje –que era arhant– trató de enseñarle un poema dhármico de tan sólo cuatro líneas pero, cada vez que nuestro sujeto trataba de aprender una nueva línea, olvidaba las demás. Durante un tiempo intentó memorizar esos cuatro versos pero, finalmente, fue incapaz de hacerlo. Su hermano pensó entonces que lo mejor sería que abandonara el monacato y volviera a la vida laica. Pero, aunque nuestro hombre tuviera una mente torpe poseía, sin embargo, un corazón abierto y bondadoso y esa perspectiva le entristeció profundamente. Luego, cuando se hallaba de regreso, sintiéndose rechazado, el Buda se enteró de lo que había ocurrido, se dirigió hacia él y acarició su cabeza tratando de consolarlo. El Buda le dio entonces un nuevo objeto de meditación, un pañuelo blanco, y le dijo que lo frotara cuando el sol estuviera en lo más alto. Así lo hizo nuestro hombre y, cuanto más practicaba, más se ensuciaba el pañuelo, llevándole así a comprender las impurezas del cuerpo. Al contemplar, pues, la forma en que el pañuelo se ensuciaba a medida que lo frotaba, su mente arribó a tal grado de desapego que alcanzó prontamente la iluminación. Esta historia viene a decirnos que la iluminación supone el despertar de todos los poderes psíquicos y el conocimiento de todas las enseñanzas.

El Buda había visto que, durante una vida anterior, nuestro

hombre había sido un rey que, cierto día, salió a pleno sol ataviado con sus mejores galas que poco a poco fueron ensuciándose. En ese momento, el rey comenzó a comprender los aspectos desagradables del cuerpo y empezó a desidentificarse de él. De este modo, el Buda sólo tuvo que reavivar la semilla que ya había sido plantada mucho tiempo atrás y, de un sólo empujón, liberó a su mente de la torpeza.

Existe otra historia conmovedora sobre una mujer llamada Kisa Gotami. Aunque procedía de una familia pobre, Kisa Gotami había contraído matrimonio con un hombre rico. Con el tiempo, dio a luz a un hijo y vivieron muy felices hasta que, al cabo de dos años, el niño murió. Kisa Gotami se sintió abrumada por el sufrimiento, se negó a admitir la muerte de su hijo y arrastraba su pequeño cadáver por todas partes pidiendo algún remedio que le devolviera la vida. Finalmente, llegó hasta el Buda y le pidió ayuda. El Buda respondió afirmativamente pero le dijo que debía volver a su pueblo, coger una semilla de mostaza y traérsela, agregando, a continuación, que la semilla debía proceder de una casa en la que nunca hubiera muerto nadie. La mujer así lo hizo y recorrió todo el pueblo preguntando casa por casa sin que nadie pudiera ofrecerle lo que andaba buscando. Todo el mundo estaba dispuesto a darle la semilla pero no encontró ninguna casa que no hubiera sido visitada por la muerte. Cuando finalizó su recorrido, su mente se abrió al hecho de que la muerte forma parte de la experiencia universal y que nadie está libre de ella. Esta apertura a la realidad de la muerte le permitió abandonar sus ilusiones y finalmente sepultó a su hijo. Más tarde, volvió junto al Buda, se hizo monja y, poco tiempo después, alcanzó la iluminación completa.

Existen innumerables historias acerca de personas procedentes de todos los estratos de la sociedad –mendigos, mercaderes, cortesanos, nobles, reyes y reinas– que acudieron al Buda. Pero, por más diferentes que fueran sus conocimientos y su fe, el amor, la sabiduría y el conocimiento de los medios hábiles del Buda le permitieron ayudarles a todos.

El *Kalama Sutta* expone un sermón dado por el Buda que resulta particularmente útil para comprender el espíritu de investigación y descubrimiento necesarios para llevar a cabo la práctica del dharma. En cierta ocasión, los aldeanos de una tribu conocida como los kalama le pidieron al Buda que les ayudara a distinguir entre las diferentes enseñanzas religiosas y descubrir a los maestros en los que confiar. El Buda respondió que no debían creer ciegamente en nadie –ni en los padres, ni en los maestros, ni en los libros, ni en las tradiciones y ni siquiera en el Buda mismo– sino que debían, por el contrario, aprender de su propia experiencia y darse cuenta de qué cosas aumentaban su codicia, su odio y su ilusión y abandonarlas y qué otras cosas, por el contrario, fomentaban el amor, la generosidad, la sabiduría, la apertura y la paz y cultivarlas. La enseñanza del Buda nos alienta a asumir la responsabilidad de nuestro propio desarrollo y a investigar directamente la naturaleza de la experiencia. La mente del Buda no albergaba deseo alguno de fama, honores o discípulos sino que siempre se hallaba alentada por la auténtica compasión.

Cuando alcanzó la edad de ochenta años, el Buda cayó enfermo y, conociendo que la hora de su muerte estaba próxima, se recostó al pie de una pareja de árboles. La leyenda dice que esos árboles florecieron fuera de tiempo simbolizando así la liberación final del Buda en lo incondicionado. Pero, aun en su lecho de muerte, el Buda siguió impartiendo el dharma y mostrándoselo a un asceta perteneciente a otra secta. Sus últimas palabras constituyeron una exhortación para todos los presentes –y para todos nosotros–: «Todas las cosas compuestas son impermanentes. Trabajad con diligencia». Entonces penetró en un estado jhánico de absorción y expiró.

En la medida en que nuestra práctica se desarrolla y vamos comprendiendo mejor nuestra auténtica naturaleza, va despertándose también en nosotros el amor y el respeto por la vida del Buda, tanto en su calidad de figura histórica como en su faceta de arquetipo del potencial de la naturaleza búdica inherente a

todo ser humano. La reflexión sobre las tres grandes realizaciones de la vida del Buda nos llena de respeto por haber tenido la oportunidad de hollar el camino descubierto por un ser semejante, un camino de auténtica nobleza. La atención plena y la visión penetrante puede ayudarnos a descubrir el viaje del Buda en nuestro propio interior.

J.G.

EJERCICIO
El recuerdo del Buda

El recuerdo de la vida del Buda puede convertirse en un método eficaz para fomentar y promover las facultades espirituales de la fe y la concentración. La contemplación de las perfecciones del Buda (como la generosidad, la moralidad, la concentración, la amabilidad y la sabiduría, por ejemplo) y la investigación de los métodos que le permitieron desarrollar esas cualidades, puede inspirar nuestra propia práctica. En este sentido, la lectura de la historia de la vida del Buda, los relatos de sus nacimientos anteriores y de sus enseñanzas y sermones nos revelará sus esfuerzos y sus logros. Un aspecto fundamental de este ejercicio es el de llegar a relacionar el esfuerzo realizado por el Buda con nuestro propio esfuerzo.

Otro modo de recordar al Buda es relacionarnos con sus imágenes como si el mismo Buda se hallara presente. ¿De qué modo se ve afectada nuestra mente cuando presentamos nuestros respetos, nos postramos o nos sentamos frente al Buda? ¿Hay, acaso, más atención en lo que hacemos? ¿Nos ayuda eso a mirar con más sinceridad la naturaleza de nuestra propia mente? Tal vez entonces pueda aparecer un profundo sentimiento de amor y devoción que abra nuestra mente e inspire nuestro corazón.

8. LA LIBERTAD DE LA RENUNCIA

Para poder comprender nuestra vida es fundamental que comprendamos la naturaleza de la mente ya que es precisamente ahí donde se origina todo lo que somos y todo lo que hacemos. ¿Por qué vivimos la vida del modo en que lo hacemos? ¿Cuál es la razón de que nos sintamos atraídos hacia ciertas cosas y de que rechacemos otras? ¿Por qué establecemos un determinado tipo de relaciones y no otro? La respuesta a todas estas preguntas hay que buscarla en la mente porque todo depende de los pensamientos, de las visiones y de las inspiraciones que se originan en nuestra mente. Pero, aunque todo lo que seamos sea una expresión de nuestra mente, en contadas ocasiones, sin embargo, nos tomamos el tiempo necesario para crear un espacio de silencio en el que poder investigar su funcionamiento.

Cuando aquietamos la mente y observamos nuestra experiencia, nos damos cuenta de que la mente es un proceso en continuo cambio. En un determinado momento puede hallarse en calma y, al instante siguiente, sin embargo, verse consumida por el odio y el deseo; ahora está concentrada y lúcida y, al cabo de un instante, puede hallarse embelesada y perdida en cualquier fantasía. La naturaleza de la mente es una especie de energía móvil y fluctuante que se halla modulada de continuo por el aluvión de datos que le llegan a través de nuestros senti-

dos –imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones corporales, etcétera–, de nuestras acciones, de nuestras reacciones, de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de nuestras actividades y del modo en que nos expresamos en el mundo.

Pero cuando comenzamos a observar con atención la naturaleza de la mente y de las fuerzas que la condicionan, descubrimos que hay ciertas pautas que no hacen sino aumentar nuestro sufrimiento, nuestro dolor, nuestra opresión y nuestra limitación. No obstante, junto a estas pautas también descubrimos la existencia de otras que nos abren y posibilitan una relación más libre y armoniosa con los demás y con nosotros mismos. Pero para llegar a tomar clara conciencia de esto último es preciso cierto grado de constancia y estabilidad mental. Es por ello que, mientras permanezcamos a merced de nuestros pensamientos y de nuestras emociones, mientras sigamos experimentando atracción por esto y rechazo por aquello, mientras sigamos juzgando, comparando y evaluando, es decir, mientras permanezcamos sumidos en el torbellino de la acción y la reacción, será muy difícil que podamos lograr una perspectiva que nos permita reflexionar con claridad y profundizar nuestra sabiduría. Así pues, el primer paso que debemos dar en el camino de la comprensión es el de tratar de adquirir una mayor estabilidad mental que permita que nuestra mente se sosiegue y se centre.

El arte y la disciplina de la meditación consiste en equilibrar la mente. La meditación nos permite adiestrar la mente, sosegarla y tornarla progresivamente más atenta y concentrada. A partir de esta sensación creciente de calma y ecuanimidad podremos observar con mayor profundidad nuestra experiencia y ser conscientes en todo momento tanto de lo que está ocurriendo como de la relación que establecemos con ello. Es entonces cuando, en lugar de perdernos en nuestras fantasías, ideas, pensamientos e interpretaciones, nos asentamos realmente en el presente. Esta conciencia firme y aguda proporciona un equilibrio estable porque no excluye a nada y permanece continuamente abierta a la totalidad del espectro de la experiencia sin

identificarse ni tampoco rechazar nada. Es así como somos capaces de ver con claridad lo que está sucediendo, discernir los diferentes elementos constitutivos de la mente y del cuerpo y poder llegar a comprender las leyes que rigen este proceso en curso. Dharma (*dhamma*, en pali) es un término sánscrito que significa «ley» y, en consecuencia, la práctica del dharma puede ser definida como la práctica que nos permite tomar conciencia de las leyes naturales que gobiernan nuestro ser.

Una de esas leyes fundamentales de las que comenzamos a ser conscientes es la ley del karma, la ley que afirma que nuestras acciones no tienen lugar en el vacío y que toda acción tiene sus consecuencias. Y, cuando realmente investiguemos la naturaleza de nuestra experiencia, comenzaremos a darnos cuenta de que el karma no es un concepto abstracto o una teoría más o menos interesante y nos percataremos de la forma en que incide en nuestra vida. El adiestramiento de la atención y de la conciencia nos permite así comprender la forma en que la cualidad mental que tenemos en cada momento determina nuestra realidad presente y futura.

Cuando nuestra mente se halla sujeta a un sentimiento o a un intenso estado de ánimo, resulta evidente la forma en que éste puede condicionar nuestra experiencia. De este modo, aunque nos hallemos en el lugar más hermoso del mundo o aunque estemos rodeados de las personas que más amemos, nuestras tristezas, nuestros enfados o nuestras depresiones condicionarán fuertemente la situación en que vivamos. Por el mismo motivo, podemos estar atravesando problemas graves y, sin embargo, sentirnos completamente enamorados y rebosantes de una paz profunda, lo cual nos lleva a experimentar la situación de un modo muy diferente a si estuviéramos preocupados o intranquilos. Resulta evidente, pues, que el estado de nuestra mente determina el modo en que experimentamos cada situación. Este hecho –que suele denominarse karma presente o inmediato– supone el resultado o el efecto que nuestro estado mental tiene sobre la cualidad del momento presente.

Pero la ley del karma también puede ser experimentada de otro modo. Cuando meditamos resulta evidente que la mente conserva las impresiones de todas las acciones que hemos realizado en el pasado. Y, en la medida en que nuestra mente va aquietándose, la impronta de toda esas actividades se manifiesta con gran fuerza y urgencia pareciendo, en ocasiones, como si estuviéramos contemplando un espejo en el que se reflejara la totalidad de nuestro ser. En tal caso, nos vemos obligados a afrontar conscientemente las acciones que hemos realizado en el pasado y nuestras acciones llegan a convertirse en un motivo de gozo o, por el contrario, de profundo arrepentimiento. Si podemos hacer esto de manera amable y ecuánime, el hecho de experimentar las consecuencias kármicas derivadas de nuestras acciones pasadas puede convertirse en una experiencia profundamente transformadora.

El karma se manifiesta en la forma en que nuestras emociones y nuestros estados de ánimo condicionan nuestra experiencia presente. Podemos así darnos cuenta –ya sea durante la meditación o en aquellas ocasiones en las que nuestra mente permanezca tranquila y silenciosa– de la acción del karma en la medida en que vayamos reexperimentando vívidamente las acciones del pasado. Es así como podemos comprender la relación existente entre nuestro karma y ciertos conjuntos de hábitos –ya sean positivos o negativos–, porque cada una de las acciones de nuestro cuerpo, de nuestra palabra o de nuestra mente refuerza la tendencia a repetir una determinada acción. La ley del karma, por último, también puede ser explicada como el conjunto de resultados concretos diversos provocados en el futuro por una determinada acción, del mismo modo que una sola semilla plantada en la tierra puede terminar produciendo, con el tiempo, numerosos frutos.

Cuando comprendemos en profundidad que cada acción conlleva sus propias consecuencias nos sentimos compelidos a asumir la responsabilidad de nuestras acciones y del modo en que vivimos nuestra vida. Comenzamos entonces a reflexionar

en serio sobre el lugar al que nos conducen nuestras acciones y nos preguntamos si ése es realmente el sitio al que deseamos ir. Sin embargo, no basta con reflexionar sobre el karma y sobre el rumbo que queremos imprimir a nuestra vida sino que también es preciso emprender las acciones necesarias para llevar a la práctica las conclusiones a las que hayamos llegado mediante la reflexión. Uno de los principales recursos y capacidades de la mente, en este sentido, es el poder de la renuncia.

Es importante comprender lo que significa la renuncia porque ésta, en realidad, constituye la esencia misma de la práctica. Hay que decir, en primer lugar, que no debemos confundir a la renuncia con la represión o la evitación. La renuncia no supone que debamos eludir o negar la presencia de algo y tampoco implica que tengamos que establecer ningún tipo de valoración ni de rechazo hacia determinados aspectos de nuestra experiencia. Porque, cuando intentamos reprimir o evitar ciertos aspectos de nosotros mismos, la ignorancia sobre lo que realmente está ocurriendo sólo nos aportará más tensión y sufrimiento. El auténtico objetivo de la renuncia es el de permitirnos permanecer abiertos a todo lo que ocurre manteniendo, al mismo tiempo, la discriminación necesaria como para no alienarnos ni perdernos en ello. La sabiduría y la conciencia nos permiten comprender cuáles son las actividades correctas que fomentan nuestra felicidad y aumentan nuestra comprensión y cuáles, por el contrario, son aquellas que sólo nos reportan más conflicto y sufrimiento. La renuncia pues, desde este punto de vista, es una capacidad que nos permite discernir entre las diferentes alternativas y mantener, al mismo tiempo, la energía y la serenidad mental que se requieren para perseguir el objetivo propuesto.

La renuncia también constituye una especie de antídoto contra la tendencia adictiva de la mente. En los textos budistas se relata la historia de un mono que vivía libre y feliz en un bosque de las altas montañas hasta que, un buen día, sintió curiosidad por lo que sucedía en el valle y decidió bajar a explorar. Igno-

rando, sin embargo, que los cazadores habían preparado una trampa, metió su mano en la brea y quedó atrapado. Para tratar de liberarse, el mono utilizó la otra mano pero ésta también se quedó pegada. Luego trató de hacer fuerza con un pie y, cuando éste también quedó atrapado, trató de zafarse metiendo el otro pie y finalmente la cabeza.

Así precisamente es como funcionan las adicciones. Cuando algo nos proporciona placer nos identificamos con ello y, cuando nos falta, lo echamos de menos y emprendemos una desenfrenada carrera para buscarlo o tratamos de encontrar una fuente alternativa de satisfacción momentánea. Así pues, tendemos una mano para aferrarnos a un nuevo objeto de placer y luego tendemos la otra... hasta acabar finalmente atrapados en nuestra identificación y en el estado de deseo que se genera en nuestra mente. Pero, de este modo, lo único que conseguimos es terminar irremisiblemente cautivos de nuestro propio deseo. Y lo peor de todo es que no sólo somos adictos a la satisfacción de nuestros deseos sino que también terminamos siendo adictos al hábito mental de desear. La renuncia hace posible, en este sentido, que recuperemos la capacidad de relacionarnos con el deseo de una forma mucho más libre porque nos ayuda a dar un paso atrás que permite que los deseos aparezcan y se desvanezcan sin experimentar la necesidad compulsiva de tener que satisfacerlos.

Pero, además de renunciar a aquellas acciones que no resultan útiles ni saludables, también debemos ejercitar la renuncia para no identificarnos con nuestros temores y nuestras inhibiciones. Todos hemos sido condicionados a temer ciertas cosas y a evitar el contacto con determinados aspectos de nosotros mismos o de los demás. La práctica de la renuncia nos permite así dejar de repetir las pautas mentales que nos limitan, nos fragmentan y restringen nuestra libertad. En este sentido, la renuncia nos permite ir más allá de nuestros propios límites y asumir ciertos riesgos.

Una mente incontrolada se parece a un niño caprichoso que

se halla siempre presto a las rabietas y los antojos. Pero lo que ciertamente se necesita, en uno y otro caso, es acometer de manera amable la disciplina de comprender que, en ocasiones, lo más apropiado es decir no. Al igual que un padre inteligente no alimenta las tendencias enfermizas de su hijo, nosotros tampoco tenemos por qué consentir cada deseo y cada impulso que aparezca en nuestra mente. Tenemos que aprender a decir no a nuestra mente de un modo amable y jovial. La auténtica renuncia no tiene nada que ver con la represión ni con el rechazo sino que es el simple corolario de nuestra comprensión de lo que es lo adecuado y lo que no lo es y de la acción consecuente que trata de que nuestros actos, nuestras palabras y nuestros pensamientos sean congruentes con esa comprensión. Y, cuanto más ejercitamos la renuncia, más descubrimos que es una poderosa fuente de poder y de energía.

En este sentido, la renuncia también constituye una forma de conservar nuestra energía. La práctica de la meditación proporciona una gran cantidad de energía a nuestro cuerpo, a nuestras emociones y a nuestro pensamiento, tanta en realidad que, en ocasiones, puede llegar incluso a resultar desagradable. Es como un globo que se expande cuanto más aire insuflamos en él. La práctica de la meditación va expandiéndonos internamente y, en ocasiones, en lugar de aprender a permanecer ahí, buscamos la forma de aliviar esa tensión y relajarnos. Este punto resulta especialmente evidente en los retiros intensivos de meditación y no es infrecuente descubrir entonces cuán ingeniosa es nuestra mente para inventar formas de derrochar la energía: tomar tazas y tazas de té, planificar la gran novela americana, fantasear un romance vipassana, etcétera. Pero esta dispersión de la energía acumulada no es más que una seria resistencia para no seguir profundizando en nuestra práctica.

El poder de la renuncia, sin embargo, puede enseñarnos que, en lugar de dejar que todo pensamiento o sentimiento que atraviese nuestra mente se convierta en la causa de una acción o de ceder al impulso de disipar nuestra energía, es posible tornarse

consciente de lo que está ocurriendo y abrir un espacio a la sabiduría que nos permita reflexionar, controlar nuestra mente y asimilar el monto creciente de energía que se despierta. De este modo, la conservación de la energía nos permite generar el poder necesario como para abrirnos y penetrar en los niveles más profundos de la mente.

Pero también existe un tercer aspecto que puede cambiar profundamente nuestra compresión. La renuncia no sólo tiene que ver con el abandono de las acciones insanas y con la acumulación y conservación de la energía sino que constituye, en sí misma, el fundamento que nos permite ver con mayor claridad la naturaleza impermanente e insubstancial de la realidad. Cuando estamos buscando de continuo objetos sensoriales, cuando expresamos todo impulso energético y cuando nos identificamos con todo pensamiento y todo sentimiento, solidificamos nuestra visión del mundo y acabamos presos de una rígida sensación de identidad.

Si no adiestramos nuestra mente, pasaremos la mayor parte de la vida sumidos entre pensamientos que acabamos confundiendo con la misma realidad. ¿Acaso no solemos reaccionar a nuestros pensamientos como si éstos fueran ciertamente substanciales? Sin embargo, la idea que tenemos sobre un determinado amigo no es el amigo en sí sino tan sólo un pensamiento sobre él. ¿Cuántas escenas de nuestra vida hemos escrito, dirigido y protagonizado confundiéndolas con la misma realidad? También podemos vernos arrastrados por el torbellino de nuestras emociones y barridos por el huracán que levantan en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Pero si nos perdemos en nuestras emociones no seremos conscientes de su energía y si nos identificamos completamente con ellas no dispondremos del espacio mental necesario como para tomar conciencia de lo que esté ocurriendo.

La renuncia puede permitir que nos desidentifiquemos de nuestros pensamientos y de nuestras proyecciones sobre la realidad y comenzar entonces a percibir lo que realmente está

ocurriendo. Vipassana significa ver las cosas tal como son o, como dijo un maestro tailandés de meditación, aprender a ver qué es cada cosa. Y ver qué es cada cosa nos permite desarrollar una mente que no se sienta compulsivamente arrastrada por los deseos ni por las ilusiones del yo. De este modo, la renuncia abre un espacio mental en el que resulta posible tomar conciencia de la vacuidad y la impermanencia de los fenómenos. El Buda expresó la naturaleza efímera de la experiencia en un conciso poema:

> Considera a todo este mundo
> como una estrella en la aurora,
> como una burbuja en la corriente,
> como el fulgor del relámpago de una tormenta
> estival, como el parpadeo de una llama,
> como un fantasma,
> como un sueño.

La sabiduría nos brinda la oportunidad de vivir nuestra vida de un modo mucho más sencillo y de alcanzar, en suma, aquello que el Buda denominaba «el gran logro». Estamos tan condicionados a desear más, a creer que seremos más felices cuanto más dinero, más propiedades, más honores, más fama, más poder, más sexo, etcétera, acopiemos, que acabamos sepultándonos a nosotros mismos bajo todas estas posesiones, ya sean materiales o psicológicas. La lógica de la mente que desea es que el cumplimiento de nuestros deseos nos proporcionará la felicidad pero, apenas nos detengamos a considerar la situación, comprenderemos que esta actitud sólo termina conduciéndonos a aumentar la ansiedad y la frustración.

El problema no radica tan sólo en que rara vez logramos satisfacer nuestros deseos sino en que, una vez satisfechos, seguimos queriendo más. ¿Cuántos hermosos sonidos, cuántos sabores deliciosos, cuántas sensaciones maravillosas, cuántos pensamientos estimulantes y cuántos sentimientos placenteros

hemos experimentado ya a lo largo de nuestra vida? Ciertamente son incontables, demasiados incluso como para poder recordarlos. Pero lo cierto es que no han terminado saciando nuestro deseo. Aparece un deseo y, cuando lo satisfacemos, experimentamos cierto placer pero, al cabo de poco tiempo, cambian nuevamente las condiciones, el placer mengua o desaparece, volvemos a experimentar la carencia, volvemos a sentirnos ansiosos y aparece un nuevo deseo. Una y otra vez tratamos de alcanzar la plenitud pero todo resulta inútil y jamás vemos nuestros deseos plenamente colmados.

Pero ¿qué es lo que anhelamos? El deseo no es más que el hambre de sensaciones placenteras. Ya sea que deseemos imágenes, sonidos, aromas, sabores, sensaciones físicas o estados mentales placenteros lo único que perseguimos, en realidad, es la sensación de plenitud. El problema estriba en que, a pesar de que consigamos experimentar una cierta satisfacción, ésta no suele perdurar mucho tiempo. Así damos vueltas y más vueltas tratando de encontrar una satisfacción permanente en fenómenos que, por su misma naturaleza, son impermanentes.

Hay una historia de Mullah Nasruddin que ilustra precisamente este punto. Cierta noche, un grupo de amigos se encontró casualmente con Nasruddin arrodillado y buscando algo bajo la luz de un farol. Cuando le preguntaron qué es lo que estaba buscando, Mullah respondió que había perdido la llave de su casa. Entonces todos se aprestaron a ayudarle pero no tuvieron el menor éxito. Finalmente, alguien le preguntó dónde había perdido la llave.

–En casa –respondió Nasruddin.

–Entonces –preguntaron los amigos– ¿por qué la estás buscando bajo este farol?

–Porque aquí hay más luz –contestó Nasruddin.

Bien podría decirse que todos nosotros actuamos del mismo modo, es decir, que buscamos la plenitud en los placeres sensoriales porque nos parece que es el lugar más adecuado para encontrarla y porque, además, es el sitio donde todas las perso-

nas la buscan. Pero lo cierto es que parece que somos incapaces de darnos cuenta de que no necesitamos muchas cosas para ser felices y que la felicidad y la paz auténtica se asientan en la alegría y en la simplicidad. La simplicidad voluntaria, por ejemplo, abre un espacio de liviandad en nuestra vida. Y, en la medida en que la intensidad del deseo y el anhelo va disminuyendo y dejamos de ser meros juguetes de las pulsiones de una mente que desea, experimentamos una paz más y más profunda.

Pero esta paz no nos lleva a abandonar el mundo sino que, paradójicamente, abre un espacio vital en el que poder movernos con más energía e integridad. Entonces la generosidad se convierte en la expresión espontánea de nuestra comprensión y somos capaces de brindar desinteresadamente nuestro tiempo, nuestra energía, nuestras posesiones, nuestra bondad, nuestra atención y nuestro amor. La práctica de la generosidad, aparte de ser un fundamento extraordinario sobre el que asentar nuestras relaciones con los demás, nos ayuda también a percibir con mayor claridad las motivaciones y los apegos sutiles que subyacen a nuestra conducta.

Mientras estuve en India, la cuestión de la generosidad aparecía de continuo una y otra vez porque hay muchos mendigos que piden con el único objetivo de seguir con vida. Y, por más sencilla que pudiera ser mi vida, por menos posesiones que tuviera, no podía dejar de ver que tenía muchísimas más cosas que ellos. Un día estaba comprando naranjas en el mercado cuando se me acercó un joven mendigo y me pidió algo para comer. Yo le entregué entonces una de mis naranjas pero él ni siquiera me sonrió ni me dio las gracias, no hizo el menor gesto de agradecimiento, simplemente tomó la naranja y siguió su camino. Este sencillo intercambio me ayudó a darme cuenta del sentimiento inconsciente y sutil de expectativa que albergaba en mi mente. Hasta debajo del más sincero deseo de compartir podemos descubrir la expectativa de recibir una pequeña respuesta a cambio. Pero la práctica atenta y cuidadosa nos permite ver y abandonar hasta las expectativas más sutiles y

aprender a responder a las situaciones con la simplicidad de un corazón compasivo.

Al final de su vida, Aldous Huxley afirmó que había llegado a la conclusión de que la práctica espiritual más elevada consiste en aprender a ser más amable con los demás. La práctica de la amabilidad estriba en aprender a abrirnos a los demás en lugar de cerrarnos a ellos. La amabilidad derriba las barreras que hemos erigido entre nosotros y los demás. Y, cuando esta actitud es manifiesta, dejamos de preocuparnos exclusivamente por nuestros propios intereses y el círculo de nuestro amor se amplía hasta llegar a englobarlo todo. La preocupación por el bienestar de los demás nos permite así salir del aislamiento y de la prisión de nuestro ego y expresar y cultivar directamente la libertad. Es muy importante, no obstante, no tener una idea demasiado concreta de cómo deben ser las cosas porque, si ciertamente desarrollamos una actitud interna amorosa y compasiva, no habrá necesidad alguna de esperar a que ocurran situaciones especialmente dramáticas. Hay muchas ocasiones a lo largo de nuestra vida cotidiana en las que podemos expresar esta cualidad.

De este modo, la amabilidad –o metta– se convierte en un poderoso acicate para profundizar nuestra comprensión y practicar una actitud armónica que consiste fundamentalmente en no dañar a los demás ni a nosotros mismos. Los cinco preceptos básicos del budismo –no matar, no robar, no mentir, abstenerse de una conducta sexual que resulte perjudicial para los demás o para uno mismo y no enturbiar nuestra mente con productos intoxicantes– constituyen principios sencillos pero poderosos para llevar a cabo nuestras acciones de un modo más armónico tanto con las otras personas como con el mundo que nos rodea. Estos preceptos constituyen la práctica fundamental de la renuncia y expresan nuestra decisión consciente de abstenernos de todas aquellas acciones que contribuyan a generar más miedo y confusión. Y, cuando toda nuestra vida ejemplifique nuestro compromiso con la compasión, estaremos ofreciendo a todas

aquellas personas con las que nos encontremos el extraño don de la confianza porque toda nuestra conducta manifestará entonces que nadie debe temer nada de nosotros.

La acción armónica genera una tremenda cantidad de energía mental porque nuestra energía deja de estar atada a la agresividad, al engaño y a la queja. Cuando emprendemos el entrenamiento y nos dedicamos a la práctica de estos preceptos, nos liberamos del lastre de la culpa y del castigo. Tal vez no siempre seamos conscientes del poder de estos sentimientos sobre nuestra mente pero, en la medida en que la práctica va asentando nuestro sosiego, las impresiones de nuestras acciones pasadas van haciéndose más intensas y más vívidas. Y, cuanto más serenos y más íntegros seamos, más sencillo nos resultará perdonarnos y ser compasivos con nosotros mismos por todas las acciones negativas que hayamos podido cometer en el pasado.

La motivación para vivir éticamente se basa en el valor que le concedamos a metta –el amor, esa cualidad mental que aspira al bienestar y la felicidad de todos los seres–, a karuna –la compasión hacia todos los seres que sufren o se hallan afligidos– y a mudita –la alegría de gozar con el éxito de los demás–. Cualquier actitud que se nutra de estos estados mentales engalanará espléndidamente nuestra vida. Pero éste no constituye, sin embargo, un adorno artificial y externo porque la amabilidad hacia todos los seres es la manifestación de una belleza auténtica y duradera.

Es esencial que nuestra comprensión se vea reflejada en la práctica y que abandonemos la visión idealista de que llegará un momento en el que, súbitamente, seremos amables y compasivos. Para empezar, es necesario, por el contrario, que tratemos simplemente de ser lo que somos. Sólo entonces nuestra práctica se asentará en la realidad de la experiencia en lugar de fundamentarse en algún tipo de expectativa sobre lo que debería ser. Pero por algo debemos empezar. Trabajemos, pues, con los preceptos como principios de acción que nos permiten armonizar nuestras acciones en el mundo; tratemos de vivir alegre

y sencillamente sin explotar al planeta ni a los demás; ejercitemos la renuncia dándonos cuenta de que es posible decir no a ciertos impulsos condicionados o expandiéndonos cuando nos sintamos encerrados en nuestros miedos y nuestras inhibiciones; reflexionemos sobre el karma y sobre el rumbo que queremos imprimir a nuestras vidas, hacia dónde nos dirigimos y qué es lo que queremos desarrollar; cultivemos la generosidad, el amor, la compasión y el servicio. Todas estas cualidades constituyen el camino de nuestra práctica, una práctica que profundiza nuestra comprensión y abre nuestro corazón al amor. Como dijera Su Santidad Gyalwa Karmapa: «Si confías plenamente en la enseñanza y te entregas por completo a la práctica, cualquier situación se convertirá en una buena ocasión para practicar. En tal caso, en lugar de limitarte a practicar, vivirás plenamente».

J.G.

EJERCICIO
La renuncia

La práctica de la renuncia constituye un elemento fundamental de la enseñanza del Buda que proporciona gran energía, fortaleza y equilibrio a nuestra mente. Hay muchas formas de comenzar a cultivar y desarrollar la renuncia. Podemos, por ejemplo, adoptar la firme resolución de no movernos lo más mínimo durante toda una sentada, ya dure ésta veinte, cuarenta minutos o una hora. Esta limitación del movimiento aumentará nuestra capacidad de esfuerzo y profundizará nuestra concentración. Y, cuando aparezca algún deseo, dejémoslo estar, diciendo «no» con una actitud amable y amorosa. Tal vez se trate de un deseo tan sencillo como beber una taza de té o hablar cuando no es realmente necesario. Intentar controlar estos pequeños deseos nos proporcionará la fortaleza mental necesaria para afrontar deseos más intensos. Si tenemos, por ejemplo,

un hábito arraigado que no nos aporta nada positivo, tal vez podamos intentar limitar esa área en concreto durante un determinado período de tiempo. Todos estos ejercicios aumentarán el poder de la mente y nos permitirán advertir directamente la íntima relación existente entre la renuncia y la libertad.

9. EL SUFRIMIENTO: PUERTA ABIERTA A LA COMPASIÓN

La compasión es un sentimiento profundo que aspira a liberar a los demás del sufrimiento. La compasión es, pues, un movimiento positivo de la mente y del cuerpo, la respuesta espontánea de un corazón abierto que anhela mitigar el dolor y el sufrimiento de todos los seres.

No tenemos que ir muy lejos para tomar conciencia de que el sufrimiento impregna todo nuestro mundo. Démonos cuenta si no de la magnitud del sufrimiento causado por la injusticia y la pobreza. Lamentablemente, la vida de muchas personas está condicionada por el hambre, la enfermedad y la opresión. Si prestamos atención al mundo que nos rodea descubriremos la evidente presencia del sufrimiento en facetas tan diversas como la política, la economía, las estructuras sociales, los conflictos religiosos, las relaciones interpersonales e incluso en el interior de nuestras mentes y de nuestros cuerpos. Es vitalmente importante, pues, que tomemos plena conciencia de este hecho.

Y aun en el caso de que vivamos en una isla de relativa paz y abundancia, si observamos atentamente nuestra vida no tardaremos en descubrir la presencia –manifiesta o velada– del sufrimiento. La enfermedad, la vejez y la muerte forman parte intrínseca del mismo proceso de la vida. Y no se trata de algo que sólo le suceda a una persona en especial sino que, tarde o tem-

prano, todos nosotros, por el mero hecho de tener un cuerpo, tendremos que enfrentarnos ineludiblemente a la senectud, la enfermedad y la muerte.

Y, del mismo modo, cuando prestemos una atención más cuidadosa a nuestra mente, descubriremos también la presencia de diferentes tipos de malestar. Los hábitos y las rutinas tal vez nos hagan sentir cómodos y tranquilos pero, bajo su confortable fachada, suele agitarse la inquietante y difusa sensación de que nuestra vida es básicamente incompleta, problemática y no funciona del todo bien. Tal vez se trate de una desazón, de un vacío que nos impulse a llenar nuestro tiempo con todo tipo de actividades, de una sensación de insatisfacción, de fragmentación, de encerramiento, de ansiedad, de depresión, de miedo, de odio, de envidia, de deseo, etcétera. Pero ¿cuál es el verdadero origen de todas estas sensaciones? Si realmente queremos llegar a experimentar una plenitud cuya expresión natural sea la compasión debemos investigar sinceramente todas esas facetas.

Cuando afrontamos el sufrimiento del mundo, de nuestra vida, de nuestro cuerpo y de nuestra mente, nos damos cuenta de que no se trata de un problema individual sino de una experiencia universal, un rasgo intrínseco de la existencia. Pero si la compasión acompaña naturalmente a la toma de conciencia del sufrimiento ¿por qué, entonces, el mundo no es un lugar más amable? Lo cierto es que nuestro corazón no siempre está dispuesto a abrirse al dolor y continuamente trata de huir, de cerrarse y de escapar del sufrimiento. Sin embargo, cuando cerramos nuestro corazón al sufrimiento truncamos también toda posibilidad de experimentar la compasión. Hay que subrayar, no obstante, que la compasión no es un atributo exclusivo de los santos sino que constituye la respuesta espontánea de un corazón abierto. Pero el manantial de la compasión permanecerá cerrado mientras sigamos tratando de escapar del sufrimiento porque cuando negamos la existencia del sufrimiento nos alejamos de la realidad y terminamos perdiéndonos en la elucubración, el engaño y la ilusión.

EL DOLOR

¿De qué modo nos cerramos al dolor y escapamos de él? Cuando tomemos conciencia de la forma en que huimos de esa realidad habremos ya iniciado el proceso de apertura. El dolor físico es uno de los aspectos a los que más nos cerramos. El dolor nos resulta desagradable y nuestra mente ingenia todo tipo de estratagemas para tratar de evitarlo, estratagemas, por otra parte, que la práctica de la meditación suele desenmascarar. Una forma de evitar la realidad de las sensaciones dolorosas consiste en pasarlas por alto y pretender que no existen. Pero, por más que esa actitud pueda funcionar durante un cierto período de tiempo, a la larga el dolor se hace tan insoportable que resulta imposible seguir ignorándolo. Otra estrategia utilizada frecuentemente por la mente consiste en echar un vistazo ocasional al dolor; es decir, mientras que nuestra mente permanece consciente de la respiración, por ejemplo, hay otra parte que mira de soslayo a la sensación dolorosa. Pero esto, obviamente, no nos ayuda a abrirnos al dolor, a tomar conciencia de él, ni a vivirlo plenamente. Otra forma aún más sutil de resistencia al dolor consiste en «proyectarlo mentalmente». Esta es una actitud anticipatoria cuyo único objetivo es el de llegar a superarlo. Pero esta actitud, sin embargo, tampoco nos lleva a aceptar y experimentar directamente el dolor ya que lo único que hacemos, en tal caso, es tratar de ocultarlo bajo el disfraz de la conciencia.

Cuando nuestra mente se resiste estamos cerrándonos al presente y es imposible que pueda surgir la compasión. Las respuestas y los hábitos mentales condicionados de resistencia al dolor físico –que abarcan desde el pánico y la negación manifiesta hasta las manipulaciones más sutiles– pueden ser descubiertos con cierta facilidad. Pero si la meditación no nos ayuda a relacionarnos de manera más inmediata y compasiva con el dolor físico ¿cómo podemos aspirar a hacerlo con sufrimientos más intensos que podamos encontrar en otras per-

sonas, en nosotros mismos o en el mundo? Un aspecto muy importante de la práctica del dharma consiste, por tanto, en llegar a comprender claramente el sufrimiento y nuestras reacciones condicionadas ante él y, en lugar de tratar de evitarlo utilizando para ello todos los medios que se hallen a nuestro alcance, tratar, por el contrario, de abrirnos a lo desagradable. En este sentido, la práctica de la atención y la práctica de la compasión son una y la misma cosa porque ambas nos permiten abrirnos y experimentar directamente lo que el presente nos depare.

LAS EMOCIONES DESAGRADABLES

Junto al dolor físico existe un amplio espectro de estados emocionales difíciles o desagradables que tampoco aceptamos y de los que tratamos de alejarnos. Esta actitud, en ocasiones, puede llegar a generar serios conflictos psicológicos y severas escisiones en nuestra mente. ¿Estamos realmente dispuestos a aceptar la vulnerabilidad, la soledad, la mezquindad y el miedo que, en ocasiones asolan nuestra vida? Normalmente reaccionamos a los estados emocionales desagradables del mismo modo en que lo hacemos a las sensaciones físicas dolorosas. No solemos estar dispuestos a aceptar la soledad y también solemos negarnos a admitir la aversión y tratamos de deshacernos de ella. Muchas de nuestras actividades son meros intentos de escapar a la soledad y el aburrimiento. Y este rechazo nos lanza de continuo a la búsqueda de cualquier otra cosa. ¿Pero no sería, acaso, mucho más sencillo abrir un espacio para que esos sentimientos pudieran aflorar y desvanecerse sin tener que luchar o resistirnos a ellos?

Uno de los estados emocionales más difíciles de aceptar es la inseguridad y la vulnerabilidad. Pero ¿qué ocurriría en el caso de que permaneciéramos completamente abiertos? Suponemos que, si los demás nos conocieran como nosotros mismos

nos conocemos, dejarían de amarnos y de respetarnos, pensamos que nos juzgarían severamente y que perderíamos todos nuestros amigos. Y es precisamente el miedo a parecer demasiado vulnerables ante los ojos de los demás el que nos obliga a construir una imagen de nosotros mismos, una fachada con la que nos presentamos ante el mundo, una imagen que esperamos que sea aceptada y respetada, una imagen bajo la cual ocultamos todos aquellos aspectos de nosotros mismos que consideramos oscuros e inaceptables.

Pero, si lo investigamos con cuidado, descubriremos que el miedo a ser juzgado y a no ser aceptado no tiene tanto que ver con los demás como con nosotros mismos. Somos nosotros mismos quienes no estamos dispuestos a aceptar determinados sentimientos, somos nosotros mismos quienes nos estamos juzgando, quienes nos estamos rechazando y quienes nos estamos despreciando. No obstante, cuando nos permitimos ser vulnerables e inseguros ante la experiencia presente, cuando podemos mostrarnos abiertamente tal como somos sin ningún tipo de pretensión, descubrimos en nuestro interior una gran fuente de energía. Es entonces cuando nuestra coraza se abre, nos damos cuenta de nuestro lado oscuro –de esa parte que tratamos de mantener oculta y encubierta– y podemos comenzar a respirar con mayor libertad y es también precisamente entonces cuando comienza a abrirse en nosotros la puerta de la compasión hacia todos los seres humanos y hacia nosotros mismos.

Del mismo modo que la mente elabora estrategias diferentes para cerrarse al dolor físico, también existen formas muy diversas de tratar de evitar el sufrimiento mental, desde la simple negación hasta la actividad desenfrenada y la falsa imagen de uno mismo. El miedo es uno de los condicionamientos mentales más poderosos, un condicionamiento que nos mantiene cerrados a la realidad. Todos nosotros estamos muy condicionados por el miedo y, al mismo tiempo, nos negamos a investigar su verdadera naturaleza. Es precisamente el hecho de ser inconscientes del miedo el que termina convirtiéndolo en uno de

los principales motores de nuestra vida. El sabio taoísta Chuang Tzu decía: «Los pequeños miedos despiertan nuestra ansiedad y los grandes miedos nos llenan de pánico». En este sentido, cuando el miedo nos asalte –ya se trate del miedo al dolor, del miedo a ciertas situaciones o del miedo a la muerte– nuestra práctica debería consistir en abrirnos a él. ¿Cómo experimentamos el miedo? ¿Cuáles son las sensaciones que produce en nuestro cuerpo? ¿Dónde se ubican? ¿Están acaso asociadas a algún tipo de imágenes o de escenas mentales? Tratemos, pues, de observar atentamente cómo se genera esa experiencia que llamamos miedo e intentemos descubrir cuál es su verdadera naturaleza. Entonces comenzaremos a darnos cuenta de que el miedo es una experiencia condicionada y transitoria y que, en la medida en que nos abrimos a él de manera inteligente y compasiva, dejamos de identificarlo como algo «mío» –como algo perteneciente al «yo»– y comenzamos a poder operar sobre él.

A partir de esta aceptación podremos decidir cómo actuar con cierto grado de sabiduría discriminativa. A veces resulta inteligente retroceder ante una determinada situación mientras que, en otros casos, por el contrario, lo adecuado es hacerle frente a pesar del miedo que podamos experimentar. De este modo, estaremos más dispuestos a afrontar algunos riesgos porque ya no malgastaremos nuestra energía en resistirnos al miedo y nos daremos cuenta de que el temor no es algo inaceptable. La práctica constituye un desafío constante para llegar a nuestros propios límites, al límite de lo que estamos dispuestos a hacer y al borde de nuestra capacidad de apertura. Si seguimos resistiéndonos a la sensación de miedo estaremos obligados a erigir barreras y defensas y permaneceremos cerrados ante todas aquellas experiencias que susciten nuestros temores. Pero esta situación no sólo resulta difícil de mantener sino que nos obliga a vivir de un modo muy limitado y restringido. Y, cuando cerramos nuestro corazón, también cerramos toda posibilidad de experimentar la compasión.

Además de resistirnos a las sensaciones y a las emociones dolorosas, nos resistimos también a las personas y a las situaciones desagradables. Hay personas que nos desagradan y situaciones que nos incomodan. Generalmente, cuando nos encontramos con personas cuya conducta o cuya personalidad nos resulta desagradable o molesta solemos reaccionar mecánicamente y terminamos resistiéndonos o desconectándonos de ellos. Pero si podemos ir más allá y hacemos el intento de abrirnos a los demás –lo cual, en ocasiones, sólo exige una actitud más amable y menos reactiva de nuestra parte– podremos darnos cuenta del sufrimiento que se oculta bajo la superficie. Tal vez entonces descubramos el motivo oculto –muy a menudo inconsciente– que determina la conducta que nos resulta desagradable o enojosa de esas personas. Y, cuando logremos abrirnos y experimentar el sufrimiento de los demás, estaremos abriendo las puertas a la compasión.

EL MIEDO A LA MUERTE

Otro aspecto de nuestra vida que no solemos dejar que aflore a la conciencia es el carácter transitorio de toda experiencia. Cada faceta, cada aspecto de nuestro cuerpo y de nuestra mente –las sensaciones, los pensamientos, las impresiones sensoriales, las emociones, las fantasías y todos los elementos que componen nuestro mundo– se hallan sometidos a un proceso de cambio y flujo constante; todo está sujeto al nacimiento, la decadencia y la muerte. Pero, en la cultura occidental, no solemos mirar cara a cara a la muerte, no nos agrada observar el proceso de la enfermedad y de la vejez y rara vez tenemos la oportunidad de ver un cadáver. Una de las meditaciones tradicionales del budismo consiste en contemplar cadáveres en diversos estadios de descomposición. A primera vista, esto tal vez nos parezca morboso pero lo cierto es que constituye una forma incuestionable de hacernos conscientes de la realidad de la

muerte, de abrirnos a la verdad de lo que le ocurre a nuestro cuerpo y de permitirnos trascender cualquier ilusión a este respecto. Casi todo el mundo tiene miedo a la muerte pero ese miedo, en realidad, se debe fundamentalmente al hecho de que no comprendemos con claridad la naturaleza de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Por otra parte, el miedo y la resistencia a mirar de frente a la enfermedad y a la muerte pueden ser extraordinariamente poderosos. Creemos que nuestro cuerpo-mente es algo sólido y seguro y no sólo eso sino que solemos identificarnos con ello. Obviamente, desde ese punto de vista, la posibilidad de la muerte del «yo», de la muerte del ego, resulta aterradora y suele ser experimentada como una traición a nuestras creencias más arraigadas sobre quiénes somos y sobre quién es el que controla la situación.

No obstante, cuando nos abrimos a la naturaleza del proceso de nuestra mente y de nuestro cuerpo descubrimos que éste se halla –literalmente y no de un modo metafórico– naciendo y muriendo a cada instante. Entonces nos damos cuenta de que no existe nada sólido, estático ni estable que perdure año tras año, mes tras mes o instante tras instante. Nuestro cuerpo y nuestra mente están creándose y disolviéndose a cada momento. Démonos cuenta de que todas nuestras experiencias –imágenes, sonidos, pensamientos, emociones, sensaciones, olores o sabores– tienen una existencia meramente transitoria. Momento a momento, nuestras experiencias aparecen y se desvanecen, nacen y mueren. Lo único que existe es un proceso de transformación constante, inmediato y continuo. Y, por más desesperadamente que lo intentemos, no tenemos la menos posibilidad de detener este proceso. Cuando experimentamos directamente este proceso de transformación, el miedo a la muerte comenzará a desvanecerse porque, en ese mismo instante, comprenderemos que jamás ha existido nada sólido a lo que aferrarse, dejaremos de considerar a la muerte como una especie de error del orden natural de las cosas y podremos llegar a descansar en paz.

LA APERTURA DEL CORAZÓN

Hemos visto algunos ejemplos de los tipos de sufrimiento a los que nos resistimos y que tratamos de mantener alejados de nuestra vida. Pero para poder despertar la auténtica compasión tenemos que invertir el impulso condicionado a tratar de evitar el sufrimiento e intentar, por el contrario, aceptar incondicionalmente el espectro completo de nuestra condición humana. Los poemas de Ryokan –un monje zen errante que nació a mediados del siglo XVIII– expresan perfectamente esta idea y reflejan la disposición a aceptar aquello que los taoístas denominan «las diez mil alegrías y las diez mil aflicciones». Es precisamente desde esta apertura de corazón hacia todas las experiencias desde donde puede brotar una compasión profunda e ilimitada. Veamos ahora algunos de los poemas de Ryokan:

Una vez más los niños y yo nos enzarzamos
en una batalla de espadas de hierba,
avanzando y retrocediendo,
cada vez con más atrevimiento.
Pero, cuando llega el crepúsculo
y todos regresan a su hogar,
la resplandeciente luna llena
me ayuda a soportar la soledad.

Las noches de otoño se prolongan
y el frío comienza a calar a través de mi manta.
Se acerca mi sesenta cumpleaños
y nadie parece mostrarse apenado
por este anciano y debilitado cuerpo.
La lluvia ha pasado
y sólo queda un reguero de agua
resbalando por la techumbre.
Durante toda la noche
escucho el canto incesante de los insectos

y despierto, desvelado,
recostado sobre la almohada,
aguardo el primer resplandor del alba.

¡Ojalá mi manto de monje fuera tan grande
como para albergar la totalidad del sufrimiento
que asola a este mundo transitorio!

¿Por qué somos incapaces de abrir nuestro corazón, como Ryokan, a todas las alegrías y sufrimientos que conforman la verdad de nuestra vida? Es nuestra ignorancia –nuestra ignorancia de la naturaleza esencial de todos los fenómenos– la que nos impide experimentar plenamente la totalidad de la experiencia. Creemos que la felicidad consiste en experimentar sensaciones placenteras y en hacer caso omiso de su naturaleza fugaz e insatisfactoria. Y es esta ignorancia la que alimenta nuestro deseo de perseguir experiencias placenteras. Pero, por más que lo intentemos, nunca llegaremos a estar plenamente satisfechos porque el mundo de las sensaciones es intrínsecamente insubstancial y efímero. Mientras nuestra mente se halle sujeta al condicionamiento del deseo jamás estaremos satisfechos y siempre querremos más. Pero esto es como intentar saciar la sed bebiendo agua salada y, cuanto más bebamos, más sed tendremos.

Un componente inexcusable del deseo de experimentar sensaciones placenteras es el afán de evitar las sensaciones dolorosas. Creemos que nuestra felicidad depende de experimentar un gran número de sensaciones placenteras y es por ello que nos cerramos a lo que la vida nos presenta. Pero la ignorancia y el ansia exclusiva de experimentar sensaciones placenteras nos impide tomar conciencia del sufrimiento, nos cierra a la compasión y nos lleva a confundirla con la piedad. Sin embargo, la piedad no supone, en modo alguno, apertura sino que constituye, por el contrario, una nueva negativa a experimentar el sufrimiento. Hay quienes creen que la motivación principal que

nos lleva a tratar de aliviar el sufrimiento es la piedad pero, en realidad, si prestamos atención y distinguimos entre la compasión y la piedad, descubriremos que la auténtica compasión se halla más allá del apego y del rechazo. Y este estado de apertura y aceptación del sufrimiento es, de hecho, la motivación fundamental para dar una respuesta eficaz al sufrimiento.

LA ACCIÓN COMPASIVA

Cuando comprendamos que la felicidad no consiste en la acumulación de sensaciones placenteras, cuando nos demos cuenta de que el ansia de gratificación sensorial no puede aportarnos la plenitud ni la satisfacción definitiva sino que sólo genera, por el contrario, más apego y más rechazo, nuestra ignorancia se verá reemplazada por la sabiduría. La experiencia directa de que la felicidad no tiene tanto que ver con acumular como con desprenderse, la experiencia de que la felicidad no se consigue buscando más experiencias placenteras sino abriéndonos a la verdad del momento presente, es lo único que puede liberar la compasión que anida en el fondo de nuestro corazón. En ese mismo instante, nuestra mente dejará de sentirse compelida a rechazar el dolor y a aferrarse al placer porque la compasión es la respuesta natural y espontánea de un corazón que permanece abierto.

Y, en este sentido, la meditación puede ayudarnos a experimentar esto de un modo muy directo e inmediato. Cuando logramos cierto grado de paz y nos abrimos a lo que está ocurriendo a cada instante, podemos desarrollar una actitud compasiva –sin rechazo ni identificación– hacia cada experiencia y, a partir de esta actitud, la compasión puede comenzar a manifestarse en toda nuestra vida.

La acción compasiva no tiene que seguir ninguna pauta ni modelo concreto. El mundo entero es el campo de aplicación de la compasión, una compasión que comienza con nosotros mis-

mos y abarca a la totalidad de los seres. Hay quienes se sienten motivados a aliviar el sufrimiento físico de los demás, ya se trate de la enfermedad, la pobreza o la injusticia. Otras personas, en cambio, tal vez se sientan más predispuestas hacia el sufrimiento o la angustia mental de los demás. Del mismo modo, nuestra respuesta también puede ser extraordinariamente diversa y puede ir desde la participación activa en una determinada situación hasta la creación artística o la vibración amorosa del corazón. En este mismo sentido, tratar de ser más amables –es decir, más afectuosos– en nuestras relaciones cotidianas puede ser una de la acciones más compasivas que podamos llevar a cabo.

La compasión crece en la vecindad del sufrimiento. La compasión es una respuesta al sufrimiento que observamos en el mundo, una respuesta que brota de la comprensión de las causas profundas de nuestra esclavitud. La gran compasión del Buda podía llevarle a restañar la úlcera que aquejaba a un monje agonizante y enseñarle, al mismo tiempo, el camino que conduce a la liberación. Seguir el camino de la iluminación es, en sí mismo, el mayor acto de compasión, un acto que despierta nuestra comprensión de los niveles más profundos y de las causas fundamentales del sufrimiento.

Esta comprensión alimenta y fortalece un tipo de compasión que no se halla sujeta a personas ni a situaciones concretas. De este modo, podemos experimentar la compasión por las víctimas de una determinada injusticia social o política pero también podemos sentirla por los autores mismos de las injusticias. Solemos tender a enojarnos con este último tipo de personas olvidándonos de que sus acciones se derivan de la ignorancia y de que, con ello, no sólo son los culpables del dolor de los demás sino que también están sembrando las semillas kármicas de su propio sufrimiento futuro. ¿Acaso puede nuestra compasión reconocer esa ignorancia y abrirnos también a ese tipo de personas?

Hay un poema del maestro zen y pacifista vietnamita Thich

Nhat Hanh que expresa muy bellamente la dimensión global –más allá de todo límite y de toda discriminación– de la compasión. Este poema trasluce que toda vida reside en nosotros y que la apertura de nuestro corazón nos permite establecer contacto con todo lo que existe.

Llámame por mi verdadero nombre

No digas que partiré mañana
porque todavía estoy llegando.

Observa con atención: Arribo a cada instante,
como un brote de primavera en cada rama,
como un pajarillo de delicadas alas
aprendiendo a piar en su nuevo nido,
como una oruga en el cáliz de una flor,
como una joya incrustada en una roca.

Todavía estoy llegando para reír y para llorar,
para temer y alimentar la esperanza,
porque el latido de mi corazón
es el nacimiento y la muerte
de todo lo que vive.

Soy la crisálida que se metamorfosea
en la superficie del río
y también soy el pájaro que,
cuando llega la primavera,
devora a la crisálida.

Soy la rana que juguetea dichosa
en el agua cristalina de un estanque
y también soy la culebra que
sigilosamente se alimenta de la rana.
Soy ese niño de Uganda,

un saco de piel, huesos
y piernas tan enjutas como la caña de bambú,
y también soy el traficante
que vende armas a Uganda.

Soy la niña de doce años,
escondida en un bote
que navega a la deriva en el océano
después de haber sido violada por un pirata,
y también soy ese pirata
cuyo despiadado corazón
ignora lo que es el amor.

Soy el miembro del Comité Central
cegado por el poder
y soy también el hombre
que cancela una deuda de sangre con su pueblo
muriendo lentamente
en un campo de trabajos forzados.

Mi gozo es como la primavera,
cuya tibieza entreabre las flores
de todos los caminos de la vida.
Mi dolor es como un río de lágrimas
cuyo caudal colmaría todos los océanos.
Llámame por mi verdadero nombre
para que pueda escuchar, al mismo tiempo,
mis carcajadas y mis lamentos,
para que pueda descubrir, al fin,
que el gozo y la aflicción
son una y la misma cosa.

Llámame por mi verdadero nombre
para poder despertar
y, de ese modo,

abrir la puerta de mi corazón,
la puerta de la compasión.

J.G.

EJERCICIO
El cultivo de la compasión

Existen muchas facetas de nuestra vida que pueden servir para despertar y fortalecer nuestra compasión, facetas que también podemos llevar a la práctica mientras permanecemos sentados en silencio. Cuando aparezcan –bien de manera natural o porque los evoquemos deliberadamente– imágenes o pensamientos ligados al sufrimiento de los demás, prestemos atención a la zona del corazón, dejémonos atravesar por el dolor y permitamos que surja una respuesta afectuosa y tierna. En este sentido, la repetición de la frase «¡Que puedas librarte del sufrimiento!» puede servirnos de ayuda para desarrollar la compasión. Dirijamos esta frase hacia la persona que esté sufriendo y repitámosla unos cuantos minutos o durante todo el tiempo que estemos meditando. Y hagamos también lo mismo cuando el sufrimiento que aparezca sea el nuestro.

El trabajo con los demás puede fortalecer nuestra respuesta compasiva. Cuando nos encontremos con alguien que esté experimentando un dolor físico o emocional permanezcamos tranquilos a su lado observando cuidadosamente todas las reacciones que aparezcan en nuestra mente y en nuestro corazón. Permitamos que surjan y se desvanezcan todos los movimientos de la mente hasta alcanzar un espacio interno silencioso y tranquilo. Contemplemos directamente a la persona con una sencilla actitud de afecto. ¿Podemos ver al otro como un ser humano que sufre? ¿Podemos permitir que su sufrimiento movilice nuestra compasión? ¿Nos sentimos conectados o separados de él? ¿Nuestro corazón permanece abierto o cerrado? Debemos

contemplar y experimentar al otro con el deseo de que termine liberándose del sufrimiento. En la medida de lo posible, permanezcamos en nuestro intento hasta llegar a experimentar una sensación de conexión y compasión.

TERCERA PARTE:

EL DESARROLLO DE LA SABIDURÍA

10. LA COMPRENSIÓN DEL KARMA: LA LEY DE CAUSA Y EFECTO

La ley del karma es una de las leyes más importantes que gobiernan nuestra vida. Cuando comprendemos y vivimos esta comprensión y cuando actuamos de acuerdo a ella experimentamos una sensación de paz y plenitud. Si vivimos de un modo disarmónico e ignoramos la naturaleza de las cosas, experimentamos contradicción, dolor y confusión. La ley del karma es una de las leyes naturales fundamentales mediante las cuales creamos realidades sumamente diferentes. Es como si fuéramos artistas pero, en lugar de utilizar lienzos, pinturas, mármol o música, usáramos nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra experiencia vital. Este conocimiento y este compromiso directo en la creación de nuestra vida proporciona una gran sensación de plenitud en la práctica del dharma.

Karma (*kamma*, en pali) es un término sánscrito que significa «acción». La ley del karma es la ley de causa y efecto, una ley según la cual cada acto volitivo conlleva su propio resultado. Si actuamos motivados por la codicia, por el odio o por la ilusión, estaremos sembrando las semillas del sufrimiento mientras que si, por el contrario, lo hacemos motivados por la generosidad, el amor o la sabiduría, estaremos creando las con-

diciones kármicas de la abundancia y la felicidad. La analogía del mundo físico puede servir para ilustrar este punto porque, si plantamos una semilla de manzana, no crecerá un mango sino un manzano. Y, una vez que hemos plantado la semilla de un manzano, no habrá manipulación, súplica ni queja alguna que pueda terminar produciendo un mango. La única acción capaz de engendrar un mango es la de plantar una semilla de mango. La ley del karma es, a fin de cuentas, la ley de causa y efecto aplicada al nivel psicofísico.

El Buda utilizaba el término karma para referirse específicamente a la volición, la intención o el motivo que subyace a una determinada acción. Según él, el karma es volición porque la motivación subyacente a la acción es la que determina el fruto kármico. Cada intención mental conlleva así una energía lo suficientemente poderosa como para causar un determinado resultado. Cuando comprendamos que el karma está basado en la volición comenzaremos a tomar conciencia de la importancia de asumir la responsabilidad de las intenciones que preceden a nuestras acciones. A fin de cuentas, si somos inconscientes de los motivos que subyacen a nuestras mentes, las voliciones insanas nos llevarán a actuar inconscientemente y, de ese modo, generaremos las condiciones del sufrimiento futuro.

La magnitud de la ley del karma en nuestra vida es tal que sus implicaciones pueden ser comprendidas a dos niveles diferentes. En un determinado nivel, el karma se refiere a las consecuencias que tienen nuestras acciones al cabo de un período de tiempo. En este sentido, realizamos una determinada acción y, al tiempo, comenzamos a experimentar sus resultados; por ejemplo, plantamos una semilla de mango y posteriormente probamos sus frutos. En otro nivel, sin embargo, el karma tiene que ver con la cualidad de nuestra mente en el momento en que ejecutamos una determinada acción. En este sentido, el fruto inmediato de un estado mental amoroso, por ejemplo, es el sentimiento natural de apertura y gozo que le acompaña y, de manera similar, cuando experimentamos un estado mental de

codicia o de odio, además del resultado futuro que conlleve esa acción, también experimentaremos el sufrimiento que suele acompañar a esos estados. Así pues, la toma de conciencia del funcionamiento inmediato de la ley del karma puede convertirse en una fuerte motivación para desarrollar estados mentales que generen felicidad en el momento presente y bienestar en el futuro.

Otra dimensión de la ley del karma nos ayuda a comprender el desarrollo de nuestra personalidad individual. Porque, si bien es cierto que no existe ninguna entidad permanente, ninguna identidad inmutable que pueda ser llamada «yo», también es evidente que cada uno de nosotros constituye una pauta única y reconocible de elementos continuamente cambiantes. Esto ocurre porque cada uno de nosotros tiene su propia forma, tanto consciente como inconsciente, de alimentar diferentes estados mentales. Si hemos cultivado el amor y la ternura, por ejemplo, experimentaremos su sabor en el momento y, al mismo tiempo, estaremos reforzando esa facultad en nuestra mente y favoreciendo su posterior reaparición. Cuando estamos enojados, por ejemplo, experimentamos el sufrimiento que acompaña a ese enojo como karma presente y también fortalecemos esa pauta concreta en nuestra mente. Del mismo modo que el ejercicio, o su falta, condicionan nuestro cuerpo de un modo diferente, así también condicionamos nuestra mente. Cada estado mental, cada pensamiento y cada emoción que experimentamos repetidamente se fortalece y termina convirtiéndose en un hábito. Nuestra personalidad, en este sentido, constituye el conjunto de todas las tendencias mentales que hemos desarrollado y de todas las configuraciones energéticas concretas que hemos cultivado a lo largo de nuestra vida.

Nosotros tendemos a no prestar atención a ese tipo de condicionamiento y solemos pensar que una vez que una experiencia ha pasado no deja residuo ni tiene consecuencia alguna. Pero eso sería como arrojar una piedra a un estanque y esperar que no provocara ondulaciones en la superficie del agua. Lo

cierto es que, cada estado mental que experimentamos, genera y refuerza determinadas condiciones. Cuando nos demos cuenta de cómo ocurre esto en nuestra propia mente, comenzaremos a tener la sensación intuitiva de algo que el Buda mencionaba a menudo en sus enseñanzas, la condicionalidad de los seis reinos de la existencia. Estos seis reinos son las manifestaciones de pautas mentales fuertemente establecidas y se refieren a las diferentes realidades que experimentamos instante tras instante y también a los planos reales de existencia en los que los seres renacen en función de su karma.

Occidente suele ser escéptica o incrédula hacia el renacimiento y hacia los diferentes reinos de la existencia y nosotros solemos afrontar estas cuestiones con una actitud del tipo «Demuéstramelo, yo soy de Missouri». Tal vez resulte útil saber que la práctica de la meditación puede llevarnos a experimentar directamente los conceptos de karma y de renacimiento. Pero, quienes practicamos la meditación de un modo imperfecto y no disponemos de grandes poderes psíquicos, no deberíamos dejar de cultivar una actitud que nos ayudara a permanecer abiertos a posibilidades que trascienden nuestro nivel de comprensión actual, una actitud que el poeta Coleridge describía como «suspensión deliberada de la incredulidad». Con ese tipo de actitud mental no existe peligro alguno de quedar atrapados en la creencia ciega ni en la ciega incredulidad. De este modo, reconoceremos la existencia de facetas ignoradas de nuestra experiencia y permaneceremos receptivos a nuevos niveles de comprensión.

Según la enseñanza del Buda, existen seis reinos o planos de existencia: los cuatro reinos inferiores, el reino humano y los distintos reinos celestiales superiores. Los reinos inferiores están determinados por la ira, el odio, el orgullo y la ilusión y, cuando cultivamos esos estados y los desarrollamos como una pauta de respuesta a determinadas situaciones, terminamos fortaleciéndolos. De este modo, sin embargo, no sólo experimentaremos el karma del sufrimiento presente sino que también

estaremos creando las condiciones para un posible renacimiento futuro en uno de esos dominios de terrible sufrimiento.

El reino humano es el primero de los reinos bienaventurados de la existencia. Según se dice, la combinación de dolor y de placer propia de ese estado es la más adecuada para el desarrollo de la sabiduría y de la compasión puesto que, en los reinos inferiores, la intensidad y el grado del sufrimiento es demasiado grande para que los seres desarrollen cualidades mentales saludables mientras que, en los planos de existencia superiores, todo es tan beatífico que existe muy poca motivación para la práctica. Así pues, es precisamente la combinación de dolor y de placer propia del reino humano la que proporciona las mejores condiciones para la profundización de nuestra comprensión.

Nuestro nacimiento humano está determinado por una actitud básicamente bondadosa y generosa. Estos estados mentales –que ciertamente reflejan una actitud auténticamente humana– son los que ponen en marcha las poderosas y saludables fuerzas kármicas que determinan el nacimiento en este reino. La práctica y el desarrollo de estas cualidades determinan el renacimiento en los reinos de los devas –los planos celestiales de la existencia–, dominios beatíficos en los que los seres tienen cuerpos sutiles de luz y todo resulta sumamente placentero.

Los planos superiores de la existencia condicionada son los reinos de brahma, reinos que se caracterizan por una gran felicidad que trasciende todo placer sensorial y que es la consecuencia del cultivo de la concentración profunda de la mente conocida como éxtasis.

Los seis reinos de la existencia están creados kármicamente. Nadie nos juzga, nadie nos condena y nadie nos eleva a esos dominios, del mismo modo que no hay nadie que determine el estado mental que estamos experimentando en este momento concreto. La enseñanza del Buda nos enseña a asumir la completa responsabilidad de nuestras vidas puesto que a ciertos actos volitivos les siguen determinados resultados. Cuando comprendamos que nuestra vida es el resultado de la ley del karma,

cuando nos demos cuenta de que somos los herederos de nuestras propias acciones, crecerá la responsabilidad de nuestra vida, de nuestras decisiones y de nuestras acciones.

La gente suele preguntar si el hecho de reflexionar sobre la ley del karma puede llevarnos a sentirnos culpables por las acciones negativas que hayamos realizado en el pasado. Pero la culpa es una expresión de la condena o el rechazo hacia uno mismo, una actitud que no nos permite comprender la cualidad transformadora de la mente y que cristaliza nuestra sensación de identidad. La comprensión de la ley del karma nos permite reflexionar inteligentemente sobre la destreza o impericia de nuestras acciones. En el lapso infinito de tiempo de todas nuestras vidas a través de todos los reinos de la existencia, hemos llevado a cabo muchos tipos de acciones, tanto positivas como negativas. Desde el punto de vista de la ley del karma, la culpa es un sentimiento inapropiado, un lastre completamente inútil cuyas consecuencias son exclusivamente negativas. La comprensión del karma nos permite saber directamente si nuestras acciones conducirán a la felicidad y a la libertad o si, por el contrario, nos reportarán más sufrimiento todavía. De este modo, podemos asumir la responsabilidad de nuestras acciones pasadas con una actitud compasiva, dándonos cuenta de si un determinado acto pudo haber sido adecuado o inadecuado y tomar la firme resolución de no volver a incidir en él. La culpa es una manifestación de condena y la sabiduría, por el contrario, una expresión de sensibilidad y perdón.

El Buda solía hablar de lo extraño y precioso que es un nacimiento humano. La tradición suele recurrir a una metáfora para ilustrar cuán difícil es renacer como ser humano después de haber nacido en uno de los reinos inferiores. Imagínese a una tortuga que viva en las profundidades de un enorme océano en cuya superficie flote un yugo de madera y que, cada quinientos años la tortuga suba a la superficie. Pues bien, según se dice, la probabilidad de que la tortuga asome precisamente por el yugo es mayor que la de que quien haya nacido en un reino inferior

renazca nuevamente como ser humano. Obviamente, en el marco infinito del tiempo, llegará un momento en que la tortuga asomará su cabeza finalmente por el yugo y, del mismo modo, también llegará un momento en el que un ser nacido en un reino inferior alcance un dominio superior. Pero, en cualquiera de los casos, lo cierto es que esa eventualidad exigirá un período de tiempo muy, muy largo.

Cuando comprendamos que el renacimiento está determinado kármicamente comprenderemos también el énfasis del Buda en la excepcionalidad de la condición humana. Los seres que habitan en los reinos caracterizados por la cólera, el odio, la estupidez y el deseo sufren tanto que tienen muy pocas oportunidades para cultivar acciones positivas porque un estado mental insano condiciona otro en un círculo incesante de orgullo, odio e ilusión. De este modo, reflexionar sobre la ley del karma nos permitirá llegar a valorar la excepcionalidad de nuestra vida y darnos cuenta de la apremiante necesidad de no malgastar la insólita ocasión de que disponemos de escuchar y practicar el dharma. Incontables veces al día experimentamos intenciones mentales que generan las fuerzas kármicas que determinan nuestro futuro. Así pues, la atención cuidadosa y la conciencia de nuestra actividad volitiva puede ayudarnos a asumir activamente la responsabilidad de nuestra vida.

En cierta ocasión, alguien le preguntó al Buda por la causa que determina las diferentes cualidades, características y circunstancias que existen entre los seres humanos. ¿Por qué unos mueren jóvenes y otros llegan a ancianos? ¿Por qué unos son ricos y otros pobres? ¿Por qué algunos son sabios y otros estúpidos? ¿Por qué unos son hermosos y otros feos? Y la respuesta dada por el Buda fue la de explicar las distintas acciones que producían cada uno de esos resultados.

El hecho de no matar da lugar una larga vida mientras que quitar la vida a los demás acortará nuestras vidas futuras. ¿Por qué hay personas sanas y otras enfermas? No lastimar a los demás es una fuerza kármica que proporciona salud mientras que

dañarles genera las condiciones de la enfermedad. La cólera y el odio son el origen de la fealdad mientras que la ternura, la amabilidad y el recto hablar, por su parte, son las causas de la belleza. Cuando alguien está muy enojado podemos ver directamente el resultado de su acción en la expresión de su rostro. Pero la energía que vemos manifestarse claramente en este momento tiene una intensidad y un poder duraderos. Las acciones anteriores motivadas por la generosidad son las condiciones kármicas de la riqueza y aquellas otras motivadas por la codicia generan la pobreza. ¿Por qué algunas personas son inteligentes mientras que otras son estúpidas? La mente que pregunta, investiga y explora condiciona la sabiduría mientras que la mente que no está interesada en comprender y alcanzar la verdad termina estupidizándose.

Según se dice, la víspera de su iluminación, el Buda examinó, con el poder de su mente, los nacimientos y las muertes de incontables seres que vagabundeaban a través del ciclo de la existencia en función de su karma. Su gran misericordia despertó cuando comprendió que todos los seres buscan la felicidad y luchan por alcanzarla aunque sus acciones terminen conduciéndoles al sufrimiento. Cuando no comprendemos el desarrollo de la ley del karma nos engañamos sobre la naturaleza de las cosas y, aunque anhelemos la paz, generamos de continuo las condiciones del sufrimiento. Hoy en día hay quienes han desarrollado el poder de la mente para ver el desarrollo kármico a través de sus vidas pasadas y futuras pero, para comprender los principios de la ley del karma, no es necesario desarrollar esa capacidad sino que basta con prestar una atención cuidadosa a nuestra propia vida y darnos cuenta claramente de la forma en que nuestras acciones determinan un cierto resultado.

El Buda también solía hablar con frecuencia de la forma correcta y de la forma incorrecta de considerar los efectos de nuestras acciones. La forma correcta consiste en darnos cuenta de que, a cada causa, le corresponde un efecto y comprender así los resultados de nuestras acciones, tanto en el presente como

en el futuro, mientras que la forma equivocada, por su parte, consiste en negar la existencia de toda relación entre causa y efecto. Nuestra cultura suele estar orientada hacia la búsqueda y la gratificación inmediata de los deseos, lo cual refuerza la idea de que nuestras acciones no tienen consecuencias ni producen resultado kármico alguno. Pero, apenas demos un paso atrás y asumamos una perspectiva más amplia, comenzaremos a comprender que somos los herederos de nuestras motivaciones y de nuestras acciones y que nuestra vida no tiene nada de azarosa ni de casual. Es muy importante que nos demos cuenta de nuestros motivos y de nuestras voliciones y que comprendamos las consecuencias que conllevan.

La atención plena desempeña un papel muy importante en la comprensión del desarrollo del karma. En este sentido, existen dos aspectos de la atención plena especialmente relevantes: la comprensión clara y la adecuación del objetivo. La comprensión clara supone prestar atención a lo que estamos haciendo, ser plenamente conscientes de lo que realmente está sucediendo. Así pues, cuando nos pongamos en pie debemos saber que estamos de pie y cuando caminamos debemos saber que estamos caminando. Es precisamente la comprensión clara de lo que estamos haciendo en el momento presente lo que nos permite considerar la adecuación del objetivo, es decir, saber si nuestras acciones son adecuadas o inadecuadas, si producen o no los resultados deseados.

Cuando nuestra atención es débil, también lo es nuestra comprensión y nuestra adecuación al objetivo. En tal caso, no sólo somos inconscientes de nuestras intenciones sino que podemos dejarnos arrastrar por nuestros hábitos y por nuestras acciones rutinarias sin prestar la menor atención a lo que estamos haciendo. La comprensión profunda de las consecuencias de nuestras acciones despierta el interés por lo que estamos haciendo y, cuando prestamos atención a lo que hacemos, estamos comenzando a despertar. Pero cada acción, sin importar cuán insignificante sea, no sólo tiene sus propias consecuencias

sino que también recondiciona nuestra mente. De este modo, si aparece un momento de enojo en nuestra mente y nos perdemos en él, estaremos realmente cultivando el enojo y, si nos perdemos en la codicia, estaremos cultivando la codicia. Es como llenar un cubo de agua gota a gota. Tal vez pensemos que una gota es tan insignificante que carece por completo de importancia pero el hecho es que, gota a gota, el cubo termina llenándose. De la misma manera, cada una de nuestras experiencias, va condicionando, instante tras instante, nuestra mente. Debemos, pues, ser sumamente respetuosos con el poder condicionante de la mente, no sólo en términos de nuestra experiencia presente, sino también en lo que respecta a condicionar nuestro futuro.

Imaginémonos tendidos en nuestro lecho de muerte y revisando, en el último momento, toda nuestra vida. ¿Cómo desearíamos haber vivido? ¿Qué es lo que hubiéramos querido hacer? ¿Qué cualidades nos hubiera gustado desarrollar? Nuestra vida es un proceso dinámico de transformación de energía, un flujo continuo, y cada uno de nosotros tiene el poder de determinar la dirección de su vida y vivirla en función de sus valores más profundos. Es por ello que, cuanto más conscientes y despiertos estemos, mayor será nuestra capacidad de observar con claridad y mayor será también nuestra capacidad de utilizar creativamente nuestra energía sin estar ciegamente atados al condicionamiento pasado. No es preciso esperar al momento de la muerte para reflexionar sobre el curso de nuestra vida puesto que ahora mismo podemos tomar conciencia de la ley del karma y despertar nuestra aspiración para practicar y vivir nuestra vida del mejor modo posible.

La historia del gran yogui tibetano Milarepa ilustra perfectamente la forma en la que las acciones negativas del pasado pueden transformarse en un poderoso acicate para la purificación y la iluminación. Milarepa nació en una familia de campesinos acomodados pero, siendo todavía un niño, su padre murió y sus tíos se apropiaron de la hacienda y le trataron, a él y a su madre, como parias. De este modo alimentó, durante mu-

chos años, el resentimiento y el deseo de venganza y, cuando alcanzó la madurez, se entregó al estudio de la magia negra, desarrollando grandes poderes y lanzando entonces una poderosa maldición sobre sus tíos que les causó un gran sufrimiento. Pero, tras esa venganza, Milarepa comenzó a reflexionar en la ley del karma. Entonces comprendió que sus poderosas acciones estaban motivadas por el odio y había acumulado mucho karma negativo cuyos frutos experimentaría en alguna vida futura. Es por ello que se sintió compelido a purificar y liberar su mente en esa misma vida, llegando a reconocer la excepcionalidad de haber tenido la ocasión de practicar el dharma. Entonces buscó un maestro y, cuando lo encontró en la persona de Marpa, emprendió una extenuante práctica que le condujo a alcanzar un nivel de sabiduría y misericordia realmente extraordinario.

Durante una visita a los Estados Unidos, Su Santidad el Dalai Lama dio una charla sobre la vacuidad del yo y la ley kármica de causa y efecto. En esa ocasión dijo que, en el caso de tener que escoger entre comprender el karma y comprender la vacuidad, uno debería elegir la comprensión del karma, lo cual sorprendió a muchos porque el núcleo mismo de la enseñanza budista consiste en comprender la naturaleza insubstancial, vacía y carente de identidad de todos los fenómenos. Es muy importante, no obstante, tener en cuenta su propuesta porque, si no comprendemos la ley del karma, si no comprendemos que todas nuestra acciones conllevan sus propias consecuencias, la vacuidad puede ser utilizada como una justificación para no asumir la responsabilidad de nuestra vida. Creer que nada importa, creer que podemos hacer cualquier cosa porque todo está vacío, constituye, en este sentido, un grave error de comprensión de la enseñanza y una pobre disculpa por una conducta inadecuada. A fin de cuentas, la comprensión de la ley del karma y la asunción de la responsabilidad de nuestras propias acciones y sus resultados nos ayudará realmente a comprender la vacuidad.

La compasión, al igual que la visión penetrante, surge de la

comprensión del karma. La toma de conciencia de que las injusticias, las ofensas y los odios dañan tanto a quien recibe este tipo de acciones como a quien las ejecuta, despierta nuestra compasión hacia ambos aspectos y deja de lado la ira y el resentimiento. Esto no significa, en modo alguno, que nuestra respuesta tenga que ser débil o vacilante. De hecho, darnos cuenta de que las personas actúan desde la ignorancia y generan el sufrimiento en sí mismas y en los demás puede inspirar una respuesta muy enérgica y directa a esa ignorancia pero se tratará, en cualquier caso, de una respuesta compasiva.

En cierta ocasión, el Buda señaló que sólo una mente búdica podía llegar a comprender plenamente la complejidad de la ley del karma y la forma en que se desarrolla, no sólo en la vida presente, sino a lo largo de incontables vidas. Existen muchas historias que ejemplifican la forma en que se desarrolla el destino kármico de diferentes personas en función de sus propias acciones. La mayoría de ellas simplemente ilustran el hecho de que cosechamos lo que sembramos. Otras, sin embargo, se ocupan de cuestiones más singulares. Son historias muy sencillas pero que señalan algunas de las complejidades y matices de la ley del karma. Una de estas historias, por ejemplo, habla de un hombre que vivió en la época del Buda y que, al ver pasar a un monje, le ofreció alimento pero al cabo de un rato, sin embargo, pensó que era un gasto innecesario y lamentó haberlo hecho. Lo cierto es que el monje era un arhant, un ser plenamente iluminado y, según se dice, el hecho de ofrecer alimento a un arhant tiene consecuencias kármicas muy poderosas. Como resultado de esa acción, nuestro hombre renació como millonario durante siete vidas consecutivas pero el efecto kármico de haberse lamentado de su propia generosidad le llevó también, durante esas siete vidas, a una actitud tan miserable que fue incapaz de disfrutar de su riqueza. ¡Ironías de la justicia kármica! El hecho es que cada acción tiene su consecuencia y, cuando una determinada acción es compleja, también lo son sus resultados kármicos. En este sentido, cuando una acción positiva va acom-

pañada de un sentimiento también positivo, sus consecuencias kármicas se multiplican.

El karma generado en el momento de la muerte desempeña un papel muy importante en la determinación de las circunstancias del renacimiento. Hay cuatro tipos diferentes de karma que pueden operar en el momento de la muerte. El primero de ellos es el denominado karma pesado, aquellas acciones –positivas o no– realizadas durante la vida que generan una fuerza kármica tan poderosa que prevalece sobre cualquier otra a la hora de determinar el futuro renacimiento. Se trata de acciones tales como asesinar al padre o a la madre –en su aspecto negativo– o de desarrollar jhana o alcanzar el nirvana –en su aspecto positivo–. Según se dice, el mero atisbo del nirvana es lo suficientemente poderoso como para cerrar cualquier posibilidad futura de renacimiento en los reinos inferiores.

En el caso de que no exista karma pesado, el futuro renacimiento está determinado por el estado mental que tiene lugar en el momento de la muerte. Este es el llamado karma inmediato, es decir, el karma generado por las acciones llevadas a cabo en el momento de la muerte. El momento de la muerte es un momento especialmente importante en el desarrollo del karma y en el renacimiento y resulta sumamente alentador la creciente sensibilidad y toma de conciencia actual sobre las circunstancias que rodean a la muerte. En el caso de que no exista karma pesado ni karma inmediato, el renacimiento se hallará determinado por las pautas habituales de funcionamiento que uno haya realizado una y otra vez a lo largo de la vida, pautas que se reproducen naturalmente también en el momento de la muerte. De hecho, ésta suele ser la fuerza kármica predominante. Y, cuando ninguno de estos tres tipos de karma está operando, cualquier acción que uno haya realizado en el pasado puede llegar a la mente en el momento de la muerte. Este es el llamado karma azaroso.

El karma de las acciones pasadas tiene su importancia y llega o no a ser operativo en una determinada situación en función de ciertas circunstancias. Existe otra historia de la época del Buda

que resulta muy ilustrativa de este aspecto de la ley del karma. Se trata de un hombre que había matado a muchas personas en el curso de su vida y que estaba a punto de ser ejecutado. En ese mismo momento vio pasar unos monjes y recordó que, en cierta ocasión, había ofrecido alimento a Sariputra, uno de los discípulos más famosos del Buda. A causa de que su último recuerdo (karma inmediato) fue un acto generoso, nuestro hombre renació en uno de los reinos superiores. Las consecuencias negativas del karma no alcanzan a quienes renacen en esos mundos, y esos seres sólo experimentan los resultados placenteros de las acciones positivas. Esos seres tienen también la facultad de ver sus vidas pasadas. Ese hombre, ahora un deva –un ser celestial y, por tanto, con la facultad de ver sus vidas pasadas– comprendió la acción positiva que le había llevado a renacer en ese reino beatífico y también se dio cuenta de todas aquellas acciones negativas que había realizado en el pasado y que producirían su fruto cuando finalizara su vida como deva. Esta comprensión le llevó a practicar el dharma y, aunque las tentaciones del placer son tan grandes en ese dominio que la práctica resulta muy difícil, actualizó en esa vida el primer estadio de la iluminación y ese logro eliminó toda posibilidad de renacimiento en los reinos inferiores. De este modo, un recuerdo fortuito en el momento previo a ser ejecutado le permitió escapar a la red del sufrimiento, en la que, de otro modo, hubiera quedado atrapado.

Al explicar la ley del karma, el Buda habló de la importancia de las diferentes acciones. A menudo se refirió al gran poder de la generosidad, explicando que un acto generoso es purificador y energetizador en tres sentidos diferentes, para el dador, para el receptor y también por el don mismo. Es así que cada acto generoso purifica la mente del dador, la mente del receptor y también purifica al don (es decir, los medios a través de los cuales el obsequio se convierte en una posesión propia), fortaleciendo, de ese modo, la fuerza kármica de cada acto de generosidad.

Pero, en muchas ocasiones, es más importante permanecer con una actitud mental abierta y amorosa hacia todos los seres

que realizar una ofrenda al Buda y a todos sus discípulos iluminados. Abrir nuestro corazón a todos los seres constituye una acción extraordinariamente poderosa que puede despertar una amplia variedad de consecuencias positivas.

Pero el mismo Buda llegó incluso a decir que es más importante darnos cuenta de la naturaleza impermanente de los fenómenos que desarrollar la amabilidad y la bondad porque esta comprensión profunda nos abre a la posibilidad del auténtico desapego. Cuando tomamos profunda conciencia de la naturaleza impermanente y efímera de nuestro cuerpo y de nuestra mente, cuando comprendemos que estamos en un proceso de flujo continuo, desarrollamos naturalmente el desapego y la ecuanimidad hacia los elementos oníricos de la experiencia. Hay ocasiones, cuando estamos tratando con el dolor, la inquietud, el aburrimiento y otras dificultades que aparecen durante la práctica meditativa, por ejemplo, en que podemos perder de vista el contexto superior de nuestra práctica. Es útil, en este sentido, recordar que la energía kármica generada por la observación y la conciencia repetida de la naturaleza cambiante de las cosas constituye una fuerza kármica extraordinariamente poderosa que nos abre a la felicidad y a la libertad.

La comprensión de la ley del karma es conocida como la luz del mundo porque, gracias a ella, podemos asumir la responsabilidad de nuestro destino y encaminarnos realmente hacia una vida más plena.

J.G.

EJERCICIO
Meditación sobre la ecuanimidad

Aunque la ecuanimidad se desarrolla de manera natural durante la meditación vipassana, también puede ser cultivada sistemáticamente del mismo modo que el amor y la compasión. La

ecuanimidad suele equipararse a la compasión y también suele ser utilizada para equilibrarla. Tal vez podamos cultivar una compasión ilimitada por los demás y luchar por aliviar el sufrimiento del mundo pero existen, sin embargo, muchas situaciones en las que somos incapaces de amar. Como dice la conocida plegaria de San Francisco de Asís: «Dame la fortaleza necesaria para transformar las cosas que puedo cambiar, la paciencia para aceptar las que no puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia existente entre ambas». Tomar conciencia de que las cosas funcionan según su propio karma y que experimentamos las consecuencias de nuestras propias acciones profundiza nuestra comprensión y abre nuestro corazón a la compasión.

Para cultivar la ecuanimidad siéntese en una postura cómoda y entorne los ojos. Preste entonces atención a la respiración hasta llegar a sosegar su cuerpo y su mente. Comience luego a reflexionar en el beneficio que reporta una mente equilibrada y ecuánime. Tal vez pueda repetir frases tales como «Que pueda alcanzar el equilibrio y el sosiego. Que pueda permanecer inalterado por los vaivenes de los acontecimientos del mundo. Que pueda llegar a alcanzar la paz». Tome conciencia de que todas las cosas creadas –las alegrías y las tristezas, los hechos agradables y los desagradables, las personas, los edificios, las naciones e incluso las civilizaciones– aparecen y terminan desvaneciéndose. «Que pueda aprender a ver, con ecuanimidad y equilibrio, el surgimiento y la desaparición de toda la naturaleza. Que pueda permanecer abierto, con armonía y paz.» Reconozca que todos los seres son herederos de su propio karma y que sus vidas se manifiestan y se desvanecen en función de las condiciones que han cultivado con sus acciones. «Que pueda aportar compasión y ecuanimidad hacia los eventos de este mundo. Que pueda encontrar el equilibrio, la ecuanimidad y la paz.»

11. LA COMPRENSIÓN DEL KARMA: LA LIBERACIÓN

Hay otro nivel de comprensión del karma, un nivel que no tiene que ver con la creación de determinadas condiciones venturosas, como el renacimiento en un reino superior o en alguna otra circunstancia extraordinaria en esta misma tierra. Este nivel no está relacionado con las condiciones concretas del renacimiento sino con el proceso que conduce a la liberación completa del ciclo del nacimiento y de la muerte.

La joya de la enseñanza del Buda, la esencia de su sabiduría, es la comprensión de anatta, la ausencia de identidad del ego, la vacuidad. Según esta enseñanza, no existe ninguna entidad, ningún ego, ningún «yo», al que se refiera nuestra experiencia del instante presente sino que estamos inmersos en un proceso evolutivo en el que todos los elementos –sean físicos o mentales– están cambiando de continuo. Lo que nosotros llamamos ser, o yo, no es más que la combinación de cinco agregados, lo que, en pali, se denomina skandhas.

El primer agregado es el agregado de la forma, un agregado compuesto por todos aquellos elementos materiales que experimentamos como sensaciones físicas: dureza, suavidad, calor, vibración, peso, ligereza, etcétera. El segundo es el agregado de la sensación, la cualidad de agrado, desagrado o neutralidad inherente a cada momento de la experiencia. El tercer agregado

es la percepción, la cualidad mental que nos permite reconocer y distinguir las diferencias existentes entre los objetos. Gracias a la percepción, por ejemplo, podemos diferenciar el sonido del claxon de un automóvil del ladrido de un perro. La memoria es una de las funciones de este skandha. El cuarto agregado es el agregado de las formaciones mentales –incluyendo la volición– y de todos aquellos otros factores mentales que acompañan a la sensación y a la percepción, factores que ya hemos mencionado en otro lugar a causa del especial papel que desempeñan en nuestro condicionamiento. La atención, la concentración, la codicia, la aversión, el amor, la compasión, la sabiduría y la ilusión son algunas de las diversas formaciones mentales características de este cuarto agregado. El quinto skandha es la conciencia, el conocimiento de un objeto que ha entrado en contacto con uno de los sentidos. Nosotros somos la interacción de esos cinco agregados. Términos como yo, tú, mujer u hombre son precisamente la expresión convencional que utilizamos para describir pautas concretas y cambiantes de estos agregados.

En una determinada experiencia auditiva, por ejemplo, el oído es el agregado de la forma, la cualidad de agrado o desagrado que nos suscita ese sonido es el agregado de la sensación, su reconocimiento como el claxon de un coche es la percepción y la identificación o el rechazo que pueden despertar en la mente es el agregado de las formaciones mentales y su conocimiento es el agregado de la conciencia.

Un importante texto budista llamado *Preguntas al rey Milinda* expone un diálogo sostenido entre el rey Milinda, gobernador griego de una de las provincias orientales del imperio de Alejandro Magno, y un conocido monje llamado Nagasena. En cierto momento, el rey preguntó a Nagasena sobre la enseñanza de anatta afirmando que, según la realidad convencional, parece evidente la existencia del yo. Nagasena señaló entonces hacia el carro del rey y preguntó: «¿Qué es el carro? ¿Dónde está? ¿Es el eje, tal vez sus ruedas o acaso sus radios?

Nagasena fue señalando entonces cada una de las partes del carro y, a cada pregunta, el rey iba respondiendo: «No, eso no es el carro».

«¿Qué es entonces el carro?» Y respondiendo a su propia pregunta, Nagasena prosiguió diciendo que «carro» no es más que un concepto que describe la relación existente entre sus diferentes elementos compositivos. Al margen de esa relación, el carro es completamente inexistente. Del mismo modo, eso a lo que llamamos «yo» no es más que un concepto que se aplica a la interrelación existente entre los cinco agregados de la forma, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la conciencia. Y estos agregados aparecen, desaparecen y vuelven a reaparecer instante tras instante. Su verdadera naturaleza, pues, es el cambio, la disolución y la reaparición continua.

Cuando nos miramos al espejo, los agregados parecen ser los mismos que el día anterior y, obviamente, son conocidos por el mismo nombre. Tenemos la impresión de que hay algo inmutable y duradero y, aun en el caso de que percibamos cambios, pensamos que se trata de cambios que le están sucediendo a alguien. Pero si miramos con más detenimiento –y, para ello, es extraordinariamente útil la práctica de la meditación– descubriremos que la conciencia o el conocimiento es, en sí mismo, un proceso que se halla en constante mutación y que todo lo que llamamos «ego», o «yo», no es más que el proceso de cambio continuo de estos cinco agregados, sin que, tras ellos, exista nada substancial ni permanente.

Pero el proceso de desarrollo de los cinco agregados no tiene lugar al azar, no es caótico, sino que acontece ordenadamente, con cierta continuidad y siguiendo ciertas leyes. El abhidharma, el sistema de psicología budista, analiza las leyes que gobiernan el desarrollo de las relaciones existentes entre los elementos de la mente y de la materia. Según el abhidharma, la unidad fundamental de la experiencia es el proceso del pensamiento aunque, en este caso, no se trate del pensamiento discursivo o de las palabras que discurran por nuestra mente sino,

más bien, de una secuencia de diecisiete momentos mentales diferentes. Cuando escuchamos un sonido, por ejemplo, la unidad básica de nuestra experiencia auditiva es un proceso de pensamiento compuesto de estos diecisiete momentos mentales referidos al mismo objeto, en este caso un sonido. Es así como se despliega nuestra experiencia visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y pensante, diecisiete momentos mentales de un proceso de pensamiento que van seguidos de diecisiete momentos mentales de otro.

Algunos de los momentos mentales de cada uno de los procesos de pensamiento son los llamados momentos resultantes, es decir, las consecuencias kármicas de acciones pasadas, consecuencias que experimentamos como el agregado de la sensación, el gusto, el disgusto o la neutralidad. El disgusto que nos suscita un sonido desagradable, por ejemplo, es el momento resultante –el fruto kármico– de alguna acción pasada. Otros de los diecisiete momentos mentales son los llamados momentos activos, momentos que implantan nuevas semillas kármicas en función de la forma en que reaccionemos ante el objeto de nuestra experiencia. Es así que, cuando escuchamos un sonido desagradable, el desagrado está fuera de nuestro control porque es la mera consecuencia de las acciones del pasado. Pero el resto de los momentos mentales que acompañan a ese proceso de pensamiento –los momentos activos– condicionarán los resultados futuros en función de nuestra respuesta a la sensación desagradable. Y, si existen momentos de rechazo y de condena de lo desagradable, el karma generará más desagrado en el futuro. Si, por el contrario, respondemos abierta, atenta y comprensivamente en los momentos activos, estaremos generando un karma renovado y sano que fomentará nuestra felicidad futura.

Así pues, los sentimientos presentes de agrado, desagrado y neutralidad son el resultado del karma pasado. Las reacciones a las sensaciones presentes crean nuevos resultados kármicos, condicionando así nuestro futuro que será, entonces, experimentado como una nueva sensación. Este es un ciclo en el que

el resultado kármico de las acciones pasadas determina las sensaciones que experimentamos en el presente, aquellos sentimientos determinan estas reacciones; nuestras reacciones presentes están creando un nuevo karma que condicionará las sensaciones futuras y a causa de esas sensaciones futuras tendrán lugar nuevas reacciones, etcétera. Este ciclo de condicionamiento kármico es, a fin de cuentas, la rueda del samsara vista desde la escala de los distintos momentos de la mente.

La enseñanza de la meditación vipassana presta una especial atención a lo que está sucediendo a cada instante y a la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia inmediata porque es nuestra relación con esa experiencia la que está determinando el nuevo karma. ¿Estamos relacionándonos con cada momento de la experiencia de una forma que simplemente mantiene en movimiento la rueda del condicionamiento o acaso estamos aprovechando cada momento que nos proporciona la experiencia como una oportunidad para descondicionar nuestra mente reactiva y permitirnos, de ese modo, alcanzar la libertad?

La clave para liberarnos a nosotros mismos del ciclo del condicionamiento es la atención. Atención significa conciencia, apertura y aceptación, sin apego a lo agradable, sin rechazo por lo desagradable y sin indolencia hacia lo neutro. Si podemos llegar a experimentar las sensaciones presentes –que son el resultado de las acciones pasadas– con una mente que no se aferre, que no condene y que no se engañe, estaremos poniendo las condiciones más adecuadas para alcanzar la iluminación y la libertad.

Hasta las personas iluminadas experimentan el resultado de sus acciones sanas o insanas del pasado. Existe una historia de la época del Buda sobre un hombre llamado Angulimala, alguien que había matado novecientas noventa y nueve personas. Su nombre significa «guirnalda de dedos» porque llevaba alrededor de su cuello un collar con los dedos de todas las personas a las que había asesinado. Como ya hemos dicho anteriormente, una de las acciones que generan un karma más pesado es la de matar a nuestro padre o a nuestra madre. Angulimala estaba a punto de

convertir a su madre en su víctima número mil cuando el Buda, con el poder de su mente, le vio persiguiéndola y se interpuso para impedirlo. El Buda caminaba lenta y atentamente y Angulimala salió corriendo tras él pero, por más que corriera, no podía alcanzarle. Finalmente, Angulimala gritó:

—¡Detente, detente! ¿Por qué no puedo atraparte?

A lo que el Buda replicó:

—Yo ya me he detenido, Angulimala. Eres tú quien todavía no lo ha hecho.

Entonces Angulimala se detuvo –realmente se detuvo– conmovido por la valentía y por la misericordia del Buda. Poco después fue ordenado monje y finalmente alcanzó la iluminación plena. Pero Angulimala aún debía purificar una gran cantidad de karma negativo como consecuencia de su anterior vida criminal y, cada vez que iba a los pueblos y a las aldeas, era apaleado y apedreado. Fue así como experimentó en esa misma vida los resultados kármicos de sus pasadas acciones aunque su mente había alcanzado la liberación y ya no experimentaba reacciones de enojo ni tampoco creaba tampoco nuevo karma. De este modo comprendió que su experiencia dolorosa del presente era el mero producto de la ley del karma.

Todo, desde los niveles inferiores y más bajos del infierno hasta los dominios superiores de brahma, constituye una manifestación de la mente. Y la comprensión de las leyes que gobiernan el desarrollo de nuestras vidas pone a nuestro alcance la extraordinaria posibilidad de dar forma a nuestro destino. Entonces ya no necesitamos ayuda en este asombroso proceso porque podemos caminar por un sendero que conduce a la sabiduría y la felicidad y, gracias a la comprensión del karma en el nivel del momento de la mente, se rompe la cadena samsárica del condicionamiento. De este modo, el poder de la atención plena, de no aferrarnos, de no condenar y de no identificarnos con lo que aparece, nos permite romper la cadena del condicionamiento y nos abre a la posibilidad de la auténtica liberación.

EJERCICIO
La observación de nuestras intenciones

Para comprender el karma es esencial darnos cuenta de la forma en que las motivaciones o las intenciones que preceden a una determinada acción concreta condicionan las futuras consecuencias kármicas de esa acción. Así pues, si un acto está motivado por la auténtica bondad, conllevará necesariamente un resultado positivo, mientras que si está motivado por la agresividad o el orgullo producirá finalmente un resultado desagradable. Pero, de hecho, las consecuencias kármicas de una determinada acción no siempre son inmediatas y es por ello que suele ser difícil observar este proceso.

El habla es un dominio en el que el karma puede ser percibido de manera muy sencilla y muy directa. Tome la determinación, para llevar a cabo este ejercicio, de dedicar dos o tres días a observar atentamente las intenciones que determinan sus palabras. Preste atención al estado mental que precede a sus intervenciones y a la motivación de sus comentarios, respuestas y observaciones. Trate de ser especialmente consciente de si sus palabras son motivadas, aunque sea sutilmente, por el aburrimiento, la preocupación, la irritación, la soledad, la compasión, el miedo, el amor, la competitividad, el orgullo o el estado mental que fuere. Sea consciente también de su estado de ánimo, de su estado mental y de la forma en la que pueden estar determinando sus palabras. Trate de observar sin valorar ni programar de ningún modo lo que debería ver. Simplemente tome conciencia de las distintas motivaciones de su mente y de las palabras que fluyen a su través.

Luego, después de haber descubierto la motivación subyacente, dese cuenta del efecto de sus palabras. ¿Qué respuestas diferentes provocan en el mundo que le rodea la competitividad, la codicia, el orgullo o la irritación? ¿Cuál es la respuesta que suscita la compasión o el amor? ¿Qué respuesta despiertan unas palabras dichas sin atención, como si estuviera hablando con el

piloto automático puesto? ¿Cómo reciben y responden los demás a la claridad y la atención?

La ley del karma nos permite actuar a cada nuevo instante con todo nuestro corazón y con toda nuestra mente porque, cuando descubrimos el poder de nuestros estados internos para determinar las condiciones externas, somos capaces de seguir el camino que nos conduce a la auténtica libertad y felicidad.

12. LAS CINCO FACULTADES ESPIRITUALES

La enseñanza del Buda habla de cinco facultades espirituales, cinco cualidades que aportan poder y equilibrio a nuestras mentes y que constituyen una parte fundamental del camino que conduce a la libertad. Y la meditación es el proceso mediante el cual desarrollamos esas cualidades hasta que puedan convertirse en la fuerza transformadora de toda nuestra vida.

LA FE

En pali, la primera de estas cualidades espirituales se denomina *saddha* –un término que suele traducirse de un modo aproximado como fe– aunque no existe ninguna palabra castellana que reproduzca fielmente todas las acepciones que engloba el término pali. Se trata de una cualidad mental que encierra significados tan diversos como esperanza, claridad, confianza y devoción. En un primer nivel, el término saddha se refiere a la inspiración. Tal vez se trate de un símbolo religioso, de una obra de arte, de un paisaje natural o de una persona muy especial pero, en cualquiera de los casos, esta inspiración puede llenar nuestra mente de claridad, amor y devoción. También es posible, no obstante, que, en este nivel, la inspiración no

vaya acompañada de la sabiduría, en cuyo caso se trataría de una especie de fe ciega.

Existe otro nivel más profundo de la fe que nace de la inteligencia y de la discriminación. Este es el nivel de lo que podríamos denominar «fe constatada», un nivel en el que la discriminación ha terminado verificando la inspiración original. Este tipo de fe, que no sólo se basa en la mera creencia sino que también se asienta en la investigación, la reflexión y la comprensión, suele ser ilustrada por la fe en determinados aspectos de la enseñanza, como la verdad de la impermanencia, la ausencia de identidad del ego o la posibilidad de la liberación ejemplificada por la vida del Buda y de otros maestros iluminados.

Pero existe también otro tipo de fe que no tiene que ver con el espacio ni con el tiempo sino con la comprensión y este tipo de fe está ligado al sentido de la vida. Es frecuente experimentar este tipo de situaciones en Oriente cuando uno se halla entre cientos o miles de personas. No es extraño, en tal caso, experimentar, en medio de la agitación de las actividades cotidianas, la naturaleza cíclica y repetitiva del samsara. Nacemos y vivimos entre la esperanza y el deseo y nos relacionamos con los demás en función de nuestros condicionamientos, enfermando, envejeciendo y finalmente muriendo. Es normal que, en esa situación, nuestra mente se formule preguntas. ¿Para qué vivir? ¿A dónde conduce todo esto? Obviamente, no es preciso estar en Asia para formularnos este tipo de preguntas que son, a fin de cuentas, el punto de partida de cualquier indagación vital. El torbellino de la vida adquiere su significado más profundo en el viaje que conduce a la comprensión interna. Cuando tenemos fe en el proceso de profundización de nuestra comprensión, desaparece toda separación entre práctica y vida y cada faceta de nuestra existencia se transforma en el objeto de la práctica. No es preciso vivir motivados por el temor o el deseo sino que podemos valorar cada momento como una ocasión única para desarrollar la sabiduría.

Y, cuando nos abrimos a la experiencia de la verdad que se encuentra más allá del reino de las ideas y de los sentimientos, nuestra «fe constatada» se profundiza todavía más. Cuando la práctica de la meditación nos lleva a la realización auténtica y genuina, la fe deja de depender de objetos y de situaciones externas. Entonces experimentamos el poder de una fe inconmovible, una fe que no sólo depende de nuestro corazón y de nuestro intelecto sino que brota de los niveles más profundos de la sabiduría intuitiva. Esta confianza profunda suele ser simbolizada como una piedra preciosa mágica, una joya que tiene el poder de purificar el agua en la que se sumerge hasta que todas las impurezas se depositan en el fondo. Este es precisamente el efecto que tiene la fe en nuestra mente, sosegar la agitación y clarificar nuestras dudas creando un entorno mental de inspiración, confianza y pureza.

Pero, para profundizar nuestra fe, es necesario aprender a permanecer abiertos y conectados a cada momento. ¿Y por qué nos resulta esto tan difícil de hacer? ¿Qué es lo que le ha ocurrido a nuestra joya mágica? Una de las formas en las que nos cerramos a la simplicidad e inmediatez del momento presente es el hecho de estar siempre atados a las experiencias pasadas o proyectados hacia el futuro. Si se trató de una experiencia placentera intentaremos repetirla y, en el caso de que haya sido desagradable, trataremos de impedir que vuelva a reproducirse. Pero, en cualquiera de estos dos casos, no estaremos atentos a lo que suceda en el momento presente sino que nos mantendremos en continua lucha con el pasado y con el futuro. Es frecuente que, en el curso de nuestra práctica, nos identifiquemos con las experiencias placenteras de comprensión y de éxtasis. Cuando una determinada sentada, por ejemplo, ha resultado especialmente interesante, solemos abordar la siguiente con la expectativa de retomar la meditación en el punto en que la abandonamos pero, en esa ocasión, todo es sufrimiento y confusión y nos decimos «¡Si sólo pudiera volver a conseguir lo que logré la vez anterior!» Perdemos mucho tiempo resistién-

donos a la experiencia presente y tratando de recuperar lo que ya pasó. Y esta lucha disminuye el poder curativo de la fe.

El hecho es que toda experiencia, no importa cuán poderosa o aterradora pueda ser, se transformará y terminará desapareciendo. Estamos completamente inmersos en lo desconocido y, cuando luchamos y tratamos de recuperar lo perdido, nos convertimos en prisioneros de lo conocido. Imagínese que, habiendo emprendido un largo viaje hacia un territorio inexplorado, llega a lo alto de una montaña. Pero, por más fantástico y estimulante que resulte el paisaje una vez ahí, tarde o temprano tendrá que proseguir su viaje. El camino le llevará hasta otras cumbres y a valles, desiertos, marismas y bosques. Cada lugar es único y todo está por explorar. Pero esto sólo es posible si permanecemos atentos, sin identificarnos con lo que ocurrió anteriormente, sin comparar y sin rendirnos en nuestro empeño. La fe supone la confianza en el proceso de desarrollo de nuestra vida y la resolución de abandonar nuestros miedos, renunciar a nuestras identificaciones y abrirnos de continuo a lo desconocido.

EL ESFUERZO

Una vez que disponemos de la fe suficiente como para emprender el camino debemos aplicar todo el esfuerzo y la energía necesaria a nuestra investigación. El esfuerzo –auténtica raíz de nuestra práctica y fuente de todo logro– constituye la segunda de las cinco facultades espirituales. Pero si no lo comprendemos adecuadamente, el esfuerzo puede terminar conduciendo a la ambición, la tensión y la creación de objetivos y modelos a los que aferrarnos. No se trata, en este sentido, de un esfuerzo impuesto desde el exterior para satisfacer un ideal determinado sino de un esfuerzo que brota desde el interior. Si intentamos acomodarnos a algún modelo de cómo deben ser las cosas, la práctica sólo nos conducirá a la lucha y a la resistencia. Se trata, por el contrario, de desarrollar un compromiso interno con

nosotros mismos, un compromiso que genera la fuerza necesaria para acometer el descubrimiento.

Una de las formas mediante las cuales solemos limitar nuestra energía es la de conformarnos a ciertas pautas que nos resultan cómodas, pautas alimenticias, pautas de sueño, de relaciones, de trabajo, etcétera. En tal caso, determinamos una especie de frontera y nos movemos confortablemente dentro de esos límites. Pero, cuando estamos dispuestos a ir más allá de esas fronteras, descubrimos la existencia de grandes depósitos de energía disponibles. Todos nosotros sabemos –aunque lo ignoremos muy a menudo– que el esfuerzo genera energía. Pensemos, si no, en las múltiples ocasiones en las que, aun estando fatigados, hemos hecho el esfuerzo de emprender un ejercicio vigoroso que nos ha revitalizado y nos ha aportado una vivificante sensación de bienestar. Debemos experimentar las distintas formas de cultivar y fortalecer el esfuerzo y la energía sin temor a ir más allá de nuestros límites o a correr ciertos riesgos.

Existen tres tipos de esfuerzo. Hay un esfuerzo preliminar, que está ligado a la decisión y la voluntad de emprender un camino auténtico de descubrimiento; existe el esfuerzo liberador o trascendente, que tiene que ver con la actitud resuelta que impide que vacilemos o seamos disuadidos en tiempos difíciles; y también existe el esfuerzo progresivo o desarrollado, un tipo de esfuerzo que no decrece ni se estanca sino que termina conduciéndonos a la liberación.

Las distintas escuelas budistas promueven el esfuerzo mediante una especie de reflexión meditativa sobre la certeza de la muerte y la incertidumbre de las condiciones siempre cambiantes de la existencia. En realidad, nosotros ignoramos cómo se desarrollarán las cosas y, a la vista de la precariedad y fugacidad de nuestra vida, expuesta a tantas fuerzas perturbadoras y a tanto potencial destructivo, el dharma constituye un preciado don que no debería ser menospreciado porque no sabemos cuándo aparecerá nuevamente ante nosotros la oportunidad de practicar.

LA ATENCIÓN

El esfuerzo se dirige hacia el desarrollo de la atención, la tercera de las facultades espirituales. Debemos comprender que esta facultad, constituye un estado de «plenitud mental» carente de barreras que incluye y abarca toda nuestra experiencia. No existe nada fuera del campo de nuestra conciencia de modo que, hagamos lo que hagamos y seamos quienes seamos, siempre es posible despertar esta cualidad de nuestra conciencia.

El *Satipathana Sutta* –un discurso dado por el Buda– describe cuatro campos o áreas fundamentales de la atención. El primero de ellos es la atención al cuerpo, lo cual supone tomar conciencia de nuestra postura física, tanto cuando estamos de pie como cuando caminamos, paseamos, estamos sentados, acostados o en movimiento (girando, extendiéndonos o flexionándonos). En la medida en que la atención al cuerpo se profundiza, podemos ir más allá de los conceptos de cuerpo, pies o piernas y comenzar a experimentar el cuerpo como un conjunto de sensaciones claramente diferenciadas –dureza, suavidad, temperatura, vibración, hormigueo, tensión, latido, etcétera–, carente de solidez y de forma estática. De este modo, el hecho de prestar atención al cuerpo nos permite desarrollar el poder de una observación clara y sin obstrucciones.

Este primer fundamento de la atención plena es particularmente adecuado para el desarrollo de una atención profunda y arraigada en nuestras actividades cotidianas. El cuerpo permanece siempre a mano como un objeto claro de conciencia. ¿Cuando paseamos por la calle estamos atentos a las sensaciones de nuestro movimiento o nos perdemos entre pensamientos que giran en torno al pasado y al futuro? Abrir una puerta, cepillarnos los dientes o tomar una taza de té son actos sencillos que nos proporcionan de continuo la oportunidad de fortalecer nuestra práctica.

El segundo campo de la atención plena consiste en tomar conciencia de los sentimientos. No nos estamos refiriendo aquí

a las emociones sino a la cualidad de agrado, desagrado o neutralidad que acompaña a cada momento de la experiencia. La conciencia de estos sentimientos es muy importante porque condiciona nuestras respuestas de identificación, rechazo e ignorancia. El hecho es que, cuando algo nos resulta placentero, queremos apresarlo, cuando nos resulta desagradable, lo rechazamos y, cuando no es placentero ni desagradable, solemos olvidarnos de ello y nuestra mente se pierde y comienza a divagar. Si cultivamos este segundo fundamento de la atención plena podremos llegar a tomar conciencia del gusto o disgusto que acompaña a las diferentes experiencias sin reaccionar automáticamente porque entonces podremos darnos cuenta de todo aquello que fomenta el equilibrio y la ecuanimidad.

Es así que la conciencia de nuestros sentimientos nos proporciona una clave para recuperar nuestra mente una vez que ha quedado atrapada en un estado reactivo. Supongamos que la mente se halle perdida en un estado placentero, atrapada por intensas y poderosas imágenes. Si, en tal caso, además de darnos cuenta de las sensaciones corporales y de las imágenes que se hallan presentes, podemos tomar conciencia claramente de los sentimientos que acompañan a esas sensaciones o a esas imágenes, también podremos percatarnos del sentimiento de atracción que atrapa a nuestra mente y determina nuestra identificación. Cuando prestamos una atención minuciosa y tomamos nota de este aspecto del placer, nuestra mente se desidentifica del objeto, deja de aferrarse a él y se torna consciente del sentimiento placentero como un objeto más de observación. Cuando comprendamos que el deseo se halla condicionado por un sentimiento podremos advertir que, bajo la superficie de la mente errabunda, existe un lugar en el que es posible elegir. Así pues, en aquellas situaciones en las que nos encontremos atrapados en reacciones de fuerte identificación o rechazo, el segundo fundamento de la atención plena puede convertirse en una poderosa herramienta de investigación que aumente nuestra libertad.

El tercer campo de la atención plena es la conciencia de la mente y la conciencia de los estados mentales, es decir, la toma de conciencia de la forma en que nuestra mente está teñida por diferentes emociones: amor, alegría, enojo, odio, interés, aburrimiento, etcétera. El equilibrio meditativo nos permite experimentar todos estos estados sin perdernos ni revolcarnos, sin embargo, en ellos. Las emociones, como cualquier otra faceta de nuestra experiencia, no son nuestro «yo» sino una parte del flujo cambiante de los fenómenos.

Cuando existe una fuerte emoción presente, suele ser de utilidad comenzar prestando atención al primero de los dos campos de la atención plena, es decir, tomar plena conciencia de las sensaciones corporales concretas asociadas a la emoción y tomar también conciencia de si el sentimiento es placentero o desagradable. Este recurso nos ayuda a permanecer atentos y abiertos a la emoción sin perdernos en nuestra historia personal. Desde el punto de vista de la meditación, estamos más interesados en descubrir la naturaleza del enojo o de la alegría, por ejemplo, que en el análisis de sus contenidos concretos. De este modo, llegamos a una comprensión profunda de la naturaleza de la mente que trasciende nuestra historia personal.

El cuarto fundamento de la atención consiste en la atención al dharma, la conciencia de las funciones de los diversos estados mentales. Es así como llegamos a descubrir que el deseo constituye un obstáculo y que la fe opera como una especie de aliado espiritual. En la medida en que desarrollamos este tipo de atención también nos tornamos conscientes de ciertas leyes y relaciones básicas, como las Cuatro Nobles Verdades, el Octuple Sendero y las relaciones existentes entre las bases sensoriales y los objetos sensoriales. Este tipo de atención también profundiza nuestro autoconocimiento y el esfuerzo de permanecer atentos instante tras instante nos proporciona la sabiduría de la vida e infunde fe a nuestra comprensión.

La principal cualidad de la atención plena no tiene nada que ver con la superficialidad sino que es penetrante y profunda.

Cuando arrojamos un corcho a una corriente de agua, el corcho flotará en la superficie, mientras que, si arrojamos una piedra, se hundirá de inmediato. De la misma manera, cuando somos conscientes de un objeto, nuestra conciencia penetrará profundamente en él. En la medida en que nuestra atención esté presente, el objeto de atención permanecerá claramente ante nosotros sin distraernos ni descorazonarnos. La mente debe permanecer frente al objeto, dirigida, focalizada, profunda y sensible. La atención plena, por último, también constituye una forma de protección que nos preserva de la fuerza de los hábitos condicionados por el apego, el rechazo y el olvido que generan el dolor y el sufrimiento de nuestra vida.

LA CONCENTRACIÓN

La concentración es la cuarta facultad de la mente, una facultad que fortalece e intensifica nuestra práctica. Existen muchos modos de aproximarse al cultivo de la concentración. En el contexto del vipassana, la concentración consiste en la estabilización de la atención en el constante flujo de los objetos. Aun cuando prestemos atención a la respiración, podemos experimentar las sensaciones continuamente cambiantes del flujo del aire rozando las ventanas de nuestra nariz o las diferentes sensaciones que acompañan al movimiento del abdomen. La clave para desarrollar la concentración consiste en la perseverancia en la atención plena. El método primitivo de producir fuego frotando dos palos ilustra perfectamente esta faceta de la atención. Si frotamos los palos durante unos minutos y, al poco, nos cansamos y abandonamos para emprender nuevamente nuestra tarea al cabo de un rato, hasta que nuevamente nos distraemos y nos detenemos, para proseguir otra vez hasta perdernos dándole vueltas a cualquier cosa, no podremos acumular el calor necesario para conseguir ni una sola chispa. De la misma manera, si sólo permanecemos atentos durante un

corto período de tiempo, saltando de continuo de una cosa a otra, tampoco podremos desarrollar una atención profunda. Pero si practicamos el desarrollo de un flujo atencional continuo, los obstáculos quedan de lado y nuestra mente se sosiega y se aclara. En la medida en que la meditación perdura, nuestra mente se estabiliza, sin dispersarse ni distraerse, y la concentración termina fortaleciéndose. Si estamos dispuestos a hacer el esfuerzo necesario para perseverar en nuestra práctica, disfrutaremos naturalmente del poder, de la profundidad y de la totalidad que acompañan a una concentración profunda. Cuando nuestra mente no está dispersa existe una sensación de plenitud y de no fragmentación que aporta una felicidad completamente diferente del placer que experimentamos convencionalmente.

Hay ocasiones, en el curso de la práctica, en las que nos sentimos perezosos y poco inspirados, lo cual puede oponerse a nuestra idea de estabilidad mental y puede llevarnos a pensar «Bueno, a la vista de lo que ocurre, no valdrá la pena ni siquiera intentarlo». Pero, en tal caso, en lugar de renunciar convendría prestar atención a esa sensación en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Tenemos que permitir, pues, que el desaliento se convierta en objeto de nuestra conciencia e investigación. El mismo esfuerzo de tratar de permanecer atentos en esos momentos energetiza nuestra mente y proporciona un foco estable de atención. Si no nos limitamos a nosotros mismos creyendo que para practicar tenemos que estar en ciertas condiciones mentales podremos desarrollar la estabilidad mental en cualquier circunstancia. La concentración, como cualquier otra facultad espiritual, no es algo que debamos conseguir a través de la lucha o en algún remoto momento futuro sino que se halla presente naturalmente en cada momento en el que estamos plenamente atentos y es algo, en consecuencia, que podemos cultivar aquí y ahora.

LA SABIDURÍA

La quinta de las facultades espirituales es la sabiduría. El término vipassana significa visión cabal, ver las cosas tal y como son. La sabiduría, o la visión cabal, implica ver claramente la naturaleza de la experiencia. Cuando desarrollamos la concentración y la atención, la visión cabal se despliega por sí sola. Se trata de un tipo de comprensión intuitiva que está más allá del razonamiento y del intelecto.

El budismo menciona tres aspectos diferentes de la visión cabal. Un aspecto de la sabiduría consiste en ver con claridad la naturaleza impermanente de los fenómenos. Existen varios grados de impermanencia en función del nivel de concentración de nuestra mente. Pero, sea cual fuere el nivel desde el que lo consideremos, siempre podremos advertir que las cosas –la tierra, las estaciones, el clima, las sociedades, las civilizaciones, nuestras relaciones, nuestros cuerpos, nuestros pensamientos, nuestras emociones, todo, en general– se hallan en continuo cambio. Y, en la medida en que nuestra mente se focalice, la conciencia de la impermanencia se irá haciendo más y más sutil. Cuando la concentración y la atención son lo suficientemente intensas –cosa que ocurre, por ejemplo, en el caso de los períodos intensivos de meditación– la conciencia de la impermanencia llega a ser tan precisa que el proceso de la mente y del cuerpo se experimenta como una pulsación energética continua en el que cada uno de los elementos de la experiencia aparece en un instante y se desvanece al instante siguiente. En ningún lugar hay nada sólido a lo que podamos aferrarnos.

Otra faceta de la sabiduría es la comprensión del sufrimiento. Cuando aquietamos nuestra mente y prestamos una cuidadosa atención a la experiencia descubrimos que el mundo de la conciencia y de sus objetos es un mundo incierto que se halla en continuo cambio. Por más que intentemos retenerlo, una vez que aparece un objeto, terminará desapareciendo. Surja lo que surja, es tan transitorio que ni siquiera perdura un solo instante.

La conciencia y sus objetos se hallan en un proceso de continua disolución. Sea lo que fuere lo que aparezca, no es dependiente ni existe tampoco refugio ni asilo seguro en los fenómenos condicionados. El poeta Rilke denomina «el beneficio rápido de la pérdida» a esa felicidad que se basa en la fugacidad de la experiencia.

Según el Buda, alcanzar la realización es como nadar contracorriente, ir en contra de la gran mayoría de las creencias populares. Si queremos lograr una comprensión íntegra de quiénes somos, es esencial que investiguemos la naturaleza del sufrimiento, cómo aparece y cómo nos identificamos con él. Entonces podremos comprender que el apego a lo que está continuamente en cambio es la fuente fundamental de todo el dolor de nuestra vida. ¿Pero cómo liberarnos de nuestros apegos? ¿Cómo desembarazarnos de nuestro sufrimiento? ¿Acaso nos preguntaríamos cómo arrojar una brasa que estuviéramos sosteniendo entre las manos o, por el contrario, la soltaríamos de inmediato apenas nos diéramos cuenta de que nos estamos quemando?

Cerrarnos a nosotros mismos y tratar de eliminar lo que es desagradable, es como seguir sosteniendo la brasa en nuestras manos. Pero nuestra cultura evita y niega la evidencia del sufrimiento de todos los modos posibles. Es como si pensáramos que sólo unas pocas personas envejecieran, enfermasen y murieran. Vivimos como si esas cosas sólo les ocurrieran a los demás o, por el contrario, las idealizamos sin sentir la realidad de la enfermedad corporal, ni la soledad y alienación que suelen experimentar los ancianos, una actitud que nos dificulta nuestra verdadera relación con la vida.

Malgastamos la mayor parte de nuestro tiempo tratando de experimentar y tratando de apropiarnos de momentos sastisfactorios. Pero nuestra experiencia tiene una cualidad efímera y onírica que todos sentimos pero que rara vez experimentamos en profundidad. Nos levantamos, nos vestimos, vamos a trabajar, hablamos con la gente, volvemos a casa, comemos, leemos el periódico, vamos al cine, nos acostamos y, al despertar a

la mañana siguiente, la rueda vuelve a comenzar. De ese modo, recorremos una y otra vez el círculo incesante de nuestras rutinas cotidianas, preocupados por fantasías sobre la felicidad y la seguridad, sin estar dispuestos a aceptar la naturaleza impredecible y cambiante de las cosas.

El reconocimiento de la verdad del sufrimiento constituye la clave para profundizar nuestra sabiduría y nuestra compasión. La conciencia del sufrimiento enciende un fuego en nuestro interior, el fuego de la aspiración al despertar, un fuego que puede consumir todos los obstáculos. Cuanto más nos abramos al sufrimiento más nos liberaremos de él y más permitiremos que una sensación natural de gozo y plenitud auténtica aparezca en nuestras vidas.

Cuando profundizamos nuestra comprensión de la impermanencia y del sufrimiento aparece la tercera faceta de la sabiduría, la conciencia de la ausencia de identidad substancial de todos los fenómenos. Ver profundamente en la naturaleza de los procesos del cuerpo-mente nos revela la verdad fundamental y transformadora de que no existe ningún ego, ningún «yo», nadie a quien suceda la experiencia. Nosotros somos este proceso cambiante instante tras instante. No hay nadie detrás a quien esto le esté sucediendo.

Todo lo que experimentamos se halla en un proceso de cambio continuo, pero nuestros conceptos sobre la experiencia son estáticos. Nuestra mente y nuestro cuerpo son procesos continuamente cambiantes mientras que los nombres que utilizamos para describirlos permanecen siempre iguales. De este modo, el uso de los conceptos nos confunde y nos condiciona a ver el mundo como un conjunto de cosas sólidas ligadas a un ego sólido, a «mí».

Una sus manos y trate de experimentar la sensación de contacto existente entre ellas. ¿Qué es lo que siente? (Tómese el tiempo necesario para hacerlo.) Tal vez experimente calor, humedad o presión pero ¿acaso existe alguna sensación a la que podamos denominar «mano»? Cuando estamos en contacto in-

mediato con nuestra experiencia directa podemos darnos cuenta de que «mano» es un concepto, una idea que asignamos a un determinado conjunto de sensaciones. Y, del mismo modo, eso a lo que denominamos «yo» no es más que un concepto. El «yo» es una idea, una etiqueta que asignamos a una pauta continuamente renovada de fugaces fenómenos mentales y físicos.

Imagínese a sí mismo contemplando una noche la Osa Mayor, esa constelación que se halla en la dirección de la Estrella del Norte. ¿Existe realmente una «Osa Mayor» en el cielo? Ciertamente, lo único que existe es una agrupación de estrellas, una pauta concreta que aislamos del resto y a la que asignamos el nombre de «Osa Mayor». Pero lo cierto es que, aparte del nombre, no existe ninguna «Osa Mayor» sino tan sólo el parpadeo de las luces en la inmensidad del firmamento. Lo mismo ocurre con el «yo», una mera constelación de imágenes, de sonidos, de olores, de sabores, de sensaciones corporales y de acontecimientos mentales que están cambiando de continuo. Y todos esos fenómenos configuran una pauta a la que denominamos «yo». Pero, del mismo modo que ocurre con la «Osa Mayor», el «yo» no es más que un concepto, un término convencional de comunicación.

Salga a la calle y mire hacia el cielo. Entonces advertirá que estamos tan condicionados por nuestros conceptos que nos resulta muy difícil *no* ver la Osa Mayor. Y por el mismo motivo nos resulta también muy difícil renunciar al concepto de yo. La sensación del yo está tan condicionada en nuestra mente y nuestra identificación con ella es tan esencial y sutil que su influencia impregna toda nuestra vida. La identificación con el concepto del yo nos lleva a tratar de gratificarlo con los placeres o a protegerlo de continuo. Es por ello que toda nuestra experiencia –nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestro cuerpo y nuestro trabajo– están ligados al «yo». Pero, en la medida en que experimentemos el momento presente, esta falsa sensación de solidez e identidad comenzará a disolverse y, con esa disolución, desaparecerán también las obligaciones que

suelen acompañarle, la continua lucha para mantener, proteger y defender la ficción del yo.

El desarrollo de la sabiduría madura también nuestra fe porque nos permite experimentar por nosotros mismos la verdadera naturaleza de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestra vida en general. El camino de la atención plena y de la comprensión de nuestra verdadera naturaleza constituye un viaje que abarca todas las facetas de nuestro ser. Y ese viaje comienza siempre aquí, en la inmediatez del instante presente. No es preciso luchar o estar en conflicto con lo que ocurre porque, cuando prestamos una atención decidida y abierta a nuestra experiencia, instante tras instante, la naturaleza de la realidad se revelará por sí misma. Es así como la comprensión del dharma se despliega siguiendo sus propias leyes, al igual que se abren las flores cuando llega la primavera.

Las cinco facultades espirituales –la fe, la energía, la atención, la concentración y la sabiduría– son nuestros mejores aliados en el viaje hacia la comprensión, aliados que resultan mucho más poderosos cuanto más equilibrados se hallen. En este sentido, la fe debe estar equilibrada con la sabiduría porque, de otro modo, no es más que fe ciega, y la sabiduría separada de la fe, por su parte, se convierte en superficialidad o hipocresía. Cuando la sabiduría es desproporcionada con respecto a la fe podemos desarrollar la actitud de conocer algo –de conocerlo, incluso, profundamente– pero sin llegar, no obstante, a vivirlo. La fe nos compromete con nuestra comprensión. La energía, por su parte, debe estar equilibrada con la concentración, puesto que el esfuerzo proporciona lucidez, claridad y energía a la mente y la concentración, por su parte, se equilibra con el sosiego y la profundidad. El esfuerzo excesivo nos inquieta y nos dispersa mientras que el exceso de concentración se asemeja a la torpeza y al sueño. La atención es el factor que equilibra todo eso y, por consiguiente, siempre resulta beneficiosa.

Existen otras formas de desarrollar y armonizar estas cinco facultades espirituales. La primera de ellas consiste en reflexionar y recordar que todo lo que aparece termina desvaneciéndose. Cuando aceptamos el flujo continuo de la experiencia podemos permanecer presentes sin reaccionar.

La segunda forma de desarrollar estas facultades consiste en la práctica atenta y cuidadosa de la meditación en nuestra vida cotidiana. El dharma es el mayor y más noble de los tesoros y su práctica, en cualquiera de los niveles, nos enseña a vivir atenta, cuidadosa e impecablemente.

Si estamos comprometidos con la realización de la verdad no tenemos que vivir en un mundo ilusorio. Podemos enfocar nuestra vida con una sensación de emergencia espiritual, con el deseo de comprender este cuerpo y esta mente antes de que mueran, fortaleciendo la capacidad de estar presentes sin abandonar nuestros objetivos. Y, tanto en los retiros intensivos de meditación como en nuestras vidas cotidianas, el refinamiento y la profundización de estas cinco facultades espirituales puede actualizar nuestra aspiración de hacer un mejor uso de nuestra vida.

J.G.

13. LAS TRES CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

Como ya hemos visto, las enseñanzas budistas suelen referirse al cultivo de ciertas cualidades mentales –como la atención, la ecuanimidad, la bondad y la fe, por ejemplo–, que van perfeccionándose en la medida en que nuestra práctica se profundiza. Podríamos llegar incluso a decir que el entramado mismo del camino consiste en el desarrollo y la maduración de estas cualidades, que no existe otro camino posible y que ésa es la naturaleza esencial de nuestro quehacer. Pero, si bien esta visión sistemática puede ser de cierta utilidad para la comprensión del proceso en el que estamos implicados, también puede confundirnos y alimentar nuestras fantasías sobre lo que se supone que tiene que ocurrir. Juzgar y valorar nuestra experiencia real en función de una idea –frecuentemente errónea– sobre lo que debe o no debe ocurrir a lo largo del camino espiritual puede encaminarnos hacia metas inciertas que nos lleven a la lucha y al desconsuelo, generando, de ese modo, más confusión y sufrimiento que inspiración y energía.

La experiencia directa es la única guía válida que puede orientar nuestra práctica. Nuestra vida está fundamentalmente compuesta por seis tipos de experiencias: imágenes, sonidos, sabores, olores, sensaciones corporales y eventos mentales. Desde esta perspectiva, nuestra vida es muy sencilla y el complejo

mundo en el que estamos inmersos no es más que una combinación de imágenes, sonidos, olores, texturas, pensamientos y sentimientos que se hallan continuamente en cambio. La práctica, pues, consiste en experimentar y tomar conciencia directa de la vida, de las sensaciones que nos proporcionan estos seis sentidos (incluyendo a la mente como un sexto sentido). En la medida en que así lo hagamos, nuestra comprensión de lo que el budismo denomina las tres características básicas de todo fenómeno creado –el sufrimiento, la impermanencia y la ausencia de identidad del ego– se profundiza. La práctica consiste en profundizar de continuo nuestra sensación personal e inmediata de esas tres características fundamentales, características que nos proporcionan un marco de referencia poderoso y duradero. La comprensión de estas tres características puede ayudarnos a trascender toda identificación y toda meta y puede conducirnos –dentro y fuera del ámbito del retiro– a la sabiduría inherente a toda experiencia espiritual.

EL SUFRIMIENTO

Comenzaremos nuestra investigación sobre estas tres características fundamentales con el sufrimiento porque ése fue el punto de partida de la enseñanza del Buda. Y por sufrimiento también debemos entender la insatisfacción y la duda. Hablando de la importancia de la comprensión del sufrimiento, el Buda dice: «Hay una cosa, oh monjes, cuyo desconocimiento nos mantiene atados y encadenados a la rueda cíclica del devenir. Esa cosa es la verdad del sufrimiento».

Es necesario que reflexionemos en serio sobre la enorme magnitud del sufrimiento –la pobreza, el hambre, la violencia y la crueldad– que experimentan millones de personas nacidas en esta tierra. En nuestra vida espiritual es muy importante que apliquemos toda nuestra comprensión y misericordia para llegar a reconocer y aceptar ese sufrimiento. Pero si queremos com-

prender profundamente el sufrimiento, no debemos limitarnos a mirar fuera de nosotros mismos sino que nuestra práctica y nuestro corazón deben hacernos entrar en contacto directo con el sufrimiento y descubrir la forma en que nos afecta y nos conmueve instante tras instante. Veamos ahora cuál es nuestra experiencia inmediata en este sentido. Para ello, nuestra mirada debe comenzar dirigiéndose hacia las múltiples ocasiones en las que experimentamos la vida de un modo incierto, inestable y opresivo, aquellas otras en las que nos sentimos ansiosos o deprimidos o, incluso en el mejor de los casos, cuando estamos inquietos porque experimentamos que la felicidad se nos escapa, cuando tenemos la sensación de que las cosas nunca están completamente bien. Hasta el gozoso proceso del nacimiento resulta doloroso para la madre y para el bebé y lo mismo ocurre en cada estadio de nuestra vida, cuando crecemos, en nuestra adolescencia, cuando maduramos, cuando envejecemos y cuando enfermamos. Cada paso que damos en nuestro recorrido por este complejo mundo conlleva su propia carga de sufrimiento. Pero la comprensión del sufrimiento todavía es algo más inmediato que todo eso. Si consideramos atentamente el desarrollo de un día normal no dejaremos de advertir la presencia de la insatisfacción, el descontento, la soledad, el prejuicio, la irritación, el dolor físico, el desencuentro o la inseguridad que acompañan a muchas de nuestras experiencias. El sufrimiento inherente a la existencia influye en muchas de nuestra actividades y nos moviliza a lo largo del día.

Supongamos, por ejemplo, un día normal en el que nos despertemos y que, como no tenemos ninguna obligación, haraganeamos durante un rato en la cama. No pasará mucho tiempo sin que experimentemos la necesidad de tener que ir a orinar. Entonces nos levantamos, vamos al cuarto de baño, orinamos y volvemos nuevamente a la cama para arroparnos con la manta y escapar, de ese modo, del frío. Entonces pensamos «ahora estaré tranquilo y feliz» pero, al cabo de poco, comenzaremos a tener hambre y tendremos que levantarnos de nuevo para poner

fin a esa incómoda sensación. Luego, cuando hayamos terminado de comer, tendremos que lavar los platos y ordenar la cocina para evitar que la comida atraiga a las moscas. Después nos sentamos en nuestro sillón preferido y pensamos «ahora sí que seré feliz». Pero al cabo de un rato tendremos que movernos nuevamente para que el cuerpo no nos incomode e, incluso en el caso de que estemos relativamente cómodos, pronto comenzaremos a aburrirnos de estar sentados sin hacer nada. Y, para escapar de esa situación, trataremos de distraernos. Es así que nos pondremos en pie y decidiremos dar un paseo pero, antes de que nos hayamos dado cuenta, ya estaremos cansados otra vez y tendremos que sentarnos nuevamente para poner fin a esa molesta sensación. Entonces el hambre volverá a presentarse... luego estaremos aburridos y más tarde cansados. ¿Acaso no es así? ¿Acaso no estamos ahora mismo rascándonos para eliminar un picor, moviéndonos para hacer desaparecer un dolor y retorciéndonos a causa de la inquietud? No es que no tengamos que hacer estas cosas sino que lo único que tenemos que hacer es observarlas atentamente y penetrar en ellas hasta llegar a comprender esta faceta esencial de nuestra vida.

En este sentido, el sufrimiento es, qué duda cabe, uno de los motivos fundamentales que impulsa muchas de nuestras actividades. El sufrimiento está presente de continuo en nuestra vida, se trata de una experiencia tan esencial como el agua lo es para los peces. Y, cuando descubramos que el sufrimiento lo impregna todo, descubriremos también nuestra obsesión por evitarlo. Es precisamente para evitar tener que afrontar el hambre subyacente –hambre de contacto, de amor, de alimento, de felicidad o de comodidad– que elaboramos sofisticados dramas sobre nuestras rutinas, sobre nuestros deseos y sobre nuestras relaciones y que terminamos perdiéndonos en ellos.

Cuando prestemos atención a esta necesidad y nos permitamos experimentarla plenamente podremos darnos cuenta de que estamos continuamente impulsados por ella y también podremos tomar conciencia del sufrimiento esencial en el que

arraiga. Es precisamente este sufrimiento el que nos lleva a invertir toda nuestra vida tratando de evitarlo y de huir de él.

Sólo cuando dejemos de huir podremos establecer contacto con nuestro sufrimiento esencial. Y en el mismo momento en que nos disponemos a investigarlo con una atención plena, cuando nos abrimos a él y lo experimentamos plenamente, ocurre algo extraordinario porque entonces se desvanece súbitamente el hambre que nos instigaba y nos mantenía continuamente en movimiento. Pero tampoco se trata de que el hambre sea mala ni que debamos desembarazarnos de ella. El hambre desaparece en el momento en que nos abrimos porque, en ese mismo instante, dejamos de necesitarla.

El hambre y el movimiento son los mecanismos mediante los cuales solemos desviarnos y evitamos enfrentarnos con nuestro sufrimiento esencial. Y lo cierto es que sólo alcanzaremos el verdadero reposo cuando nos permitamos penetrar en el sufrimiento. No estamos diciendo que esto sea algo sencillo de hacer porque, de hecho, no lo es, sino tan sólo que, cuando nos demos permiso para experimentar directa y plenamente el sufrimiento, llegaremos a descubrir que, en medio del dolor, existe un amplio espacio vacío. Cuando dejemos de identificarnos con él y cuando dejemos de rechazarlo, el dolor seguirá ahí tal y como es, es decir, soportable. Esta es precisamente nuestra tarea. El maestro sufí Pir Vilayat Kahn lo decía del siguiente modo:

> Trasciende la amargura por el dolor que te ha sido encomendado. Como la madre del mundo que lleva en su corazón el dolor de todo el mundo, cada uno de nosotros porta consigo una parte del sufrimiento del cosmos. Entre todos compartimos la totalidad del sufrimiento del cosmos y no debemos lamentarnos por ello sino que tan sólo tenemos que asumirlo.

No es sencillo asumir que somos capaces de hacer frente a nuestro propio sufrimiento porque estamos convencidos de que

el sufrimiento es algo que hay que temer y evitar a toda costa. Eso es lo que se nos ha enseñado y toda nuestra sociedad está edificada en torno a ese miedo. Recluimos a los ancianos en residencias y vamos a los hospitales para eludir ese dolor; construimos autopistas para no atravesar los ghettos e incluso cuando nos morimos se nos viste como para acudir a una fiesta. Tenemos miedo de que, al dejar de huir, el sufrimiento nos alcance y termine destruyéndonos. Pero no es necesario tener miedo al dolor. ¡El miedo, en realidad, es una forma de distracción! En la historia del budismo se han desarrollado muchos tipos de meditación pero todas ellas apuntan, en realidad, a afrontar el hecho inevitable del sufrimiento, porque eso es precisamente lo que estamos evitando, y sólo cuando le hagamos frente cara a cara podremos alcanzar la libertad.

Es difícil aceptar la fugacidad del placer. Las experiencias placenteras se esfuman rápidamente de nuestras manos pero solemos atarnos a ellas para tener la sensación de que perduran. Todo ese esfuerzo, sin embargo, resulta agotador porque, en un mundo en el que todo cambia velozmente, ésa no deja de ser una forma frágil e ilusoria de seguridad.

Es importante comprender que nuestra visión de estas características básicas va clarificándose en la medida en que nuestra práctica se profundiza. Estamos muy equivocados si creemos que la meditación sólo nos conducirá al sosiego y a la beatitud. Obviamente, en la medida en que nuestra atención se desarrolle también alcanzaremos estados de mayor tranquilidad y equilibrio. No son pocas las personas que experimentan períodos en los que su mente y su corazón se abren al silencio y la ternura. Existen etapas de tranquilidad y otras en los que nuestro corazón y nuestra mente se llenan de luz y de una profunda sensación de paz y bienestar. Pero *simultáneamente* a esta claridad y a esta alegría aparece también una capacidad cada vez mayor de afrontar y de experimentar el sufrimiento porque, en la medida en que nuestra atención se profundiza, crece también nuestra capacidad para experimentar el sufrimiento de nuestro

cuerpo. En la superficie nos encontramos con períodos de dolor, de sufrimiento, de envejecimiento y de enfermedad pero más profundamente, sin embargo, la atención nos revela tensiones mucho más intensas, fuegos abrasadores, intensas sensaciones de calor, de frío, de presión, de palpitación, de vibración y todas las fuerzas internas que apresan y sustentan a este cuerpo. Una atención todavía más profunda nos revela incluso la existencia de un sufrimiento a escala celular.

Cuando prestamos atención al momento presente, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos nos muestran la existencia de un sufrimiento adicional. En este sentido, solemos comenzar entrando en contacto con estados de ánimo y con sentimientos dolorosos, como la aflicción, la tristeza, las heridas del pasado, los miedos, el enojo, los celos, etcétera. Entonces nuestra atención crece hasta que nos damos cuenta de que no son esas sensaciones concretas las que generan el sufrimiento sino cualquier movimiento de la mente, puesto que cualquier deseo –la misma tensión de gusto o de disgusto, por ejemplo– es causa de sufrimiento. Luego, en la medida en que nuestra práctica se profundiza, nos damos cuenta de la existencia de un sufrimiento que aparece en el mismo momento en que nuestra conciencia establece contacto con los sentidos. En los momentos de auténtico silencio podemos experimentar el sufrimiento que tiene lugar cada vez que un objeto impacta nuestros sentidos. Entonces advertimos que cada objeto que llama a la puerta de los sentidos –cada presión sobre el cuerpo, cada sonido que escuchamos e incluso cada sensación luminosa– conlleva su propio dolor. Y, a un nivel todavía más profundo, descubrimos que nuestro apego y nuestra identificación con cualquiera de los cinco procesos de la vida (el cuerpo, la sensación, la percepción, la reacción y la conciencia) es fuente del sufrimiento. El hecho de darnos cuenta de la magnitud del sufrimiento puede ser extraordinariamente liberador. Pero la práctica no consiste tan sólo en darnos cuenta del sufrimiento sino que también debemos abrir nuestros cuerpos y nuestros corazones para hacer

frente a esta verdad de un modo más inteligente y amoroso. Sólo mediante el reconocimiento y la apertura al sufrimiento podemos llegar a descansar, encontrar la paz y alcanzar un nivel más profundo de bondad y de bienestar. Así pues, es el hecho de experimentar claramente el sufrimiento el que nos impulsa a soltar y a vivir más plenamente. De este modo, cuando establezcamos contacto con el sufrimiento podremos llegar a despertar la compasión que mora nuestro interior.

Cierto anciano monje tailandés pintó en una ocasión la imagen de un buda feliz y sonriente en la pared de su cueva y bajo ella escribió: «¡Qué gozo descubrir que en este mundo no existe la felicidad!» ¿Qué puede significar esto sino el reconocimiento de que no existe felicidad *duradera*, el reconocimiento de la verdad eterna de que no existe nada permanente? Sólo cuando dejemos de huir y aceptemos la vida con todos sus cambios, con todas sus alegrías y con todas sus aflicciones –con todo su sufrimiento inherente, en suma– podremos realmente alcanzar la paz y la sabiduría.

LA IMPERMANENCIA

La segunda de las tres características fundamentales que nos permite desarrollar la práctica de la meditación es la impermanencia. Del mismo modo que evitamos ver el sufrimiento, también tratamos de escapar de la impermanencia. En el poema épico hindú llamado *Mahabharata* se dice que la cosa más sorprendente del mundo es que los seres humanos pueden darse cuenta de la enfermedad, el envejecimiento y la muerte de sus semejantes y creer, sin embargo, que eso no les ocurrirá a ellos.

Prestemos atención a la impermanencia en este mismo instante. Aparece un sonido y luego desaparece, surge un pensamiento y se desvanece velozmente. Las imágenes, los sabores, los olores, las texturas y todas las sensaciones, en general, son

impermanentes, fugaces y efímeras. ¿Dónde fue a parar el ayer, dónde está el último año, dónde quedó nuestra infancia? Todo se nos escapa de entre las manos. Pero, si queremos comprender la muerte basta con prestar atención al momento presente porque a cada momento estamos simultáneamente naciendo y muriendo. El sonido que acabamos de escuchar ya ha desaparecido –en cierto sentido ha muerto– y nosotros hemos muerto con él. Vivir plenamente es soltar y morir a la fugacidad de cada instante para renacer nuevamente al instante siguiente.

Uno de nuestros errores fundamentales es el de creer en la solidez y la seguridad de las cosas. De ese modo, creamos una ilusión mental de estabilidad: «Soy una persona de tal tipo. Estas son mis opiniones. Mi cuerpo es así. Vivo de este modo y hago estas cosas». Es como si, hallándonos camino del patíbulo, siguiéramos creyendo que somos eternos. Pero ésas no son más que las historias que nos contamos para tener algo a lo que aferrarnos. La experiencia pura de nuestra vida, su materia prima –las imágenes, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones y los pensamientos– están continuamente en proceso de cambio. ¿Dónde existe realmente algo sólido y permanente?

Y no es difícil darnos cuenta de la verdad de la impermanencia. Si nos detuviéramos y mirásemos de frente a nuestra vida no tardaríamos ni un solo instante en darnos cuenta de que ésa es precisamente su verdadera naturaleza. No podemos detener los cambios de nuestro cuerpo como tampoco podemos detener el curso de nuestra mente. Y, cuando queremos que las cosas sean diferentes a como son, nos sentimos frustrados. ¿Quién no ha escuchado alguna vez a un anciano desconcertado y resentido por la rapidez con la que ha discurrido su vida? Es esta frustración la que hace que los seres humanos se sientan traicionados por el desarrollo de su vida.

Pero existe una alternativa. En lugar de tratar de seguir negando el flujo del cambio y de vivir en conflicto podemos in-

tentar comprender y vivir de acuerdo a los distintos estadios de la vida. Podemos renunciar al intento de crear «cosas» sólidas, relaciones sólidas y un mundo sólido al que aferrarnos y abrirnos de verdad a lo que la vida nos presenta instante tras instante. Es así como aprenderemos a vivir en lo que Alan Watts denominaba «la sabiduría de la inseguridad», una actitud carente de intención y que no se resiste, en modo alguno, a la desaparición de las cosas.

En la medida en que nuestra práctica se desarrolla, la visión de la impermanencia también se profundiza. En la medida en que aprendemos a tomar conciencia de nuestro envejecimiento y de nuestra muerte vivimos más plenamente. La observación nos permite darnos cuenta de que nuestras opiniones, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras sensaciones cambian de continuo. Jack Engler, un psicólogo de Harvard que ha practicado la meditación, describe el proceso de crecimiento espiritual como un proceso de sufrimiento. Desde un punto de vista externo, la vida espiritual nos permite tomar conciencia de la temporalidad de la vida y aceptar la vejez, la muerte y la naturaleza provisional de las experiencias y de las personas más queridas. Luego, en la medida que nuestra práctica se profundiza, deberemos poner fin a todo eso. En ocasiones, aparecerán imágenes de nuestra propia muerte o de la muerte de las personas que nos rodean. En este nivel, aceptar esta situación implica un tremendo proceso de renuncia. En cualquiera de los casos, éste es un estadio que necesariamente debe atravesar todo aquél que quiera vivir con el corazón abierto.

Luego debemos afrontar también renuncias y sufrimientos todavía más internos porque, para estar realmente presentes, debemos aprender a morir. En este sentido, la práctica nos enseña a morir a nuestros apegos, a nuestras esperanzas, a nuestros planes, a nuestros miedos y a nuestras expectativas. Si queremos estar plenamente presentes deberemos renunciar a todo lo demás. Obviamente, luego volveremos de nuevo a asir-

nos a las cosas, pero lo cierto es que ya habremos establecido contacto con ellas de un modo más inteligente. Pero dejemos de momento este punto para más adelante. Desde esta perspectiva, la práctica constituye un proceso inexorable de renuncia. Tenemos que darnos cuenta de nuestra propia imagen, de nuestros procesos psicológicos, de la forma en que hemos estructurado nuestra vida y nuestra sensación de identidad y percatarnos de la manera en que hemos elaborado la imagen de nosotros mismos, de nuestros pensamientos y de nuestros miedos temporales. Y, para hacer frente a nuestra muerte, debemos ir más allá de ella, abandonar y trascender nuestra limitada sensación de identidad.

La profundización de la atención y de la concentración nos permite examinar más detalladamente nuestro interior. La atención focalizada de manera constante sobre el momento presente disuelve la aparente solidez de nuestra vida en una rápida sucesión de sensaciones y percepciones (algo que suele denominarse «disolución de la rapidez»). De este modo, tenemos la visión de una serie de imágenes que aparecen y desaparecen, una visión similar a la que tiene lugar cuando tomamos conciencia de que la aparente continuidad de la película que estamos viendo está compuesta, en realidad, de una multitud de imágenes que se suceden de continuo. La profundización de la concentración puede llegar incluso a tornarnos conscientes del momento del impacto sensorial y ayudarnos a darnos cuenta del reconocimiento y de nuestra reacción, como si estuviéramos viendo la proyección de una serie de diapositivas sobre una pantalla de cine. Este es un nivel de la práctica auténticamente liberador en el que, sin importar aquello a lo que estamos prestando atención, todo se disuelve en momentos microscópicos, gránulos de vida que aparecen y desaparecen de continuo y en donde hasta el mismo observador termina disolviéndose. Es en este nivel donde podemos experimentar realmente el significado del flujo de los acontecimientos y tomar una clara conciencia de la impermanencia de la vida.

LA AUSENCIA DE IDENTIDAD DEL EGO

La práctica termina conduciéndonos a un nivel en el que llegamos a experimentar la tercera característica básica, la comprensión de la ausencia de identidad del yo. Todos los fenómenos están vacíos de yo, no existe identidad separada del flujo de experiencia, no existe «nadie» a quien le sucedan las cosas.

La práctica nos permite acceder muy pronto a esta profunda verdad. En ocasiones, durante la sentada, tenemos la experiencia de una mente tranquila y silenciosa y entonces aparece de inmediato una sensación de miedo y ansiedad y súbitamente todo se llena de ideas, proyectos y opiniones. Esta es una experiencia frecuente que casi todo el mundo ha tenido alguna que otra vez. ¿Pero por qué tenemos miedo de una mente silenciosa?

Nuestra ilusión fundamental, una ilusión que impregna todas las facetas de nuestra vida, es la creencia en la existencia de un «yo», de una identidad, de un ego sólido que se halla separado de todo lo demás. Pero esa sensación no es más que el mero fruto de un proceso de identificación: «Esto soy yo. Esto es lo que soy. Esto me gusta. Quiero ser de ese modo, etcétera». Pero ese «yo» carece completamente de substancia, es un producto del pensamiento, una mera burbuja del pensamiento.

La única forma de mantener eficazmente la ilusión de estabilidad del yo consiste en poner en marcha nuestros pensamientos, nuestros planes, nuestros programas y todo lo demás, aglutinarlo todo y creer que se trata de algo sólido. Pero cuando nuestra mente comienza a sosegarse, toda esa estructura se desvanece y el ego, entonces, retrocede asustado. ¿Quién es, a fin de cuentas, el que desaparece cuando nuestros pensamientos comienzan a desvanecerse sino nuestra propia sensación de identidad, una sensación elaborada por nuestros procesos de pensamiento y por el hábito mental de identificarnos?

Si no nos quedamos atrapados en el mundo de los pensamientos, lo único que existe es la experiencia del momento: ver, escuchar, oler, gustar y tocar. Todo está vacío, todo carece

de identidad. Obviamente, no se trata de que tengamos que desembarazarnos de los pensamientos para experimentar la vacuidad porque los pensamientos, en sí mismos, están vacíos y carecen de entidad. Los pensamientos no son más que un proceso, palabras e imágenes condicionadas por ciertas causas, compuestos de elementos constitutivos. No tenemos que vaciar de identidad a las cosas porque la vacuidad es su verdadera naturaleza sino que lo único que tenemos que hacer es experimentar directamente el momento presente porque cada momento es una manifestación de la naturaleza vacía e inasible de la realidad.

Esto no resulta difícil de experimentar. Cuando nos sentamos a meditar es como si alguien pusiera en marcha una radio que no pudiéramos apagar. En realidad, ni siquiera podemos sintonizar el programa que deseamos escuchar. Los pensamientos, los sonidos y las sensaciones aparecen y desaparecen por sí solos. ¿Acaso les pedimos que aparezcan? ¿Acaso podemos realmente controlarlos? Simplemente aparecen y se desvanecen. Pero nosotros no somos esos pensamientos ni tampoco dependen de nuestro control. Y lo mismo ocurre con las sensaciones corporales. Las sensaciones surgen y se modifican espontáneamente de acuerdo a su propio ritmo. ¿Acaso podemos decirle a la mente que no piense o al cuerpo que no envejezca? ¿Acaso la mente o el cuerpo escucharía nuestra súplica? Todo lo que consideramos «yo» o «mío» no es más que un flujo de experiencia cambiante que discurre siguiendo ciertas leyes sin que exista una entidad permanente detrás de las escenas que controle su manifestación. Ciertamente somos un proceso de flujo continuo sin nada substancial o sólido.

A medida que la práctica profundiza nuestra conciencia, esta verdad se torna cada vez más evidente. De este modo podemos llegar a darnos cuenta de que el pensamiento, el sentimiento y el proceso sensorial siguen sus propias leyes. Y, en tal caso, hasta el mismo observador es visto bajo una nueva perspectiva. Sólo existen objetos de la experiencia que aparecen

por un momento junto a un proceso de conocimiento o conciencia. Es así que cada objeto y cada conocimiento surge y se disuelve instante tras instante. En los niveles más sutiles de la práctica resulta posible darnos cuenta de que la experiencia se asemeja a tomar conciencia de la naturaleza corpuscular de la luz.

La comprensión esencial de la práctica consiste en llegar a experimentar que ninguno de los cinco procesos que configuran nuestra vida –el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las reacciones y la misma conciencia– es permanente ni asible. Somos una mera corriente en movimiento. Durante muchos años hemos estado aferrándonos a nuestro pensamiento, a nuestro yo, a nuestros hábitos y a nuestros condicionamientos, pero estos procesos son impermanentes e inasibles y nuestra identificación con ellos es la auténtica causa de todo nuestro sufrimiento. Es como un espectáculo de fuegos artificiales que se desvanece poco después de aparecer. Todo procede del vacío, cada instante surge de la nada y regresa nuevamente a la nada.

Achaan Chaa solía decir que «eso es todo». Continuamente buscamos y esperamos cosas nuevas y extraordinarias que nos hagan felices, satisfagan nuestras necesidades y respondan a nuestras preguntas. ¿Qué es, en realidad, lo que queremos? Queremos ver, oír, oler, gustar, tocar y pensar. Eso es precisamente la vida. Tal vez quisiéramos que nuestra vida fuera de otro modo pero «eso es todo».

Cuando el maestro zen Seung Sahn visitó Bodh Gaya escribió un poema sobre la iluminación del Buda bajo el árbol bodhi que dice:

> Cuando el gran ser se sentó bajo el árbol bodhi
> vio la estrella de la mañana y se iluminó.
> Se sentó y creyó realmente en sus ojos,
> en sus oídos, en su nariz, en su lengua,
> en su cuerpo y en su mente.

En ocasiones, la experiencia profunda de estas tres características fundamentales resulta desconcertante. Tal vez hayamos practicado durante cierta cantidad de años y estemos algo más tranquilos y equilibrados pero, en el fondo de nuestra mente, creemos que deberíamos haber avanzado más. ¿Acaso, después de toda nuestra práctica, no deberíamos experimentar más felicidad, más tranquilidad, más claridad, más reposo y más alegría? En lugar de eso, sin embargo, experimentamos la impermanencia, la vacuidad, la insatisfacción y el sufrimiento, y entonces creemos que algo anda mal con nuestra práctica.

En realidad, la práctica consiste en la comprensión profunda de estas verdades fundamentales. Si podemos aceptarlas y comprenderlas, cada una de ellas se convertirá en una puerta abierta a la libertad. En el nivel más profundo de la meditación, la aceptación y la entrega de cualquiera de estas características nos conduce a aquello que se encuentra más allá de ellas, a lo incondicionado, al nirvana.

Además, en la medida en que nos sentamos y que nuestra práctica se profundiza, la característica más distintiva a través de los años es el sufrimiento, el sufrimiento de apresar, el sufrimiento de la identificación, el sufrimiento, en suma, inherente a la vida. Consumirnos en la llama de este sufrimiento es lo que finalmente nos permite trascenderlo, consumir nuestro corazón en la llama del sufrimiento profundiza nuestra compasión. Así pues, cuando sintamos que nuestra práctica no funciona correctamente, debemos tratar de ver si estamos afrontando los aspectos impermanentes, inciertos y dolorosos de la vida. Si estamos viéndolos con más claridad y aprendiendo a aceptarlos, estamos en el buen camino y nuestra práctica progresará adecuadamente.

La verdad es tan evidente que, cuando nuestra conciencia despierta, no podemos creérnosla. Queremos que nuestra vida sea algo más, queremos que nuestras experiencias sean permanentes y que satisfagan todas nuestras fantasías. Este es, para la mayoría de nosotros, nuestro deseo más profundamente acari-

ciado. Por ello buscamos en los sentidos y en las relaciones externas la forma de alcanzar la plenitud. Pero nuestro corazón no puede alcanzar la plenitud mediante los sentidos ni las relaciones externas. Esto no es posible porque esas experiencias son impermanentes y carecen de identidad. Mirémoslas directamente, hagámosles frente y tomemos conciencia de ellas porque ése es, realmente, el punto al que debe conducirnos toda práctica.

Sin embargo, siempre esperamos que alguien nos dé algo, queremos que alguien nos murmure al oído una enseñanza especial que nos proporcione un reposo y una alegría continua. Pero esa expectativa sigue manteniéndonos atados. La única forma de alcanzar la libertad, la armonía y la felicidad consiste en descubrir por nosotros mismos las tres características fundamentales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de identidad del ego. Sólo cuando nos demos cuenta y aceptemos esas tres características estaremos realmente dispuestos a encontrar lo que busca nuestro corazón y a reposar, podremos descubrir nuestra imperturbable y gozosa naturaleza búdica, esa experiencia que constituye el verdadero secreto de la enseñanza. Como decía T.S. Eliot:

> No dejaremos de explorar
> y, al final de nuestro viaje,
> llegaremos allí donde partimos
> y conoceremos el lugar por vez primera.

Pero, para seguir investigando esas tres características, debemos confiar plenamente en nuestra capacidad para afrontar directamente el mundo. Para ello tomamos refugio externo en el Buda y en nuestra auténtica naturaleza. Tomar refugio en nuestra naturaleza búdica es experimentar en nuestros corazones el potencial pleno de la sabiduría, de la compasión y de la auténtica libertad. Tomar refugio en el dharma significa asumir la enseñanza de la verdad o ley universal y tomar refugio en lo que realmente es *verdad* a cada momento y vivir de acuerdo a esta

ley. De ese modo, asumimos la responsabilidad de emprender un adiestramiento de nuestra conciencia que nos ayude a ver directa y profundamente la forma en que configuramos nuestro mundo y nuestra vida. Tomar refugio en la sangha, en la comunidad de practicantes y en nuestra relación con toda forma de vida, por último, nos capacita para hacer frente a la liberación de todo lo que conocemos. La fe en la sangha cultiva la sensación de unidad y nos dispone a practicar con una sensación de protección y dirección. Cientos de miles de yoguis nos han precedido en toda época histórica y en toda gran cultura y, cuando aceptamos las cosas tal y como son, participamos con ellos en este gran viaje.

Debemos confiar en nosotros mismos y en las comprensiones que nos proporciona nuestra experiencia. ¿Estamos dispuestos a confiar en nosotros mismos y en lo que descubramos? ¿Estamos dispuestos a ser independientes, a renunciar a nuestras expectativas y a contemplar directamente la verdad? No podemos confiar en las palabras de segunda mano de los demás. Este es un punto importante de práctica. No es fácil confiar en uno mismo, siempre creemos que los demás lo saben mejor que nosotros y que no podemos fiarnos de nuestra confusa, orgullosa y enojada mente. Pero lo cierto es que tenemos miedo de encontrar, tenemos miedo de nuestra propia sombra. En ocasiones, tememos no poder controlar todo nuestro mal, nos sentimos abrumados por él y creemos que la pureza sólo podemos encontrarla en los demás.

Pero observemos cara a cara el problema. ¿Por qué tenemos que escapar de continuo? ¿Cómo podemos despertar realmente un corazón misericordioso que nos permita afrontar el orgullo, el miedo, el apego, la tristeza y el dolor? ¿De dónde proceden esas cualidades que juzgamos tan duramente? Proceden de nuestra sensación de insuficiencia, del hambre y del deseo del que hablábamos anteriormente. Y esta sensación está basada en la creencia errónea en la existencia de una identidad separada. Queremos gratificar al yo y darle placer. Por ello re-

accionamos con miedo y con hostilidad cuando nuestro yo se siente amenazado o cuando no consigue lo que desea. Pero ésta no es nuestra verdadera identidad sino tan sólo una mera reacción condicionada basada en la ilusión de separación.

Cuando nos abramos a las cosas tal como son –impermanentes, insatisfactorias y carentes de identidad– podremos entablar con ellas un nuevo tipo de relación. Pero, para hacerlo, debemos hacer frente a las cosas con apertura y confianza. ¿Cómo podemos abrirnos a estas tres características fundamentales en todas las facetas de nuestra vida? Cuando las veamos despertaremos porque ciertamente no existe yo alguno al que asirnos. No estamos separados de nada y no existe nada tampoco a lo que aferrarnos. Cuando dejemos de escapar de lo que nos presenta el momento instante tras instante, la atención amorosa hacia nosotros mismos y hacia los demás fluirá sin impedimento alguno. La atención sacia el hambre y disipa las tinieblas de la ilusión que enturbia nuestra confianza y permite que nuestra auténtica naturaleza se exprese de manera natural. Cuando nos abramos a la aceptación de la naturaleza impermanente, insatisfactoria e insubstancial de todas las cosas, alcanzaremos la verdadera integridad. Y en esa aceptación no existe nada oculto ni nada de lo que nos estemos ocultando, no se trata de la agotadora labor de mantener una pretensión ni del apremio de una necesidad incesante sino tan sólo de la misma aceptación y sabiduría que solemos admirar en los sabios. Es así como podremos despertar naturalmente un corazón amoroso y compasivo que exprese directamente nuestra armonía con estas simples verdades.

EJERCICIO

La observación del sufrimiento en nuestras respuestas condicionadas

Dedíquese, durante medio día, a observar el surgimiento del sufrimiento y el dolor en su vida cotidiana y a darse cuenta de la

forma en que responde y reacciona ante él. Es importante que acometa este ejercicio sin enjuiciar y sin tratar de cambiar nada. El objetivo es simplemente el de observar y tomar conciencia de todo lo que se presente.

Trate de prestar atención a cada momento del día en que cambie de postura física. Sea consciente cada vez que se ponga en pie, se siente, mueva los brazos, las piernas o vaya de un lado a otro. Advierta especialmente si su movimiento es una respuesta a la incomodidad o al dolor, un intento de mitigar el hambre, aliviar un picor, escapar del aburrimiento o de la soledad, descansar o relajar una tensión muscular. Trate de no moverse y de no cambiar de postura sin darse cuenta de la causa que lo motiva. Trate también de tomar conciencia de lo que hay detrás del deseo de «querer comer algo» y advierta también el malestar del hambre que suscita la aparición de ese deseo. Dese cuenta de la cantidad de deseos y de movimientos corporales que surgen como respuesta a la intensidad y a la frecuencia de la incomodidad y del dolor que acompañan a nuestra vida cotidiana. Investigue este aspecto del sufrimiento. Sea amable y permanezca abierto tomando conciencia de todo el sufrimiento que aparezca.

14. PERSPECTIVAS SOBRE LA REALIDAD

La palabra *dharma* puede ser entendida de varios modos diferentes. Se trata de la verdad, de la verdadera naturaleza de las cosas, de la realidad y de la ley moral y espiritual. El dharma también denota cada uno de los elementos mentales y físicos singulares que configuran el mundo fenoménico. Dharma significa asimismo «enseñanza» y, en el contexto del budismo, se refiere específicamente a la enseñanza del Buda. La práctica del dharma constituye, pues, el proceso que nos permite llegar a comprender el despliegue de la realidad instante tras instante en cada uno de los diferentes niveles de nuestra experiencia y armonizarnos, de este modo, con nuestra verdadera esencia y con las leyes de la naturaleza.

Cada uno de nosotros está en un proceso de transformación continuo en el que nada permanece estacionario, cada uno de nosotros es un mandala de experiencia cambiante que puede ser considerado desde muchos puntos de vista. Cuando nos reconocemos como parte integrante de esa realidad cambiante e interrelacionada descubrimos nuestra verdadera naturaleza y adquirimos una nueva sensación de equilibrio. Pero, para ello, es necesario comprender y trabajar sutilmente con diferentes niveles y tenemos que aprender a abrirnos y a fluir con nuestra experiencia de la manera más adecuada.

Uno de los aspectos fundamentales de la práctica del dharma consiste en llegar a comprender la forma en que creamos nuestra visión dualista de la realidad. ¿De qué modo crea la mente una ilusión de fragmentación y separación? ¿Cómo nos limitan las distinciones y las fragmentaciones y de qué forma dan lugar a una ilusión dualista? Ken Wilber, en su libro *El espectro de la conciencia*, nos ofrece una síntesis sumamente lúcida del conocimiento psicológico y espiritual que describe el proceso de creación de dualidades llevado a cabo por la mente. En este sentido, Wilber describe paso a paso el proceso que conduce desde la conciencia no dual hasta la limitada identificación con un aspecto concreto de la mente.

El dualismo primario nos lleva a dividir el mundo en yo versus otro, sujeto versus objeto, interior versus exterior. Se trata de un primer nivel de dualismo que nos separa del entorno, un dualismo que termina escindiendo al organismo cuerpo-mente de la totalidad de la experiencia, un proceso al que Benoit se refiere con la certera frase de «desgarrar el tejido inconsutil del universo». Después de la división de la totalidad en sujeto y objeto aparece el segundo nivel de dualismo, un dualismo que separa a la mente del cuerpo y origina una sensación de identidad aislada en el seno de un organismo total, la sensación de alguien que posee un cuerpo.

El siguiente dualismo fragmenta a la mente en «persona» y «sombra». La persona se refiere a todos aquellos aspectos que configuran la imagen de nosotros mismos y generan la idea de quienes creemos ser. Se trata de todas aquellas pautas mentales condicionadas con las que nos identificamos. Los elementos mentales oscuros y desagradables, por su parte, quedan descartados y reprimidos y pasan a formar parte de la sombra. Pero, por más que intentemos reprimirlos, jamás podremos desembarazarnos de esos aspectos negativos que seguirán, por tanto, acompañándonos como una especie de sombra. Y, al no reconocer y no prestar atención a la sombra, terminamos siendo inconscientes de ella y de la forma en que nos motiva y nos manipula.

Y la ignorancia de este proceso de fragmentación progresiva que tiene lugar en la conciencia no dual de la totalidad del universo va restringiendo y coartando nuestra sensación de identidad. Primero separamos a la mente-cuerpo del entorno y nos limitamos a nosotros mismos identificándonos con el organismo. Luego tiene lugar una nueva división y nos identificamos con un ego-mente al que le sucede la experiencia. Por último, la mente se fragmenta en aquellos aspectos con los que nos identificamos –porque resultan aceptables a la luz de la imagen que tenemos de nosotros mismos– y aquellos otros que reprimimos porque son inaceptables. Y, en cada uno de estos niveles, nuestra vida se va fragmentando y limitando cada vez más.

El camino del dharma consiste en ir reintegrando todas estas divisiones hasta llegar a comprender la verdadera naturaleza de las cosas. Esto no significa que, para recuperar la libertad, debamos diluirnos en una masa indiferenciada de unidad cósmica sino, por el contrario, que tenemos que llegar a comprender con claridad la forma en la que van estructurándose los diferentes niveles. Así pues, aunque, en un nivel subatómico, la mayor parte de las cosas que parecen sólidas se hallen esencialmente vacías, también debemos estar dispuestos a admitir que, en otro nivel, la silla en la que nos sentamos nos sustentará. La conciencia del nivel subatómico, no obstante, nos permite acceder a energías más poderosas y esenciales. Del mismo modo, también podemos actuar desde una visión convencional del yo y de los demás sin identificarnos con ella y sin desligarnos, por tanto, de la libertad que proporciona la comprensión de la naturaleza relativa de esa división.

El proceso de reintegración del nivel de la persona y de la sombra comienza cuando nos abrimos a la totalidad de los fenómenos mentales –emociones, pensamientos, impulsos, sentimientos, etcétera– sin valorarlos ni juzgarlos. Debemos investigar el surgimiento y la proyección de nuestra propia imagen y llegar a comprender el proceso mediante el cual nos identificamos con ciertos aspectos de nuestra mente, con determinadas

pautas condicionadas. También tenemos que desarrollar una actitud ecuánime hacia la sombra y permitir que todas sus facetas vayan incorporándose en nuestra conciencia puesto que la identificación con ciertos aspectos de nuestra mente y el rechazo de otros genera, inevitablemente, una sensación de conflicto y de tensión. En la medida en que aceptemos y nos desidentifiquemos de todo lo que aparece, el miedo y el rechazo irán desapareciendo de nuestra experiencia.

El proceso de unificación prosigue integrando el siguiente nivel de dualidad, la división entre la mente y el cuerpo. En este punto debemos ser sumamente cautelosos porque la mente y el cuerpo son, de hecho, dos procesos distintos y la comprensión de esta distinción es fundamental para profundizar nuestra práctica. No se trata, pues, de trascender la diferencia existente entre la mente y el cuerpo sino de ir más allá de la disociación que tiene lugar cuando nos identificamos exclusivamente con el ego-mente como «yo», con la sensación de alguien que «posee» un cuerpo. Esta visión, a fin de cuentas, se sustenta en la creencia de la existencia de alguien –un yo– a quien pertenece el cuerpo, una creencia que origina y fortalece las proyecciones mentales basadas en la necesidad de proteger y defender esta sensación de identidad. La sensación de separación se asienta en una identificación con el ego-mente que se basa en el apego, el rechazo, el miedo, el juicio y la comparación. Estas tendencias, a su vez, sostienen la ficción de un «yo» duradero y aislado ya que, si existen sentimientos de apego y de rechazo, deberá haber un ego que los experimente. Así pues, mientras no penetremos y comprendamos esta cinta de Moebius, seguiremos atados a este ciclo interminable: la identificación con el ego-mente crea una sensación de identidad y de separación, una sensación de identidad que determina sentimientos y reacciones que luego terminan reforzando nuestra identificación con el ego-mente, etcétera.

Otra de las consecuencias de nuestra identificación con alguien que posee un cuerpo es la tendencia a confundir las pro-

yecciones de este ego-mente con la realidad. De este modo, el hecho de que no podamos experimentarnos a nosotros mismos plenamente como un ser total nos sumerge de lleno en el fascinante mundo mental de la fantasía. En este sentido, los paseos meditativos son extraordinariamente interesantes. La simple experiencia de tocar la tierra es tan diáfana y tan contundente que patentiza claramente la forma en que nuestros pensamientos y nuestras imágenes crean mundos conceptuales completamente desvinculados de la experiencia presente inmediata. Entre un paso y el siguiente nuestra mente crea la ciudad de Los Angeles, una relación, un razonamiento o cualquier suceso o escenario, cada uno de los cuales provoca reacciones, valoraciones y respuestas emocionales de todo tipo. A lo largo del día nos perdemos innumerables veces en el mundo de la fantasía, olvidándonos de que no se trata más que de meros pensamientos. Es como si estuviéramos viendo una película y las escenas nos resultaran tan fascinantes que saltáramos al escenario y comenzáramos a relacionarnos con los personajes.

En *La doctrina zen del inconsciente*, D.T. Suzuki escribe: «Todo está hecho de mente. Es como una persona que pintara un tigre y que luego se asustara al contemplarlo. El tigre, sin embargo, no tiene nada de terrible porque no es más que una imagen elaborada con las pinceladas de nuestra propia imaginación». Las formas surgen y perduran durante un tiempo pero, al instante siguiente, se disuelven y se desvanecen. Si prestamos atención a nuestra mente podremos darnos cuenta de que la realidad es el lienzo sobre el que proyectamos nuestro pensamiento. Y, cuando nos percatemos de las pautas condicionadas concretas que surgen en nuestra mente, comprenderemos la forma en que cada uno de nosotros crea el mundo a partir de nuestra sensación de identidad. Investiguemos, pues, la tendencia a referirlo todo al «yo» y advirtamos las cualidades mentales que acompañan a esta forma de ver las cosas. Es el ego el que da lugar a la aparición del miedo, del rechazo, del apego y de la valoración. Cuando observemos simple y direc-

tamente la forma en que ocurre todo esto, sin juicio ni comparación alguna, comenzaremos a dejar de identificarnos con las pautas que refuerzan la existencia de un «yo» interno a nuestro organismo.

La práctica del dharma nos permite tomar conciencia de la plenitud de nuestra experiencia inmediata. Cuando dejemos de identificarnos con una parte del organismo total –es decir, con los pensamientos, las emociones o, incluso, con el silencio– nos daremos cuenta de la unidad global de nuestra experiencia y podremos comenzar a sanar la dicotomía existente entre el sujeto y el objeto, entre el interior y el exterior, entre el yo y el otro. Y ese tipo de percepción depurada nos permitirá advertir la realidad de cada momento pasajero, la experiencia de este momento –su «talidad»– y comprender que la sensación de identidad, la sensación de un «yo» separado de la experiencia, está de más.

En cierto sutra, el Buda dice: «Al ver, sólo existe lo visto. Al escuchar, sólo existe lo escuchado. Al sentir (oler, degustar, tocar), sólo existe lo sentido. Al pensar, no hay más que pensamiento». Esta es la experiencia simple e inmediata de las cosas tal y como son, libres de cualquier frontera artificial que genera una sensación de identidad separada. Cuando escuchamos el sonido de una campana, ¿ese sonido se halla dentro o fuera de nosotros? ¿Dónde están las fronteras cuando percibimos desde el silencio? Existe un corto poema de Sasaki-roshi que ilustra perfectamente este hecho:

> Como una mariposa perdida entre las flores,
> como un pájaro posado en una rama,
> como un niño acariciando el pecho de su madre.
> Así he jugado con Dios
> durante sesenta y siete años de este mundo.

Como una mariposa, como un pájaro, como un niño... sin que exista distinción alguna entre sujeto y objeto.

El abhidharma explica claramente este punto en función del origen interdependiente de los elementos en un momento concreto. ¿Cuáles son los elementos compositivos necesarios para que tenga lugar un momento de conciencia de ver? Para ello debe haber un órgano visual –el ojo– y también es necesaria la existencia del color, de la luz y de la atención y, cuando falta alguno de estos elementos, la visión no tiene lugar. Es el conjunto de todas estas condiciones el que determina la aparición de un momento de conciencia visual. No hay «alguien» que vea, no existe ningún observador silencioso que contemple los objetos que aparecen sino tan sólo un agregado de ciertas condiciones que propicia la aparición de un momento de conciencia.

En la medida en que nos separamos y nos identificamos con un fragmento de la totalidad, nos circunscribimos a nosotros mismos dentro de ciertos límites. El camino del dharma, el camino de la libertad, consiste en llegar a comprender e integrar todos los niveles limitados de dualismo y la clave para llevarlo a cabo es la atención y la sabiduría.

Existe un estadio intermedio que conduce desde el nivel de identidad separada hasta el nivel de no individualidad. En ese estadio intermedio, la práctica consiste en el desarrollo de la cualidad expansiva del amor. El amor, en este sentido, no tiene que ver con hacer algo o con encontrar un objeto en el que depositar nuestro afecto o nuestro sentimiento. No se trata de gratificar a nuestro ego sino, más bien, de una actitud de respeto, apertura y receptividad profunda. Estamos hablando del amor como principio de reconciliación, del amor como aceptación completa y total.

Poco antes de morir, cuando Shunryu Suzuki-roshi, fundador del San Francisco Zen Center, se hallaba enfermo de cáncer, alguien le preguntó si estaba sufriendo y él replicó que sufrir no era malo, que se trataba del sufrimiento del Buda. De modo parecido hablaba la madre Teresa de Calcuta cuando se refería a esta sensación de respeto afirmando que, aun en la situación más dolorosa, uno está experimentando a Cristo con los ropajes

del dolor. Estas declaraciones nos hablan de una experiencia mucho más profunda que la mera resignación, una experiencia íntima de amor y de respeto que nos conduce más allá del miedo, del apego y del juicio, una dimensión que integra toda división, la dimensión en la que el dos se convierte en uno.

El gurú hindú Neem Karoli Baba solía decir a sus discípulos: «No excluyáis a nadie de vuestro corazón», lo cual significa que no debemos separarnos de nadie sino fomentar, por el contrario, una actitud de generosidad e inclusión hacia todos los aspectos del psiquismo, hacia todas las experiencias de nuestra mente, de nuestro cuerpo y de nuestro entorno.

La apertura a este tipo de amor permite que cualquier experiencia llegue a nuestro interior y nos conmueva. Es así como nos abrimos al viento y al sol, a los demás, a nosotros mismos, a los árboles, los pájaros y a la totalidad de la naturaleza. La práctica del dharma consiste en desarrollar este tipo de aceptación de toda forma de vida, una aceptación que no es reactiva y que permite mantener un flujo energético adecuado y responsable ante cada experiencia.

Es precisamente este estado de apertura y receptividad el que nos permite pasar de una perspectiva relativa y egocentrada a la comprensión de lo no dual. Esta aceptación posibilita un desapego sincero y profundo que no niega las cosas, que no pretende que sean diferentes a lo que son y que nos permite, por tanto, relacionarnos con la experiencia más allá del filtro de nuestros deseos, ambiciones y necesidades. La ausencia de deseo es el camino que conduce a la sabiduría porque es la misma condición de una percepción sin distorsiones. El poder del amor, en este sentido, es el poder del desapego.

Pasar del centro del ego al centro que está en ninguna parte significa ver las cosas tal y como son sin separación artificial de ningún tipo. Cuando nos vemos a nosotros mismos circunscritos al interior de las fronteras de nuestro cuerpo nos separamos de todo lo que existe fuera de él y quedamos atrapados dentro de los límites de esta visión. Cuando actualizamos el centro cero

de nuestro ser y cuando no nos aferramos a ningún aspecto concreto de la experiencia, nos conectamos directamente con la totalidad de la experiencia y no existen límites estáticos ni actitudes rígidas hacia lo que aparece y desaparece instante tras instante.

Cuando realmente experimentemos que no hay pensamientos, emociones, sensaciones, cuerpo, visiones, sonidos, amor, sabiduría ni conciencia, comprenderemos las cosas tal y como son. En tal caso, permaneceremos desidentificados de todo y llegaremos a comprender la naturaleza onírica del mundo fenoménico del conocimiento y de los objetos. Entonces descubriremos que la existencia es efímera, insubstancial y condicionada y que carece de esencia porque no aislaremos una parte del sueño y no extraeremos la conclusión ilusoria de que «éste soy realmente yo». Entonces podremos movernos libremente y sin temor. Cuando seamos nada podremos estar en paz con todo lo que es.

Existe un poema del sabio taoísta Chuang-tzu que dice:

Luz de las Estrellas y No-ser

Luz de las Estrellas preguntó a No-ser:
Maestro, ¿tú eres o no eres?
Y, puesto que no recibió respuesta,
se puso a buscar al No-ser
en toda manifestación.
Mantuvo su mirada fija en el profundo vacío
esperando atisbar un vislumbre de No-ser.
Así estuvo todo el día y no vio nada,
escuchó atentamente y nada oyó,
y trató de comprender pero nada comprendió.
Finalmente exclamó:
«Así es, esto es lo último, pero
¿quién hay que pueda alcanzarlo?
Puedo comprender la ausencia de ser

pero ¿acaso hay alguien que pueda comprender
la ausencia de nada?
¿Quién puede comprender que, ahora mismo,
por encima de todo, el No-ser sea?»

En ocasiones, las paradójicas expresiones del dharma son desconcertantes. Pero esas aparentes contradicciones tienen lugar porque, lo que parece cierto desde cierta perspectiva, puede no serlo desde otra. El maestro zen Seung Sahn expresó concisamente esta aparente paradoja diciendo: «No existe lo correcto y lo incorrecto. Pero lo correcto es correcto y lo incorrecto es incorrecto». Para liberarnos de todo no debemos aferrarnos a nada y, cuando lleguemos a comprender los niveles más profundos de la realidad, deberemos también funcionar adecuadamente con los relativos. El Buda habló del pensamiento justo –de aquel pensamiento que conduce a la paz, a la felicidad, a la sabiduría y a la liberación– y también habló del pensamiento equivocado –del pensamiento que conduce a la contracción, la ignorancia y el sufrimiento–. En el nivel de la discriminación, lo que es correcto es correcto y lo que es incorrecto es incorrecto. Desde otra perspectiva, sin embargo, todo pensamiento está vacío. Cuando los pensamientos aparecen en nuestra mente y no nos identificamos ni nos perdemos en ellos, cuando consideramos al pensamiento como mero pensamiento, la misma idea de lo correcto y de lo incorrecto termina disolviéndose. El pensamiento surge, permanece y luego desaparece, éste es el simple discurrir del vacío. En esa apertura a la totalidad de la experiencia no hay nada correcto o incorrecto. Pero, al manifestar y dirigir nuestra energía, debemos ser muy cuidadosos con lo que hacemos y con las consecuencias de nuestras acciones porque lo correcto es lo correcto y lo incorrecto es lo incorrecto.

Uno de los pares de opuestos fundamentales de nuestra vida es el «sí» y el «no». ¿Cuál es la actitud que corresponde al «sí»? «Sí» es positivo y, cuando decimos sí a las cosas, nos abrimos a ellas. En la práctica del dharma, en la comprensión de

nuestras vidas, la actitud de decir «sí» nos vincula y nos compromete con los pensamientos, con las emociones, con los demás y con el mundo y nos proporciona una extraordinaria sensación de abundancia y plenitud. Pero el «sí» también puede abocar al deseo y al apego porque decir «sí» puede conducirnos a la identificación y al fortalecimiento de la sensación de identidad separada.

¿Cuál es, en la práctica, la actitud de decir «no»? ¿Cuál es la sabiduría que puede proporcionarnos el «no»? La sabiduría de decir «no» es esa actitud que dice «no es esto, no es esto. Esto no es el yo». Los pensamientos no son el yo, las emociones no son el yo, el cuerpo no es el yo, el mundo no es el yo. Esta actitud fomenta la renuncia a todo condicionamiento, a todo fenómeno y a toda sensación de identidad. «No» significa también negar y, en este sentido, la gran sabiduría y el gran poder de decir «no» es el de negarnos a los impulsos y a los deseos inadecuados. El hecho de ceder a los deseos y los impulsos habituales que conducen al sufrimiento no tiene nada que ver con la libertad sino simplemente con dejarnos arrastrar por la ola del condicionamiento. La adecuada práctica del «no» es la expresión de una mente libre. Pero el «no» también entraña un peligro porque, cuando no se lo comprende adecuadamente, el «no» se transforma en represión y acaba convirtiéndose en el alimento de una mente que censura y que reprime. Así pues, del mismo modo que el «sí» puede terminar abocando a la identificación, el «no», por su parte, puede terminar conduciendo al rechazo.

En el «sí» existe una libertad, la valiente libertad del «sí» y en el «no» existe también una libertad, la audaz libertad del «no». Pero el «sí» y «no» no son mutuamente excluyentes y, cuando nuestra práctica llega a englobarlos, nos permite alcanzar la sensación de totalidad del dharma, la totalidad del poder de la mente.

El *Sutra del corazón de la Prajnaparamita*, uno de los textos fundamentales del budismo mahayana, se ocupa de otro par de

opuestos fundamentales de la práctica, la forma y el vacío. Toda existencia se manifiesta como forma y, ya se trate de un cuerpo, una emoción, un pensamiento, las rocas, las plantas, la tierra, las relaciones, la sociedad, etcétera, la existencia no es posible sin forma, la existencia es forma, todo tiene una forma. Pero, al mismo tiempo, toda forma está vacía, se halla en continuo cambio y es inexistente; en ella no hay nada sólido, substancial ni duradero. Todo carece de esencia, las condiciones que se congregan en un determinado momento para crear una realidad momentánea se separan al momento siguiente y esa realidad se disuelve y da paso a otra diferente.

Si nos identificamos con la forma, con su aparente solidez, reaccionaremos aferrándonos a aquellas formas que nos gusten y alejándonos de aquellas otras que nos desagraden. Sólo cuando percibamos la vacuidad de todas las formas podemos aprender a movernos con ellas. Pero tampoco debemos quedarnos atrapados en la perspectiva de la vacuidad porque, al no ver la interrelación existente entre la forma y el vacío, la noción de vacuidad puede convertirse en un obstáculo que nos lleve a abdicar de nuestra responsabilidad por la forma en que nos manifestamos en el mundo. El Buda utilizó muchas imágenes para referirse a la relación existente entre la forma y el vacío. Según él, la vida es como un sueño, como un eco, como un arco iris, como una gota de rocío sobre una hoja de hierba, y los fenómenos emergen y se desvanecen en función de determinadas condiciones, fenómenos que, si bien existen, no perduran, fenómenos que carecen de substancia inherente, fenómenos fugaces que aparecen y desaparecen al momento siguiente.

La práctica comienza, prosigue y finaliza instante tras instante. Cuando empecemos a observar lo que está ocurriendo en el momento presente, descubriremos que nuestra perspectiva puede hallarse limitada por habernos identificado con uno u otro de los diversos pares de opuestos, con el «sí» o con el «no», con la forma o con el vacío. Y la identificación es la perspectiva que crea la noción de solidez y de centro del ego.

En el *Poema sobre la fe en la Mente*, escrito por el tercer patriarca zen chino (traducido al inglés por Richard Clarke, Universal Publications, 1974) se dice:

> Si deseas alcanzar la verdad no mantengas opiniones ni a favor ni en contra de nada. La enfermedad de la mente consiste en instalarte en lo que te gusta en contra lo que te desagrada. Pero, cuando no comprendemos el significado profundo de las cosas, perturbamos en vano la paz esencial de la mente.
>
> La Vía es tan perfecta como el espacio vacío al que ni le falta ni le sobra nada. En realidad, es nuestra aceptación o nuestro rechazo lo que nos impide contemplar la auténtica naturaleza de las cosas.
>
> No mores en la confusión de las cosas externas ni en la sensación de vacuidad interna. Permanece sereno en la unidad y esas perspectivas erróneas se desvanecerán por sí solas. El mismo esfuerzo por intentar detener la actividad y alcanzar la pasividad supone ya una forma de actividad. En la medida en que permanezcáis en un extremo o en el otro jamás llegaréis a conocer la Unidad.

La práctica del dharma consiste en la investigación de las diferentes perspectivas sobre la realidad y la relación que mantienen con todas los demás. Es así como exploramos el nivel de separación y la forma en que la sensación de identidad separada crea el mundo. Para ello hay que desarrollar un espacio interno de amor y respeto profundo por todas las cosas que nos permita experimentar el nivel de la no dualidad. El compromiso con la práctica del dharma consiste en explorar y trabajar sinceramente con todas las facetas de nuestra experiencia y despertar el amor y la compasión en nuestro movimiento a través de las diversas perspectivas. De este modo, al investigar e integrar los

diferentes niveles de dualidad –la sombra y la persona, el egomente y el cuerpo, entre el yo y los demás–, llegamos a experimentar la libertad.

J.G.

15. LA VÍA DEL SERVICIO

Una de las cuestiones más importantes que aparecen a lo largo de nuestro camino espiritual tiene que ver con la forma de reconciliar el servicio y la acción responsable en el mundo con una vida meditativa basada en el desapego, la renuncia y la comprensión de la naturaleza insubstancial de todas las cosas condicionadas. ¿Acaso existe, en el camino de la liberación y el despertar, alguna diferencia entre aquellos valores que nos llevan a servir y a cuidar a los demás y aquellos otros que nos permiten profundizar en nosotros mismos?

Para responder a esta cuestión debemos comenzar distinguiendo las cuatro cualidades divinas fundamentales de la práctica –el amor, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad– de lo que podríamos denominar «sus opuestos», es decir, estados mentales completamente diferentes pero tan similares que, en ocasiones, pueden llegar incluso a confundirse con ellas. Veamos detenidamente este punto.

El opuesto del amor es el apego. El apego enmascara al amor. El apego dice «te amaré si tú me amas», es una especie de «negocio» en el que pensamos algo así como «amaré a esta persona en la medida en que no cambie» o «amo esto porque me gusta». Pero eso no es amor sino identificación. Existe una gran diferencia entre el amor –que permite, respeta y valora– y el apego –que atrapa, exige y quiere poseer–. Cuando el apego se confunde con el amor, necesitamos de la otra persona para

ser felices, lo cual, necesariamente, nos separa de ella. La característica distintiva del apego es la exclusividad, una exclusividad que nos lleva a ofrecer únicamente nuestro amor a ciertas personas dejando de lado a todas las demás.

El amor verdadero es un sentimiento universal e indiscriminado de respeto y de conexión que incluye incluso a aquellas personas que nos desagradan y que desaprobamos. El amor verdadero constituye una poderosa herramienta que nos permite cultivar la comprensión y el perdón y, de esa forma, transformar cualquier situación. Pero este tipo de amor no es una especie de consentimiento pasivo que nos lleve a justificar la conducta de los demás sino que constituye la aceptación inmediata de todo lo que nos presenta nuestra experiencia. Como dice el Nuevo Testamento y explica tan bien Meher Baba: «El amor verdadero es inexpugnable e irresistible». No existe obstáculo ni dificultad alguna que ese amor no pueda superar, distancia que no pueda salvar ni barrera que no pueda atravesar. El amor es una ley universal que soluciona todos los problemas, una auténtica lección de la práctica espiritual que nuestro corazón debe terminar aprendiendo. El Buda lo dijo muy claramente: «No es posible poner fin al odio mediante el odio. El odio sólo cesa gracias al amor».

El opuesto de la compasión es la piedad. En lugar de experimentar la apertura que acompaña a la compasión, la piedad afirma «¡Pobrecito, cuanto está sufriendo!» Pero la piedad erige una barrera entre nosotros y los demás, una barrera que nos distancia y nos aleja del sufrimiento de éstos, como si realmente existiera alguna diferencia entre ellos y nosotros. La compasión, por el contrario, nos permite experimentar el sufrimiento de los otros como un reflejo de nuestro propio sufrimiento. La compasión es una especie de sufrimiento compartido que dice: «Te comprendo porque yo también sufro. El sufrimiento es una parte intrínseca de nuestra vida».

La compasión es la actitud tierna de un corazón dispuesto a aceptar el dolor de uno mismo y el dolor de los demás sin resen-

timiento ni rechazo, un deseo de purificar el sufrimiento, aceptando la tristeza y dejando que conmueva nuestro corazón.

La siguiente morada divina es la alegría empática, la capacidad de alegrarnos con la felicidad de los demás. Su opuesto es la comparación que, al valorarnos con respecto a los demás, nos hace sentirnos superiores, iguales o inferiores a ellos. Pero, de ese modo, nos separamos de los otros y nos medimos, nos valoramos y nos afirmamos con respecto a ellos. Pero, al margen de las conclusiones a las que nos conduzca, la comparación es, en sí misma, una fuente de sufrimiento y de ilusión. Cuando abrimos nuestro corazón y establecemos contacto con la alegría empática nos alegramos también con la felicidad de toda forma de vida. La alegría empática acepta la alegría de los demás y nos permite disfrutar de ella, convirtiendo, de este modo, el bienestar de los demás en nuestro propio bienestar.

El opuesto de la ecuanimidad es la indiferencia o la insensibilidad, una actitud que podemos mantener tanto con respecto a nosotros mismos como con respecto a nuestras familias, a nuestro trabajo o a nuestra vida espiritual. La voz de la indiferencia dice: «¿Para qué cuidar de las cosas o de las personas? A fin de cuentas, espiritualidad es desapego. ¿Acaso hay algo que tenga importancia si, en última instancia, todo es transitorio?» Pero la indiferencia expresa el temor al compromiso, el miedo a ceñirse a una práctica espiritual, una relación o un trabajo mientras que la auténtica vida espiritual exige, por el contrario, el firme compromiso de implicarnos plena e íntimamente con nuestra vida. La serenidad que nos proporciona la indiferencia es provisional porque se trata de una actitud no respetuosa que nos aleja de nuestra experiencia y nos separa de la vida.

Pero la auténtica ecuanimidad no tiene nada que ver con el alejamiento sino con la apertura armónica a todas las dimensiones de la vida, un compromiso sereno y equilibrado con toda forma de vida que nos permite percatarnos de la naturaleza de todas las cosas. Aunque todo esté vacío debemos, sin embargo, respetar la realidad de las formas. Como dijo el maestro zen Do-

gen: «Las flores caen con nuestro apego y la maleza crece con nuestro rechazo». Cuando realmente llegamos a establecer contacto con la ecuanimidad que alberga nuestro corazón nos damos cuenta de que, a pesar de que el mundo de los fenómenos condicionados es insubstancial, nos hallamos, sin embargo, plenamente presentes y en armonía con él. La ecuanimidad abraza por igual a toda forma de vida, tanto a los seres queridos como a los que no lo son, tanto a las cosas agradables como a las desagradables, tanto al placer como al dolor, y nos permite permanecer equilibradamente ante ellas.

Todas estas actitudes opuestas a las cualidades esenciales que acabamos de reseñar son, a fin de cuentas, formas de alejarnos del miedo. La verdadera espiritualidad no constituye un escape o una huida de la vida sino, en cambio, una apertura, una aceptación del mundo con una visión profunda menos centrada en uno mismo, una mirada que trasciende las visiones dualistas y percibe la interrelación existente entre todas las cosas. La liberación consiste en el descubrimiento de la libertad en la esencia misma de nuestros cuerpos y de nuestras mentes. No hace mucho tiempo que un maestro zen exponía la enseñanza de la no separación en una conferencia internacional sobre la paz ilustrándola como si sus dos manos –a las que llamó Gertrude y Harry– fueran dos personas diferentes charlando de lo que les gustaba y de lo que les desagradaba. La situación era tan insólita que todo el mundo comenzó a reír. Luego, al cabo de un buen rato de seguir con ese ejemplo, el maestro concluyó: «Esto es precisamente lo que hacemos. De algún modo, nos creemos realmente que somos Harry y Gertrude y que estamos separados el uno del otro». Pero el hecho es que esa sensación de separación es el origen de toda la tristeza y de todo el sufrimiento del mundo. El camino espiritual debe enseñarnos a reconciliar y abrir nuestro corazón a todo el mundo. Sólo entonces nos convertimos en lo que se llama un bodhisattva, un ser (*sattva*) comprometido con la liberación (*bodhi*). Suzuki-roshi decía: «Aunque el sol saliera por el oeste, el bodhisattva seguiría su

camino». Aun en las peores circunstancias, aunque el mundo estuviera patas arriba, el bodhisattva seguiría su camino, es decir, continuaría manifestando la compasión y la sabiduría.

Cierta vez hablé con una maestra de meditación, llamada Vimala Thakar, sobre la meditación y la actividad en el mundo. Vimala había trabajado durante muchos años con los seguidores de Gandhi en el desarrollo rural de India y en los proyectos de redistribución de la tierra. Entonces Krishnamurti, de quien había sido discípula durante mucho tiempo, le pidió que se dedicara a la enseñanza de la meditación. Eso fue lo que hizo durante varios años aunque finalmente volvió a ocuparse de los problemas del desarrollo, de los hambrientos y de los que carecen de hogar. Yo le pregunté por el motivo de ese cambio de rumbo: ¿Acaso consideraba que la meditación era demasiado limitada y que era necesaria una acción más directa? Pero Vimala se resistió a cualquier intento de separar esos dos aspectos de su vida y replicó: «Señor, yo soy una amante de la vida y, como tal, no puedo separarme de ninguna actividad vital. Si hay personas que tienen hambre mi respuesta es la de tratar de alimentarlas mientras que, si las hay que tienen hambre de verdad, intento ayudarles a que descubran la verdad. En modo alguno se trata de dos cosas separadas».

Los sufís tienen un refrán que dice: «Reza a Alá pero no dejes de atar a un poste tu camello». De este modo, es posible reconciliar las dos facetas de la práctica: no dejes de rezar pero asegúrate también de hacer lo que debes hacer en el mundo. Medita y ocúpate de la auténtica experiencia espiritual y descubre la forma de manifestarla aquí y ahora. La realización armoniza la comprensión de la vacuidad con una compasión y una impecabilidad que se convierte en la guía de nuestra vida. Experimentar la vacuidad supone experimentar que la vida es como una burbuja en una corriente de agua, como un juego de luces y de sombras, como un sueño, y significa comprender que este diminuto planeta azul grisáceo se halla suspendido en la inmensidad del espacio entre millones de estrellas y de gala-

xias y darnos cuenta de que toda la historia humana no es más que un parpadeo si lo comparamos con los eones de la historia de la Tierra y que muy pronto desaparecerá. Esta comprensión nos ayudará a relajar la aparente seriedad de nuestros problemas hasta descubrir una actitud que Don Juan denominaba «desatino controlado» y que nos permite afrontar la vida con una sensación de luminosidad y paz.

La impecabilidad, por su parte, supone comprender que, aunque provisional, la vida es preciosa y que, cada una de nuestras palabras y de nuestras acciones, es importante e influye profundamente en quienes nos rodean. No hay nada absurdo en este universo y debemos respetar personalmente este hecho y actuar en consecuencia. Aunque una persona medite en una remota y alejada cueva, su práctica tiene un poder y un valor mucho mayor de lo que normalmente creemos porque cada fragmento de la totalidad influye sobre todos los demás. En última instancia, no existe ninguna separación entre nosotros.

¿Cómo podemos reconciliar realmente estos dos aspectos de la práctica, el desarrollo de una atención compasiva y respetuosa y la naturaleza evanescente y vacua de la vida? Tomados separadamente, cada punto de vista es indispensable. Uno puede entregarse plenamente a la meditación o hacer lo mismo dedicándose por completo al servicio al mundo. Veamos las cosas desde el primer punto de vista. ¿Acaso necesita el mundo más medicina, más energía y más alimentos? No, lo cierto es que hay suficientes alimentos, medicinas y recursos para todos. A fin de cuentas, el hambre, la pobreza y la enfermedad se originan en nuestra ignorancia, nuestros prejuicios y nuestros miedos. Es la codicia y el odio el que nos hace acumular bienes, entablar guerras sobre fronteras geográficas imaginarias y actuar como si un grupo de personas fuera realmente diferente de cualquier otro grupo. Los cambios económicos y políticos son ciertamente importantes pero nunca bastarán, por sí solos, para poner fin al problema porque el verdadero origen de la guerra y de la pobreza se asienta en el mismo corazón del ser humano. El

mundo no necesita más petróleo sino más amor, más generosidad, más amabilidad y más comprensión. Lo más importante que podemos hacer para ayudar a este sufriente valle de lágrimas es liberarnos realmente de nuestra codicia, de nuestro miedo y de los puntos de vista que nos separan de los demás y contribuir a que ellos hagan también lo mismo. Y, si no podemos hacer eso ¿cómo podemos pretender que lo hagan los demás? La práctica espiritual y la transformación profunda son las tareas más importantes de nuestra vida. Desde este punto de vista, la vida espiritual no es un privilegio sino una responsabilidad que cada uno de nosotros debe asumir.

Pero, si tenemos en cuenta la enorme magnitud del sufrimiento de Camboya, de la violencia de América Central y de las hambrunas de África Central, por ejemplo, el otro punto de vista resulta también imprescindible. Sólo en India existen trescientos sesenta millones de personas que viven en la pobreza y el trabajo de todo un día puede significar la comida de esa noche. No hace mucho tiempo conocí a un hombre de Calcuta que tenía sesenta y cuatro años que llevaba cuarenta tirando de un rickshaw. Diez personas dependían de sus ingresos y, el año anterior, había caído enfermo durante diez días y, en sólo una semana, la familia había gastado ya todos sus ahorros y no tenían nada que comer. ¿Cómo es posible que sucedan estas cosas? Cada día que pasa construimos más misiles nucleares. En el momento en que lean esto habrá cuarenta niños que mueran de hambre por minuto mientras, en ese mismo período de tiempo, habremos gastado quince millones de dólares en armas. Hoy en día existen cientos de millones de personas hambrientas que no tienen nada que comer o que están infraalimentadas. Y esto está ocurriendo hoy mismo con personas iguales que nosotros, personas que tienen ojos, orejas, manos, cuerpos, estómagos y corazones. Hay cientos de millones de personas tan pobres que carecen de casa y de ropa para protegerse del sol, del viento y de la lluvia. Hay cientos de millones de personas que padecen enfermedades para las que disponemos de remedio

pero que carecen de recursos suficientes como para poder acceder a ellos. Estas son las cosas que están ocurriendo hoy en día en nuestro planeta y nosotros debemos responder a esta situación, no basta con levantar los hombros con indiferencia o con mirar hacia otro lado.

En ocasiones podemos tener serias dudas sobre el camino que debemos seguir y dónde debemos aplicar nuestra energía. Existen tantas posibilidades que hasta el simple hecho de elegir un tipo de meditación puede resultar desconcertante. ¿A qué podemos apelar para tomar una decisión? Para saber qué es lo que debemos hacer tenemos que escuchar a nuestro corazón, y éste es un proceso que atraviesa por dos estadios diferentes.

El primero requiere estar dispuestos a establecer contacto y a experimentar directamente los problemas y las posibilidades en nosotros mismos y en el mundo que nos rodea. Este es el comienzo de la enseñanza del Buda y el primer paso de nuestra comprensión del problema de la paz del mundo. El segundo paso, por su parte, consiste en escuchar a nuestro corazón y permitir que de él surja una respuesta inmediata y espontánea.

Pero, para ello, no es preciso ceremonia ni rito alguno. Para mirar directa y profundamente el sufrimiento del mundo debemos dejar de escapar de él y, prestando atención a nuestra relación personal y colectiva con el sufrimiento, aceptarlo y reconocerlo. Pero la guerra nuclear, el desastre ecológico, la ruptura familiar y el creciente sufrimiento de nuestros niños y de nuestros corazones suele resultar abrumador. El sufrimiento es tan enorme que la mayoría de nosotros preferimos no verlo. Y para ello cerramos nuestra mente, nuestros ojos y nuestros corazones.

Pero si queremos crecer deberemos abrir nuestro corazón a todas las dimensiones de la existencia, lo cual significa mirar al mundo sincera, impávida y directamente y luego mirarnos a nosotros y ver que ese sufrimiento no está fuera sino dentro de nosotros mismos. Tenemos, pues, que dejar de huir de nuestros miedos, de nuestros prejuicios, de nuestros odios, de nuestros

deseos, de nuestros anhelos, de nuestras neurosis, de nuestras ansiedades y de nuestro propio sufrimiento y hacerle frente. Y, cuando nos abramos al sufrimiento, descubriremos la posibilidad de establecer contacto con nuestro corazón y de escucharlo.

Esta es la fuente de la compasión y la base sobre la que elegir un camino con corazón, el segundo estadio del proceso que estamos considerando. En este estadio debemos permitir que el sufrimiento conmueva nuestro corazón y entonces prestar atención para llegar a escuchar nuestra respuesta individual sabia y compasiva. Uno de los problemas fundamentales de la cultura moderna es que no solemos dedicar tiempo a escuchar lo que nos dice nuestro corazón. Nuestra mente está tan ocupada con los problemas inmediatos, con los planes y con los pensamientos que terminamos perdiendo el contacto con nuestro corazón y con nuestra verdadera esencia.

Tenemos que darnos tiempo para escuchar la voz profunda que guía nuestro viaje. Algunos de nosotros responderemos eligiendo el camino de la simplicidad, desarrollando una práctica ascética, aislada o monástica para purificar nuestro corazón. Este es el camino que han elegido los eremitas y los yoguis que aún hoy en día viven en las cavernas de los Himalayas del norte de India. Y su exquisito silencio y la pureza interna que cultivan constituye su contribución al mundo en el que están inmersos. Otros, inspirados por el amor al Buda, Jesús o Krishna, eligen el camino de la renuncia y la devoción y viven una vida de entrega y desapego. Otros pueden elegir el camino del servicio y del compromiso activo social a la comunidad, entregándose a los demás como camino hacia el despertar. Otros pueden elegir el estudio, la reflexión y el uso espiritual del intelecto. En realidad, hay tantos caminos como corazones que quieren despertar. El viaje espiritual no es una fórmula fija que todos nosotros debamos seguir. No se trata de imitar a nadie, ya que nosotros no podemos ser la Madre Teresa ni Gandhi ni el Buda sino que tenemos que llegar a ser nosotros mismos. Cada uno de nosotros debe conectar con su forma singular y única de

expresar la verdad y, para ello, debemos escuchar y confiar en nosotros mismos hasta descubrir el camino que conmueva nuestro corazón.

En cada persona existe un enorme potencial para la realización de la verdad, para experimentar la totalidad y para trascender la cáscara del ego. Y es posible descubrir la totalidad tanto a través de la meditación como a través de la entrega a los demás. Cuando escuchamos a nuestro corazón descubrimos, de modo claro e inmediato, los pasos que debemos dar. Y no importa, en tal caso, que se trate de un camino interno o externo porque su capacidad de transformación resulta extraordinaria.

Para la mayor parte de nosotros, la práctica seguirá una u otra de estas dimensiones en diferentes momentos. Muchos de nosotros hemos comenzado centrando nuestra práctica en la meditación interna, los retiros y la sentada silenciosa. De este modo, hemos aprendido a centrarnos y a abrir gradualmente nuestro corazón. La sentada nos enseña el poder de la conciencia y nos ayuda a alcanzar un nivel de pureza y libertad desconocida para la mayoría de los seres humanos. Pero no basta con alcanzar esta sabiduría porque, tras muchos años de práctica interna, la mayor parte de nosotros despierta el impulso a expresar su comprensión en el mundo que le rodea. ¿Cómo podemos saber cuándo y cómo entregarnos al camino del servicio? Esta es una pregunta para la que no existe respuesta externa porque será nuestro propio corazón el que nos lo diga.

Incluso para aquellos de nosotros que estamos plenamente comprometidos en la enseñanza de la meditación, no basta con eso y, por esa misma razón, algunos de nosotros nos hemos visto atraídos a prestar otro tipo de servicios, trabajando a tiempo parcial como enfermeras, consejeros o acompañantes de enfermos terminales.

Hace unos pocos años, muchos miles de camboyanos huyeron de la violencia de su país para caer en el hambre y la enfermedad de los campos de refugiados de Tailandia. Algunos de nosotros habíamos estado tan profundamente comprometidos en

aquellos países budistas que sentimos la necesidad de dirigirnos hacia allí. Conocíamos a la gente e incluso sabíamos un poco de la lengua local. No se trató de que tomáramos la decisión deliberada de ir a trabajar a los campos de refugiados sino que, de algún modo, la decisión había sido ya tomada de una manera inmediata y personal.

En Occidente, el vipassana ha comenzado centrando su atención en la meditación interna y en la transformación individual. Pero el budismo tienen otra dimensión que nos permite sintonizar nuestro corazón con el mundo de la acción. Su primera enseñanza universal habla de los preceptos morales y del cultivo de la generosidad como el auténtico fundamento de cualquier vida espiritual. La práctica totalidad del budismo y, en realidad, de todas las antiguas tradiciones orientales, se erige sobre la vía del servicio. Para algunos, ese servicio puede parecer un simple adjunto o agregado de la meditación interior pero, de hecho, el servicio es mucho más que eso, es una expresión de la madurez de la sabiduría en la vida espiritual. La comprensión de este espíritu de servicio y de interrelación crece en la medida en que nuestra comprensión se profundiza.

Hay muchas personas para las cuales la vía del servicio y de la apertura del corazón constituye el vehículo de su liberación y que la asumen como su camino o vía de práctica. La comprensión de la interrelación entre todos los dominios de la existencia conduce a la comprensión de que toda nuestra actividad puede ser emprendida como un servicio al mundo que nos rodea. Y el hecho de seguir este camino nos conduce, al igual que lo hace la meditación interna, a afrontar la acción desinteresada y la no separación. En el mejor de los casos, el servicio se convierte en la práctica de la entrega desinteresada, de la acción que brota del corazón sin apego alguno al reconocimiento, la fama ni los resultados de nuestra acción. Este tipo de acción se origina en la compasión y en la comprensión de que, en última instancia, no podemos apropiarnos ni poseer ninguna cosa y de que debemos poner todas nuestras capacidades al servicio de los demás.

No se trata, claro está, de dar para que los demás, o nosotros mismos, vean lo maravillosos que somos. Tampoco se trata de una forma de mejorar el mundo a través del logro de fines deseables ni de una nueva forma de apego. Y no es que todas estas cosas sean malas. En última instancia, descubriremos que todas estas motivaciones se hallan entremezcladas, de una u otra forma, en el origen de nuestra acción. Pero el espíritu del servicio nos exige actuar desde un lugar más profundo, desde aquella fibra de nuestro corazón que resuene ante la compasión, independientemente de los resultados.

Como ocurre con cualquier otro aspecto del camino, es posible practicar y desarrollar el servicio y la armonización de nuestro corazón con una visión más desinteresada. El servicio requiere el cultivo del mismo tipo de atención que practicamos internamente en la meditación sedente. Se trata de desarrollar la bondad y el desapego en medio de la actividad. Este es, lo sepamos o no, el espíritu que mantiene vivo al mundo. Los insectos y las abejas del Amazonas polinizan las plantas de la jungla que, a su vez, transforman el dióxido de carbono en oxígeno y renuevan, de ese modo, la atmósfera del planeta. Nuestra vida también depende de esos insectos. Así pues, la práctica del servicio consiste en tomar conciencia de esta interrelación y permitir que la atención plena dé forma a todas nuestras acciones.

La comprensión profunda de nuestra interrelación con el dharma y el espíritu de servicio es precisamente lo que ha permitido la existencia de dos mil quinientos años de tradición budista y ésta es, a fin de cuentas, la motivación que ha posibilitado la construcción de monasterios, universidades y centros de retiro, la que ha alentado a monjes, monjas, maestros, meditaciones y ceremonias religiosas y la que ha fomentado la aparición de una gran variedad de prácticas y de proyectos budistas sociales y pacíficos. Pero el camino de la práctica va más allá de todo eso porque la misma forma en que conducimos nuestro automóvil, la manera en que gastamos nuestro dinero, el traba-

jo que desempeñamos, todo puede convertirse, a fin de cuentas, en parte de nuestra disciplina. Vivamos como vivamos –ya sea como fontaneros, camareras, médicos, contables o apicultores–, todos podemos aprender a actuar atenta y cuidadosamente. De este modo, nuestra vida puede convertirse en la misma esencia de la práctica, una práctica alentada por el servicio en la que nosotros somos, al mismo tiempo, el servidor y el servido.

Una de las formas en las que la meditación interna puede fomentar nuestra entrega y nuestro servicio consiste en cultivar una atención intensa y cuidadosa. Especialmente importante es la forma en la que la práctica interna nos lleva a tomar conciencia del hecho del nacimiento y de la muerte, una comprensión que puede ayudarnos a descubrir en nuestro interior un lugar en el que no existe el temor.

Hay dos grandes fuerzas en el mundo. Una de ellas es la de las personas que no tienen miedo a matar. Estas personas suelen considerar el mundo desde un punto de vista económico, político y militar. Ellas son precisamente quienes gobiernan la mayor parte de las naciones modernas. No tener miedo a matar proporciona una gran sensación de fortaleza. La otra fuente de fortaleza –de auténtica fortaleza– del mundo es la de las personas que no temen morir. Se trata de personas que han llegado a establecer contacto con la misma fuente de su ser, personas que comprenden, reconocen y aceptan profundamente la muerte, personas que, de algún modo, ya han muerto. Estas personas han visto más allá de la separación, han trascendido la cáscara del ego y aportan a la vida una valentía y una atención que brota del amor y de la verdad. Esta es la fuerza de quienes no temen morir.

Este es precisamente el poder que Gandhi llamaba *satyagraha*, la fuerza de la verdad, un poder que ilustró perfectamente con su propia vida. En 1947, cuando India fue dividida en dos naciones –India y Pakistán– millones de personas se vieron involuntariamente convertidas en refugiados. Este proceso fue acompañado por un terrible motín y derramamiento de

sangre. Las tropas fueron enviadas a Pakistán occidental para intentar reprimir la violencia mientras Gandhi viajó a lo que entonces era Pakistán oriental, charlando de aldea en aldea y pidiendo a la gente que pusiera fin a toda aquella barbarie. Entonces fue cuando decidió ayunar y no tomar alimento alguno hasta que toda aquella violencia se detuviera, aunque ello supusiera su propia muerte. Gradualmente, sin embargo, el motín se detuvo y la violencia se acabó gracias al poder del amor –llamémosle verdad de la vida o lo que fuere–, algo mucho más allá de la persona «Gandhi», que estaba dispuesta a comprometer su vida en ese servicio. Y, asuma la forma que asuma, el descubrimiento de esta valentía es el espíritu que alienta nuestra práctica. Vivir de acuerdo a la verdad es más importante incluso que vivir o morir. Comprender esto es el origen de un poder y de una energía muy poderosa que se manifiesta a través del amor y de la acción compasiva.

Una de las experiencias más extraordinarias que uno puede tener viajando en India es la de entrar en la ciudad santa de Benarés por el río Ganges. En las orillas del río hay ghats y templos en los que miles de personas se bañan cada año como purificación y también hay otros ghats en los que la gente incinera los cadáveres. Benarés es considerada una ciudad santa a la que mucha gente va a morir. Tal vez, cuando escuchemos hablar de las piras funerarias de los ghats, creamos que se trata de algo aterrador pero realmente, cuando uno se acerca en bote, descubre que es algo completamente diferente a lo que esperaba. El mismo río discurre en calma y, en la medida en que uno se aproxima al templo, la sensación es la de participar en un proceso antiguo pero muy normal. Tal vez haya ocho o diez piras ardiendo mientras los amigos o los parientes del muerto permanecen en silencio contemplando cómo la corriente arrastra los restos de la persona amada. Cada veinte minutos aproximadamente un nuevo cuerpo es arrojado al río mientras las personas cantan: «*Rama nama sata hai*» («La única verdad es el nombre de Dios»). La experiencia no es, pues, en modo alguno,

aterradora sino, por el contrario, algo muy sereno, muy sagrado y muy renovador, en donde todos los participantes parecen aceptar que la vida y la muerte forman parte de la mismo proceso y que la muerte es simplemente algo que tiene que ocurrir y a lo que no debemos temer en modo alguno.

Cuando dejemos de negar los aspectos dolorosos de la vida y, en su lugar, permitamos que nuestros corazones se abran y aceptemos el rango completo de las experiencias de nuestra vida –la vida y la muerte, el placer y el dolor, la oscuridad y la luz–, nos sentiremos embargados por una profunda alegría. A pesar del tremendo sufrimiento del mundo existe una alegría que no procede del rechazo del dolor y de la búsqueda del placer, sino que se origina, más bien, en nuestra capacidad para sentarnos en postura de meditación aunque nos resulte difícil abrirnos a la verdad. La práctica nos permite afrontar plenamente la tristeza, el miedo, la ansiedad y la desesperación; debemos morir a nuestras ideas limitadas sobre cómo deberían ser las cosas y amar y aceptar la verdad de las cosas como son. Este es el auténtico fundamento que nos permite ver con claridad el origen del sufrimiento de nuestra vida y del mundo que nos rodea, es decir, la codicia, el odio y la ignorancia que se originan en la falsa sensación de separación. Miremos directamente hasta llegar a darnos cuenta de la forma en que creamos y establecemos esa separación. ¿Cómo creamos este mundo de «yo quiero esto, yo quiero convertirme en aquello, esto me proporcionará la seguridad o aquello me hará poderoso»? ¿Cómo hacemos para crear un mundo basado en la raza, la nacionalidad, la edad, el sexo, la ideología, la religión, e incluso el nombre de Dios? Mirémonos a nosotros mismos y preguntémonos quiénes somos «nosotros» y quiénes son «ellos». ¿Acaso «nosotros» somos meditadores, blancos o personas educadas en los Estados Unidos? ¿Quiénes somos «nosotros»? Porque ahí donde exista una sensación de «nosotros» existirá también una sensación de «ellos». Cuando podamos abandonar esto entonces también podremos renunciar a la necesidad de tener más que los «demás»

o de tener poder sobre «ellos». Y es sólo esa renuncia la que nos permitirá abandonar la ilusión de que el amor es una flaqueza y descubrir la fuente de la auténtica compasión en cada una de nuestras acciones.

Existe un relato sobre un antiguo maestro zen chino que se dedicó, durante muchos años, a la práctica de la meditación, que ilustra perfectamente los aspectos internos y externos de esta disciplina. Se trataba de una persona muy despierta y que, si bien había alcanzado la serenidad, todavía no había conseguido realmente poner fin al «yo» y a «los demás» en sí mismo y que, por tanto, tampoco había alcanzado la fuente de la auténtica paz de la que procede la transformación profunda. Ese monje se dirigió a su maestro y le dijo: «Quisiera marchar a practicar a las montañas. Durante muchos años he vivido como monje y lo único que quisiera es comprender la verdadera naturaleza de mí mismo y del mundo». Entonces el maestro, viendo que se hallaba ya maduro, le dio permiso para marchar.

El monje tomó entonces su cuenco y sus escasas posesiones y, alejándose del monasterio, atravesó varios pueblos en su camino. Después de dejar atrás la última aldea y comenzar a ascender a las montañas se encontró con un anciano que bajaba de éstas cargando un pesado bulto. (Este anciano era en realidad el bodhisattva Manjusri que, según el budismo chino, se presenta en el momento en que la persona está madura para el despertar. Manjusri suele ser representado como un anciano que porta consigo la espada de la discriminación, la espada que puede cortar todo apego, toda ilusión y toda separación.) El anciano se dirigió entonces al monje y le dijo:

–¿Dime amigo, hacia dónde te diriges?

–He estado practicando durante muchos años –dijo el monje– y todo lo que deseo es llegar a establecer contacto con el centro de mi ser y conocer cuál es la esencia de la vida. ¿Sabes, acaso, algo sobre esa iluminación?

Entonces el anciano simplemente soltó su fardo y lo arrojó al suelo y, como ocurre en todas las buenas historias zen, el mon-

je alcanzó la iluminación. Esta es nuestra aspiración, nuestra tarea, soltarlo todo, desprendernos de todo, de nuestro pasado, de nuestro futuro, de nuestras identificaciones, de nuestros miedos, de nuestras opiniones, de nuestra sensación de identidad, de nuestro «yo», de nuestro «mí» y de nuestro «mío».

En este punto de la historia el recién iluminado monje miró al anciano un poco confundido sobre lo que debía hacer a continuación. Entonces dijo «¿Y ahora qué?» El viejo entonces sonrió y, cargando nuevamente con su fardo, emprendió el camino de descenso en dirección a la aldea.

Pero renunciar a nuestra carga implica darnos cuenta de que estamos cargando con ella, tomar conciencia de que llevamos con nosotros el pesar, el sufrimiento, el apego y el dolor, darnos cuenta de que formamos parte de todo y aceptar el nacimiento y la muerte. Si no lo hacemos así, si tenemos miedo a la muerte y al abandono, jamás podremos liberarnos del sufrimiento. Sólo cuando hayamos visto directamente la naturaleza de las cosas podremos descargarnos de ese fardo y, una vez que nos hayamos descargado de él, podremos asumirlo nuevamente. En la medida en que renunciemos a nuestro ego podremos actuar eficazmente en el mundo, sin amargura ni fariseísmo alguno.

Hace ya unos cuantos años que la Menninger Foundation patrocinó una conferencia en la que, entre otros, participaba Mad Bear, un chamán iroqués. Tras varios días en los que los científicos presentaron sus ponencias finalmente llegó su turno y comenzó diciendo: «Quisiera invitarles a salir al exterior». Todos le seguimos entonces al campo y nos pusimos silenciosamente en círculo. Durante un rato permanecimos en silencio bajo el abierto cielo azul en un paisaje en el que los campos de grano se extendían hasta el horizonte. Mad Bear comenzó entonces a ofrecer una plegaria de gratitud. Dio las gracias a los gusanos que esponjaban la tierra permitiendo que las plantas pudieran crecer, dio luego gracias a la hierba que cubría la tierra e impedía que el viento levantara el polvo por acolchar nuestros pasos y ofrecer a nuestra vista el hermoso espectáculo de su color y su

belleza y también dio las gracias al viento por traernos la lluvia y el aire que nos permite conectar con todos los seres. Durante una hora estuvo dando gracias de este modo y nuestra atención crecía con cada una de sus plegarias mientras la brisa que acariciaba nuestros rostros, la tierra firme que nos sustentaba, la hierba y las nubes parecían despertar toda nuestra gratitud y nuestro amor.

El verdadero espíritu que alienta nuestra práctica es el amor –no su opuesto, el apego– el amor profundo que se asienta en el fondo mismo de nuestra conciencia y que nos capacita para abrirnos y aceptar la verdad instante tras instante, el amor y el servicio que nos hace sentir íntimamente ligados a todas las cosas y que constituye la respuesta verdadera a la totalidad de la vida. No importa que nos encontremos en medio de la vida familiar, en un remoto monasterio, sentados en postura de meditación o en medio de una manifestación. Esta es la auténtica práctica que debemos llevar a cabo en cada momento.

J.K.

EJERCICIO
La esencia del servicio

Dedíquese un tiempo de meditación a preguntar a su corazón sobre el servicio. Permanezca sentado y en silencio y, cuando esté dispuesto, pregúntese a sí mismo lo siguiente. Haga una pausa después de cada pregunta y trate de escuchar la respuesta compasiva y sabia que brota de su profundidad.

Imagínese a sí mismo dentro de cinco años tal y como le gustaría llegar a ser, después de haber hecho todas las cosas que quiere hacer y después de haber participado en todas las cosas en las que quiere participar de la manera más sincera. ¿Cuál es su mayor fuente de felicidad? ¿Cuáles son las cosas de las que se siente más orgulloso? ¿Cuál es su contribución al mundo

que le ha resultado más satisfactoria? ¿A qué cosas ha debido renunciar? ¿Qué fortalezas y qué debilidades ha debido reconocer en sí mismo y en los demás para ofrecer esa contribución al mundo? ¿Qué debería hacer hoy con su vida para emprender el camino del servicio?

¿Por qué no lo emprende ya ahora mismo?

16. LA INTEGRACIÓN DE LA PRÁCTICA

¿Cómo podemos desarrollar y profundizar nuestra práctica en medio de la vida cotidiana? Esta es una cuestión sumamente importante porque requiere una conciencia integrada de todas las dimensiones de nuestro ser, una conciencia en la que nuestro cuerpo, nuestras acciones, nuestros sentimientos y nuestras relaciones terminen formando parte integral de la meditación.

Este libro, basado en charlas dadas en diversos retiros intensivos de meditación, se ha centrado fundamentalmente en la profundización del proceso meditativo, en las dificultades con las que uno suele tropezar, en la forma adecuada de superarlas y en la comprensión y sabiduría que puede proporcionarnos el silencio meditativo. La integración de todas estas comprensiones en nuestra conducta y en nuestra vida cotidiana constituye la segunda mitad de la práctica y, para ser justos, deberíamos dedicarle un libro entero, un libro que se ocupara de los principios y de las leyes que rigen una vida dhármica e integrada. En cualquier caso, sin embargo, veamos ahora algunos de estos principios fundamentales.

La práctica –ya se trate de la meditación sedente formal o de la práctica del dharma en la acción– no consiste en el aprendizaje de ciertas fórmulas o en la imitación de los demás. Obviamente, es fundamental que respetemos los principios esenciales

de la virtud y del adiestramiento de la mente, pero también debemos ser capaces de dar un salto a lo desconocido a cada nuevo instante, lo cual requiere coraje y simplicidad. Según Don Juan, el coraje es lo único que puede permitirnos seguir adelante en el camino del conocimiento. Según él, el mundo es misterioso, extraordinario e insondable y debemos asumir nuestra responsabilidad por estar en él y, dado que vamos a permanecer aquí durante un breve período de tiempo, también deberíamos asumir la importancia que tiene hasta el más pequeño de nuestros actos.

Una vida espiritual plena trasciende con mucho el hecho de atravesar la vida con el piloto automático puesto. El poder de la atención nos permite respetar, asumir e incluso ennoblecer nuestra vida pero ello exige la práctica perseverante y la voluntad de expandir de continuo la conciencia a todas las dimensiones de la vida.

Este proceso es muy sencillo aunque ciertamente no siempre resulta fácil de llevar a cabo. Se trata, en definitiva, de aprender a vivir en la realidad continuamente cambiante del momento presente. Una mujer que viajó a Asia y que regresó convertida en maestra de meditación dijo, hace ya muchos años, mientras estaba lavando los platos: «¿No es extraño que prefiramos las arenas movedizas de la substancialidad al firme sustento de la vacuidad?» ¡Qué comentario tan extraordinario! La capacidad de permanecer abierto ante lo nuevo instante tras instante sin tratar de apoyarnos en una falsa sensación de seguridad constituye, a fin de cuentas, la auténtica fuente de fortaleza y de libertad porque nos permite aceptar, conectar y aprender de todo lo que nos depare el momento presente. De este modo, cada situación concreta que la vida nos presente puede convertirse en un maestro, puede enseñarnos algo y puede también brindarnos la oportunidad de desarrollar nuestro amor y de profundizar nuestra comprensión. Es así como la meditación se convierte en un proceso de apertura, de crecimiento, de investigación y de descubrimiento que dura toda la vida; es así como, por más di-

fícil que sea la situación vital en que nos encontremos, siempre terminaremos descubriendo que la vida tiene algo que enseñarnos.

Vivir plenamente significa dar un salto hacia lo desconocido, morir a todos nuestros ideales pasados y futuros y permanecer presentes con las cosas tal y como son. Esto puede parecernos aterrador pero únicamente la entrega al momento presente nos permite participar de lleno en el misterio de nuestra vida. Este es el auténtico reto que debemos afrontar una y otra vez en nuestra práctica y en nuestras relaciones cotidianas. Y hacerle frente requiere, ciertamente, coraje.

La práctica de la meditación formal nos muestra la necesidad de abandonarnos y esta necesidad se torna particularmente evidente al final de cada sentada. ¿A qué nos asiremos cuando finalmente nos pongamos de nuevo en pie? Al final de un período de meditación silenciosa, la mayor parte de los practicantes pierden rápidamente el estado de sosiego que alcanzaron con tanta dificultad. Pero lo cierto es que no podemos aferrarnos a ese estado. En la medida en que nos adentramos en el torbellino de la plaza del mercado, la concentración y la calma comienzan a difuminarse y también lo hace el poder de nuestra atención. Es así como la mayor de nuestras experiencias espirituales termina convirtiéndose en un mero recuerdo. Cuando un discípulo occidental describió a un maestro oriental las extraordinarias experiencias que había tenido a lo largo de todos sus años de práctica, la única respuesta del maestro fue: «Una cosa más a la que renunciar».

La sabiduría no nos ofrece un conocimiento nuevo ni tampoco nos proporciona el poder espiritual. Lo único que hace, en todo caso, es abrirnos, hacernos más vulnerables y permitirnos establecer contacto con todas las cosas que nos rodean. Esta vulnerabilidad es precisamente lo que suele experimentarse al terminar una meditación profunda y regresar nuevamente al mundo. Quienes vuelven de largos retiros meditativos deben afrontar la difícil y poco familiar tarea de la integración mien-

tras siguen experimentando esa sensibilidad profunda que, en ocasiones, puede llegar a ser, incluso, abrumadora. Este proceso requiere entrar y salir, ir y venir, una y otra vez, desde la meditación sedente hasta la vida cotidiana, desde el silencio hasta la acción, hasta que el espíritu del silencio impregne todas nuestras actividades y la vitalidad termine fecundando nuestro silencio. Pero la vulnerabilidad no es el objetivo final de la sabiduría porque la sabiduría nos lleva todavía más allá, hasta la transparencia y el equilibrio. A fin de cuentas, en la apertura que nos hace vulnerables todavía perdura una sensación de «yo», de «mío», de miedo y de sufrimiento, que procede de apegos sutiles y profundos. Estos apegos no desaparecen fácilmente pero nuestra práctica puede tornarnos conscientes de ellos y ayudarnos, entonces, a experimentar un nivel de transparencia todavía más profundo que nos permita aceptar la aparición y desaparición de todas las cosas.

Obviamente, el dolor y el sufrimiento no desaparecerán por más que practiquemos. Bien podríamos decir, de hecho, que nuestra atención los harán todavía más evidentes. Esto no sólo es cierto con respecto a los sufrimientos mundanos externos sino también con respecto a nosotros mismos. Habrá momentos en los que los viejos hábitos se revelarán claramente ante nuestros ojos como si los viéramos por vez primera. Los miedos, los deseos y todas las facetas que rechazamos de nuestra personalidad nos esperarán con sus viejos ropajes al finalizar cada retiro. Y realmente puede resultar muy desalentador volver a descubrir el poder de nuestros hábitos después de haber alcanzado un nuevo nivel de paz y de simplicidad. Pero éste es precisamente el lugar más adecuado para perseverar en la práctica porque debemos responder a ese reto con la comprensión en lugar de hacerlo con el juicio, y ello exige todo nuestro amor y toda nuestra atención. De ese modo, descubriremos una libertad y una justicia que anteriormente ignorábamos y también aprenderemos a encarnar plenamente esas cualidades tanto en el silencio de la meditación como en la vida cotidiana. El hecho de

hacer frente a nuestros hábitos, a nuestros miedos, a nuestras confusiones y a nuestras dudas, puede permitirnos descubrir la forma de aplicar la simplicidad, la atención y la renuncia a todas las dimensiones de nuestra vida.

Existe una historia sobre Achaan Chaa que resulta muy relevante en este sentido. Poco después de llegar al monasterio, un monje, que se encontraba frustrado por las dificultades de la práctica, por las aparentemente arbitrarias reglas de conducta y obviamente también por sus propias dudas, se quejó a Achaan Chaa de la práctica, de la conducta de los otros monjes e incluso de la conducta del maestro, diciéndole: «Realmente, no me pareces tan iluminado. Un día dices una cosa y al día siguiente afirmas lo contrario. ¿Por qué te contradices tanto si realmente estás iluminado?»

Después de reír un buen rato, Achaan Chaa respondió que su enseñanza tenía por objeto ayudar a los demás a equilibrar su corazón y su mente. «Es como si viera a la gente –respondió– descender por un camino brumoso que me resultara muy conocido. Cuando veo que alguien está a punto de caer en la zanja que se halla a su derecha le digo "¡A la izquierda, a la izquierda!" mientras que si veo que alguien está a punto de hacerlo por el lado izquierdo le digo "¡A la derecha, a la derecha!". Eso es todo».

La práctica del dharma es una cuestión de equilibrio. Si te identificas o si te confundes y tiendes a inclinarte hacia un lado, deberás soltar aquello a lo que estés aferrado y volver nuevamente al centro. Así de sencillo. De este modo, si permanecemos atentos, cada nueva situación se convertirá en una oportunidad para reforzar el equilibrio de nuestra mente. Este equilibrio es la enseñanza fundamental del Buda, tan fundamental, en realidad, que ése fue incluso el término con el que se refirió a su enseñanza, el Camino Medio.

Es importante comprender que identificarse como meditador, como persona espiritual o incluso como budista, puede ser otra forma de permanecer atrapados y de perder el equilibrio. Eso sería como llevar un bote sobre la cabeza en lugar de utilizarlo

como vehículo para trasladarnos a la otra orilla del río. El objetivo de la meditación no es el de crear una nueva identidad espiritual ni el de convertirnos en la persona más meditativa de la escalera, alguien que se dedique a aconsejar a los demás la forma de vivir. La auténtica práctica, por el contrario, consiste en soltar.

A la vuelta de un retiro meditativo en el Naropa Institute Buddhist University, cierta mujer se encontró con la hostilidad de su padres –fundamentalistas cristianos– que creían que había ingresado en una secta y estaba poseída. Después de pelearse duramente con ellos y consigo misma, esta mujer terminó descubriendo una forma de trabajar con la situación que comunicó por escrito a su maestro del siguiente modo: «¡Mis padres me odian cuando soy budista pero me aman cuando soy un buda!» No es necesario, pues, convertirse al budismo sino que basta con descubrir y encarnar la compasión, la comprensión y la libertad de espíritu del buda que mora en nuestro interior.

Si leemos las antiguas escrituras descubriremos que las enseñanzas fundamentales del Buda son, en realidad, muy sencillas. Cierto sutra, por ejemplo, nos habla de un hombre que, después de haber escuchado hablar de la enseñanza del Buda, se dirigió en su búsqueda. Al cabo de un penoso camino encontró al Buda mientras éste se hallaba recogiendo limosnas. El hombre le solicitó entonces enseñanza pero el Buda le emplazó hasta que terminara su labor. Sin embargo, este hombre había recorrido un largo camino y estaba ansioso por aprender y, después de insistir un par de veces más, el Buda, de pie en medio de la calle, le expuso sucinta y sencillamente la esencia de su enseñanza del siguiente modo: «Al ver sólo existe lo visto, al escuchar sólo existe lo escuchado, al sentir sólo existe lo sentido, al pensar sólo existe lo pensado». Este es precisamente el núcleo fundamental del budismo, el comienzo y el fin de la práctica.

La verdad es así de sencilla pero nosotros solemos complicar las cosas. Toda experiencia no es más que un agregado de ele-

mentos visuales, auditivos, olfativos, gustativos, táctiles y mentales; en ella no hay yo, otro, separación ni identificación. Cuando comprendamos esto habremos alcanzado la libertad. La práctica de este espíritu de simplicidad nos permite trascender todas las complicaciones de la mente y ver las cosas directa y claramente.

Existen cuatro tipos de simplicidad que resultan de gran ayuda en este proceso de llegar a comprender y vivir las verdades del dharma. La primera de ellas consiste en la simplicidad del cuerpo que, en la práctica sedente, significa trabajar con la respiración, las sensaciones, la postura y el movimiento con una actitud amable y flexible. Debemos permitirnos, pues, permanecer en una postura en la cual podamos estar cómodos pero despiertos, erguidos y tranquilos. Cuando sintamos alguna tensión en nuestro cuerpo, debemos darnos permiso para aflojarla y relajarla. Permitamos que nuestros hombros se relajen, que nuestra respiración se apacigüe y liberemos toda tensión de la nuca, la espalda y los músculos faciales. Y, mientras estemos sentados, permitámonos experimentar todo lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo. También podemos llevar esta misma atención a todas nuestras actividades cotidianas mientras permanecemos de pie. La conciencia de nuestro cuerpo es como un espejo que refleja instantáneamente nuestras identificaciones y nuestras tensiones y nos indica qué debemos relajar y qué debemos soltar. El respeto de nuestras necesidades corporales de ejercicio regular y de dieta sana contribuyen también al bienestar y constituyen el fundamento de una vida espiritual estimulante y equilibrada. Vivir atenta y simplemente en el cuerpo exige un gran equilibrio. Así pues, debemos aprender a respetar nuestro cuerpo, a ser amables con nosotros mismos y a permanecer atentos a nuestras necesidades; y debemos hacerlo sin dilapidar nuestra energía rindiéndonos ante todo lo que se presente. Una imagen tradicionalmente utilizada para ilustrar este equilibrio es el de un laúd bien afinado, en el que las cuerdas no están ni muy flojas ni muy tensas. Experimentemos con la die-

ta, con el ejercicio regular y con la conciencia corporal para descubrir qué es lo que mejor funciona en nuestro caso. Y, cuando nos salgamos de nuestro centro –lo cual, al comienzo, suele ocurrir con mucha frecuencia– no nos critiquemos por ello, tomemos simplemente conciencia de nuestro desequilibrio y regresemos al centro.

Una segunda faceta del desarrollo de la práctica de la simplicidad en la acción consiste en prestar atención a la región del corazón. Desde una perspectiva formal, este punto consiste en la observación y el cumplimiento de los preceptos pero, desde un punto de vista inmediato, se trata de prestar atención al corazón y, desde ahí, expandir nuestra atención y nuestra amabilidad hacia todo lo que nos rodea. Se trata, en suma, de aprender a ser conscientes de si nuestro corazón permanece abierto o cerrado y fomentar todo aquello que facilite su apertura. Al igual que ocurre con una flor, el corazón tiene sus propios ritmos y podemos llegar a percibir cómo se cierra durante la noche o en un clima muy caluroso. También debemos aprender a amar y a respetar esos ritmos y, lo más importante de todo, a este respecto, es el hecho de darnos cuenta de que la simplicidad de la virtud aparece cuando nuestras acciones se hallan conectadas con nuestro corazón.

Un tercer aspecto es la simplicidad de nuestro estilo de vida, algo que ha sido denominado «simplicidad voluntaria». Esto también puede ser cultivado, especialmente en la medida en que nos demos cuenta de que las preocupaciones y las complicaciones no tienen nada que ver con la felicidad. De hecho, para la mayor parte de nosotros, cuantas menos complicaciones y apegos, mayor suele ser nuestra felicidad y nuestra alegría. Esta simplicidad es el fundamento de quienes descubren la alegría de la vía monástica. Obviamente, no se trata de que los padres de familia abandonen su trabajo y desatiendan sus responsabilidades familiares. De lo que se trata, en cambio, es de prestar atención a nuestra vida, darnos cuenta de las complejidades a las que estamos atados y ver la forma de simplificar

nuestra vida para sosegar nuestra mente y alegrar nuestro corazón. Después de todo, no somos los propietarios de nada –ni siquiera de nuestros propios cuerpos– sino sus meros «usufructuarios» y, cuanto más sencilla y diestramente nos relacionemos con las cosas que nos rodean, más plena será nuestra vida.

El cuarto dominio de la simplicidad es interno y tiene que ver con el tipo de relaciones que establece nuestra mente. Nuestras opiniones aparecen y desaparecen como las estaciones y nuestros estados de ánimo van y vienen como la marea. En este sentido, la práctica de la meditación puede enseñarnos una forma más sencilla y sabia de relacionarnos con las cosas pasajeras. Las leyes del dharma son muy sencillas. Todo está sujeto al cambio. La forma en que pensamos y actuamos crea nuevos hábitos y condiciona la forma en que pensaremos y actuaremos en el futuro y nuestra forma de actuar determina las reacciones del mundo que nos rodea. Esta es la ley del karma. Recogemos lo que sembramos. La magnitud de nuestras identificaciones es proporcional a la magnitud de nuestro sufrimiento. Estos principios son inmediatos y sencillos. Achaan Chaan solía preguntar a sus discípulos «¿Habéis sufrido mucho hoy?» y, si respondían que no, sonreía y se marchaba, mientras que si respondían afirmativamente, contestaba «¡Hum. Debéis estar identificados!» y también terminaba sonriendo y marchándose. El sufrimiento es como una luz de alerta en nuestro tablero de mandos, una luz que está directamente conectada con nuestras identificaciones. Es por ello que debemos aprender a soltar.

Relacionarse simplemente consiste en aprender a ver con claridad lo que se halla frente a nosotros. Como dijo un maestro a sus discípulos en el momento de morir: «Amigos del dharma, no os hagáis falsas ilusiones». (No os dejéis atrapar por las comprensiones ni por los ideales espirituales.) «Permaneced atentos, instante tras instante, a cada nuevo paso que deis». Eso es todo.

También podemos considerar la práctica como un proceso de

desarrollo de la sensibilidad. La esencia de la virtud moral consiste en el desarrollo de una sensibilidad hacia nuestro entorno que nos permita respetar y vivir armónicamente con los otros seres y con el mundo que compartimos. Concentrarse es permanecer sensibles y centrar y sintonizar nuestra mente con lo que Kabir denominaba «el crujido de las articulaciones de las patas de un insecto al caminar». Ser sabio es ser sensible a los movimientos y a los elementos siempre cambiantes de la experiencia. La compasión y el respeto germinan en una mente y un corazón sensible y silencioso.

Cuando somos sensibles todo puede convertirse en un maestro porque, en tal caso, cada momento nos revela las leyes que gobiernan el juego dinámico de los elementos de la mente y de la materia. En este sentido, cada instante constituye una auténtica enseñanza sobre la impermanencia y la vacuidad. Si escuchamos atentamente podemos aprender tanto de los murmullos más leves del pensamiento y de la sensación como de los sentimientos y de emociones más abrumadoras. Cada movimiento de la mente conlleva su propia enseñanza.

Esto es cierto tanto cuando estamos sentados en una meditación intensiva y formal como cuando estamos en medio de los desafíos de la vida cotidiana. La comprensión puede aparecer en cualquier circunstancia y todas las situaciones constituyen así una oportunidad para profundizar nuestra comprensión y descubrir la magia y la belleza que acompaña a cualquiera de nuestras experiencias.

Es evidente que las mismas dificultades y barreras que encontremos en la meditación sedente se presentarán también cuando nos abramos al mundo que nos rodea. En toda las situaciones familiares de la vida podemos encontrarnos con la duda, el rechazo, el deseo, la pereza y la inquietud, tanto en el trabajo como en nuestras relaciones. Los ideales y los miedos constituyen un obstáculo para abrirnos, pero cada uno de estos obstáculos forma también parte integral de la práctica y constituye la clave misma de nuestra libertad.

El miedo, por ejemplo, puede servir perfectamente para ilustrar lo que estamos diciendo. Al comienzo, el miedo aparece como una inhibición a darnos cuenta del momento presente. Tenemos miedo a sentir y a experimentar plenamente las cosas. A menudo las emociones, los pensamientos y las situaciones difíciles nos asustan y, cuando aparecen, tratamos de mirar hacia otro lado o de alejarnos de ellas. Pero, si lo hacemos así, nuestra relación con el mundo de la experiencia se fragmenta y se torna superficial. No obstante, el miedo es también un signo de crecimiento, el miedo nos indica que estamos entrando en un territorio desconocido, el miedo es la membrana que separa lo nuevo de lo conocido y constituye así un interesante indicador de que estamos a punto de abrirnos a algo superior al mundo al que estamos acostumbrados. No podemos desembarazarnos de las dificultades y de las miserias y, en este sentido, el miedo constituye una auténtica oportunidad porque el proceso de descubrimiento exige una apertura a la totalidad de la vida. Cuando emprendemos la práctica tenemos miedo a equivocarnos pero luego terminamos por descubrir que toda grandeza procede del error. Así es como aprendemos. Como dijo un maestro de meditación: «La vida es un continuo error».

Pero, al igual que ocurre con el miedo, el apego a nuestras ideas y a nuestras opiniones constituye también un obstáculo para nuestra apertura. Cierta tradición zen habla de cultivar la «mente de no saber» mientras que otra aconseja la sabiduría de la «mente de principiante». Esta actitud nos proporciona un remedio para aquellas ocasiones en las que nos sintamos atados a nuestro conocimiento, a nuestros puntos de vista y a nuestro camino. En la inauguración de un hermoso templo zen coreano en los Estados Unidos, unas devotas coreanas ofrendaron alimentos y flores como prenda de respeto al Buda. Las flores, sin embargo, eran de plástico y, apenas se marcharon, el grupo de discípulos americanos las sacó prontamente del altar y las tiró a la basura. Pero, cuando el maestro se dio cuenta de ello, les invitó a colocar nuevamente las flores en el altar, subrayando

que el hecho de que fueran de plástico no era ningún problema, que el problema estaba en el plástico de sus mentes y que su identificación con sus particulares ideas sobre la belleza les había hecho pasar por alto la sinceridad del amor y la devoción que expresaba la ofrenda.

Podemos estar tan atrapados en nuestros proyectos y planes que nuestra visión termine por estrecharse. En tal caso, no nos damos cuenta del contexto mayor del que formamos parte porque toda nuestra atención está focalizada en nuestro pequeño drama personal. Existe un cuento sobre un coyote que sólo parecía disfrutar descubriendo trampas y dándoles la vuelta. Cierto día, sin embargo, un trampero escondió una trampa al revés y, cuando el coyote le dio la vuelta, quedó atrapado en ella. Era un coyote lo suficientemente listo como para descubrir trampas pero no tanto como para dejarlas en su sitio. Muchas veces, al igual que él, nosotros somos víctimas de nuestra propia inteligencia.

Pero no es preciso que nuestra percepción de la vida se vea dificultada por nuestros juicios, nuestras valoraciones, nuestras preferencias y nuestras aversiones. También podemos aprender a darnos cuenta de los juicios y preferencias habituales que enturbian y desvitalizan nuestra percepción y, renunciando a ellas, aprender a ver de nuevo las cosas por primera vez.

En ocasiones, ser sensible puede significar observar los detalles de la experiencia; en otras, en cambio, puede consistir en abrir nuestra mente a una conciencia que todo lo incluya. Cierto día, durante un retiro de meditación impartido por Sasuki-roshi, éste dijo, al ver volar a los gansos a lo lejos: «La mayor parte de la gente quiere capturar esos pájaros y meterlos en una jaula. Son tan hermosos que los quieren para sí. Debéis desarrollar una mente que se dé cuenta de que los pájaros y vosotros sois lo mismo. Y no sólo que lo vea así sino que incluso llegue a experimentarlo. Debéis ver y escuchar a los pájaros y llegar a ser uno con ellos. Entonces no tendréis necesidad alguna de capturar ni de atrapar nada porque lo seréis todo».

Cuando renunciemos a aquello a lo que estamos aferrados podremos darnos cuenta de las cosas como son. Hay muchas cosas hermosas a nuestro alrededor pero solemos estar tan distraídos e inconscientes que no llegamos a apreciarlas. La belleza sólo surge en una mente presente y simple. Tal vez nuestra mente sea complicada pero la belleza no lo es. No es necesario que nos desplacemos a un lugar remoto para encontrar la belleza porque, cuando nuestra mente está sosegada, podremos advertir la magnificencia de las cosas más ordinarias: el esplendor de una puesta de sol, la cordialidad de una sonrisa o la simplicidad de servir una taza de té. En todos esos casos, la vida se nos presenta con ropajes nuevos. Cada cosa es diferente de todas las demás, cada momento es único y podemos darnos cuenta de su decadencia y de su desaparición. Este es el curso natural de las cosas y todo posee su propia y delicada claridad.

La percepción de la riqueza de nuestra experiencia constituye un reflejo directo de la profundidad y la sutileza de nuestra conciencia. Si nuestra mente están ocupada nuestra sensibilidad será superficial. La mayor parte del arte oriental está basado precisamente en esta comprensión. En la pintura paisajística tradicional china, por ejemplo, el artista se prepara a lo largo de meses enteros de meditación y, cuando su mente está lo suficientemente serena, abierta y unificada con el objeto, coge un pincel y el paisaje se pinta solo.

Pero, para fomentar este espíritu despierto y vivo, nuestra vida cotidiana debe experimentar una auténtica transformación. Varias son las vías que nos pueden permitir cultivar la conciencia en nuestra vida cotidiana.

La primera de ellas consiste en sentarnos a diario. Esta es una de las actividades más importantes que podemos emprender en nuestra vida, una actividad que no sólo nos proporciona el fundamento para profundizar en nuestra práctica sino que también nos permite integrarla en todo nuestro ser. Ese es un tiempo de estar en silencio, de escuchar a nuestro corazón y de volver a establecer contacto con nuestros valores más profundos.

El mundo, en última instancia, no requiere de nada en especial porque ya lo tiene todo. En todo caso, lo que se precisa no es más sino menos: menos codicia, menos miedo, menos odio y menos prejuicio. El hecho de sentarnos a diario expresa nuestra convicción en el poder del silencio y nos ayuda a abrir nuestros corazones a la comprensión, la aceptación y la atención verdaderas. De este modo, la práctica diaria nos ayudará a permanecer centrados en nuestras actividades cotidianas. Es así como, sin el menor esfuerzo consciente de nuestra parte, el centramiento y la paz que crece en nosotros termina extendiéndose a aquellos con quienes nos relacionamos. Nuestra práctica constituye ciertamente un regalo que debemos compartir naturalmente con los demás.

Uno debe tratar, pues, de sentarse un par de veces al día. Es interesante hacerlo regularmente a la misma hora de la mañana y de la noche. La sentada de la mañana pone los cimientos para permanecer equilibrados y conscientes durante todo el día mientras que la sentada de la noche, por su parte, constituye una oportunidad para soltar todo aquello que hayamos acumulado a lo largo de la jornada y permite que nuestro cuerpo y nuestra mente recuperen la tranquilidad y se revitalicen. Así pues, trate, si las circunstancias lo permiten, de sentarse un par de horas al día y, si las exigencias de su vida lo dificultan, intente hacerlo un par de ocasiones durante media hora o una sola vez durante una hora. Debemos buscar un régimen horario que se adapte a nuestras circunstancias particulares y tratar de mantenerlo.

Pero, para consolidar nuestra práctica y para llegar a disfrutar de su benéfico poder, no tenemos que ser idealistas. Habrá ocasiones en las que, por la mañana, estaremos demasiado adormecidos o preocupados anticipando las actividades del día y habrá otras, durante la noche, en las que nuestro cuerpo se hallará tan fatigado que no podremos poner fin al discurrir de nuestros pensamientos. Pero, en cualquiera de los casos, no debemos estancarnos y desanimarnos por las dificultades que aparezcan sino que también tenemos que ser amables y cuidadosos con

esas circunstancias. La sentada diaria no es como la práctica intensiva de un retiro sino que constituye una ocasión para sosegar nuestro cuerpo y equilibrar nuestra mente. No es infrecuente que los momentos en los que más desatentos y despistados nos hallemos sean precisamente aquellos en los que más necesitemos meditar. Así pues, a pesar de que todo nuestro cuerpo retumbe y a pesar de que nuestra mente se halle atiborrada de pensamientos, busquemos un espacio tranquilo, sentémonos, soltemos los ruidos e intentemos no juzgar. Y si, de ese modo, logramos sosegarnos regresemos nuevamente a la respiración y a las sensaciones corporales. Poco importa que permanezcamos una hora sin ser capaces de concentrarnos. Sentémonos y aceptemos lo que se presenta ya que, de esa manera, aprenderemos a relacionarnos más auténticamente con nuestro cuerpo, con nuestro corazón y con nuestra mente.

En otras ocasiones, en cambio, resulta sumamente sencillo sentarse a diario. Habrá veces, incluso, en las que nos daremos cuenta de que podemos sentarnos en medio de la agitación externa. Tenemos que adoptar la firme determinación de no dejar pasar un día sin sentarnos. Si ha llegado ya el momento de acostarnos y todavía no hemos practicado podemos también sentarnos al pie de la cama o en el suelo durante unos pocos minutos. En ocasiones bastará con dos o tres minutos para centrarnos y recuperar el equilibrio. Este puede ser un interesante recordatorio.

También puede resultar de utilidad habilitar un rincón especial de nuestro hogar para sentarnos, una habitación o un simple rincón de nuestro dormitorio. Ubiquemos el cojín, la silla, la banqueta –o lo que utilicemos para sentarnos– y, si lo consideramos conveniente, encendamos una vela, prendamos una barrita de incienso y coloquemos incluso una imagen del Buda o lo que se nos antoje más apropiado. Tal vez nos agrade también tener cerca algunos de nuestros libros favoritos sobre el dharma y leerlos con cierta regularidad para recordarnos el sentido y el poder de la práctica.

También podemos meditar mientras caminamos, como una forma de integrar la práctica en nuestra vida cotidiana. Un corto período de meditación en movimiento puede ser una forma muy adecuada de recogernos antes de emprender la práctica sedente. Debemos tratar también, a lo largo del día, de dedicar un tiempo a un paseo meditativo que nos permita estar presentes y equilibrados. El noventa por ciento del trabajo de nuestra cabeza es completamente innecesario y solemos pasar mucho tiempo perdidos en nuestros pensamientos y totalmente inconscientes de la experiencia presente. Desprendámonos, pues, de toda esa actividad inútil y permanezcamos estrechamente unidos a nuestra experiencia inmediata. Estemos en lo que estamos, ya dispondremos luego de tiempo para planificar las cosas y organizar lo que tengamos que hacer.

También puede utilizarse la comida como una forma de integrar la meditación en la vida cotidiana. Seamos conscientes, en este sentido, de nuestro régimen alimenticio y de nuestra forma habitual de comer. Tratemos asimismo, ocasionalmente, de comer en silencio, lenta y atentamente. El hecho de comer una manzana cuidadosa y atentamente puede convertirse así en un poderoso recordatorio de nuestra práctica, en una forma muy adecuada de recuperar nuestro centro.

Este tipo de atención debe impregnar todo lo que hagamos, todas las actividades de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Pero no se trata de diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto sino de estar presentes en todas nuestras actividades. El humor también constituye una poderosa ayuda en nuestra práctica. En cierta ocasión, el maestro coreano Soen-sa-nim estaba desayunando y leyendo el periódico en su centro de Providence, en Rhode Island, cuando uno de sus discípulos le espetó: «Nos has instruido muchas veces que cuando caminemos simplemente caminemos y que cuando comamos simplemente comamos. ¿Cómo puedes decir eso mientras tú lees y comes al mismo tiempo?». Soen-sa-nim le miró entonces sonriente y replicó: «¡Cuando como y leo simplemente como y leo!» De hecho,

cualquier lugar en el que permanezcamos atentos y amorosos se convierte así en el auténtico eje de nuestra práctica.

Para llevar una vida atenta es extraordinariamente importante que establezcamos contacto con personas que compartan nuestros valores y nuestros intereses. En cierta ocasión, Ananda le dijo al Buda: «Creo que la mitad de la vida santa tiene que ver con la compañía de amigos buenos y nobles». A lo que el Buda replicó: «No, Ananda. La totalidad de la vida santa tiene que ver con la compañía de amigos buenos y nobles, de una práctica noble y de una forma noble de vivir».

El apoyo y el aliento que proporcionan los demás en la práctica es extraordinariamente importante. Es difícil practicar solo, especialmente en una cultura como la nuestra en la que continuamente estamos siendo bombardeados con mensajes como «Cuida tu futuro», «Haciendo esto conseguirás eso, llegarás allí, tendrás aquello y... entonces serás feliz». Una de las ventajas de integrarse en una comunidad tradicional de monjes y monjas es la sensación de apoyo que proporciona la sangha, un apoyo que tiene una importancia incalculable para los laicos. La relación con personas comprometidas con la práctica espiritual renueva nuestra determinación y nuestra energía, lo cual puede contribuir a mantener viva la práctica en aquellos momentos en los que nuestra motivación se debilite y también puede servir como una fuente de apoyo y de inspiración para los demás, lo cual, a su vez, constituye un poderoso acicate para la práctica.

Sentémonos en compañía de alguien y, si no hay grupo de meditación regular en nuestra región, podemos iniciar uno anunciándolo en la revista de vipassana. Si no es posible disponer de un grupo de este tipo, podemos sentarnos con otros grupos budistas o hacerlo en la silenciosa sede local de los cuáqueros. Debemos buscar la compañía de quienes comprendan y valoren la utilidad de dirigir la mirada hacia el interior, de aquellos que estén comprometidos con la tarea de aquietar su mente y desarrollar su conciencia.

También resulta muy importante, para renovar nuestra resolución y profundizar nuestra práctica, dedicar regularmente un período del año al silencio y al retiro. En este sentido, los retiros intensivos de meditación constituyen un evidente apoyo. Lo mismo podríamos decir con respecto a los retiros personales en solitario en la propia casa o en un centro de retiro en la naturaleza, caminando en la montaña o en la soledad del océano. Estas temporadas de silencio y de escucha constituyen un excelente alimento de la práctica. No es accidental que muchos de los grandes monasterios y centros espirituales del mundo se hallen en remotos y hermosos lugares. Estos períodos de silencio nos permiten renovar nuestro espíritu y volver a conectar con la simplicidad de la práctica.

Antes hemos hablado de la existencia de ciclos de apertura y cierre de nuestro corazón y lo mismo podríamos decir con respecto a la existencia de grandes ciclos de silencio y de servicio a lo largo de los años de práctica. A veces basta con disponer de un espacio tranquilo en el que sentarnos a meditar y dirigir la atención hacia el interior. En otras ocasiones, sin embargo, nos vemos impulsados a dirigir nuestra atención hacia el exterior, hacia la vida familiar, las relaciones con nuestra comunidad y el servicio al mundo. De hecho, no todo lo que desarrollamos en la meditación interna silenciosa se trasmite al resto de nuestras actividades. Así pues, del mismo modo que podemos elegir activamente entre desarrollar una conciencia muy focalizada durante la sentada o hacerlo de una forma global al caminar, también debemos desarrollar nuestra atención mientras estamos conduciendo y cuando estamos relacionándonos con los demás. Es así como podemos llegar a integrar las facultades que hayamos desarrollado en la práctica meditativa retirada y silenciosa y dirigir el poder de la atención a todas las áreas de nuestra vida.

Pero eso exige una revisión periódica de nuestra vida que nos permita tomar conciencia de aquellos aspectos –trabajo, cuerpo, dieta, ejercicio, relaciones personales, servicio y gene-

rosidad, por ejemplo– que requieran de nuestra atención y de nuestra conciencia. En tal caso, todos aquellos aspectos en los que descubramos que estamos estancados o que nos producen miedo pueden convertirse en objeto de nuestra práctica. Es necesario desarrollar y aplicar seria y deliberadamente el poder de la atención plena y de las enseñanzas que nos proporcione la sentada formal a todas las dimensiones de nuestra vida. De ese modo, el efecto de la sentada y el fortalecimiento general de nuestro equilibrio y de nuestra ecuanimidad se trasladará a todas nuestras actividades. Aun los yoguis muy avanzados, especialmente en Occidente, tienen la necesidad de revisar periódicamente sus vidas y esmerarse en prestar una atención plena a aquellos dominios de su vida que, por un motivo u otro, se hallen desvinculados de la práctica.

De este modo, sanamos la falsa separación existente entre la vida espiritual y la vida mundana. Cualquier actividad puede enseñarnos las leyes universales del dharma y, en este sentido, la identificación con nuestra familia y la paciencia pueden enseñarnos tanto como la observación de la respiración y de las sensaciones corporales. No es preciso viajar a algún remoto monasterio y practicar años y años para descubrir la libertad y la compasión universales de las que habla el Buda, puesto que esa libertad y esa compasión nos acompañan de continuo, ahora mismo, instante tras instante, en todas y cada una de nuestras actividades. La atención, de hecho, nos trae precisamente aquí, al presente eterno y siempre cambiante.

Otro aspecto de la práctica que puede ayudarnos a abrirnos más plenamente consiste en el cultivo de la generosidad. Debemos tomar conciencia de aquellas facetas de nuestra familia, nuestra comunidad o nuestra vida, en general, que quisiéramos trabajar más plenamente e intentar, entonces, practicar precisamente ahí la generosidad. Ciertamente, la generosidad constituye la expresión natural de un corazón abierto y conectado pero también puede ser cultivada buscando activamente la oportunidad de brindar abiertamente nuestro tiempo, nuestra ener-

gía, nuestro dinero, nuestros bienes, nuestro amor y nuestro servicio a los demás. De este modo, la práctica y la atención nos ayudarán a darnos cuenta de las ocasiones en las que tenemos miedo o nos negamos a relacionarnos y comenzar así a cultivar conscientemente una respuesta más generosa. Es así como iremos desarrollando gradualmente el espíritu y la alegría de dar fraternalmente y esa misma apertura terminará impregnando también todos las facetas de nuestra vida.

Otro fuerte sostén de nuestra práctica cotidiana consiste en acometer con decisión el adiestramiento en los cinco preceptos básicos que nos permiten cultivar una vida consciente. Asumir estos preceptos, ya sea frente a un maestro o recitándolos en voz alta, constituye una forma muy eficaz de desarrollar la atención plena a toda nuestra vida.

Según la tradición, cuando uno toma los preceptos, suele afirmar en voz alta «Asumo el precepto de abstenerme de matar», y así sucesivamente. Esta es una forma de tomar la resolución de seguir los preceptos y de utilizarlos como guía de nuestra práctica. De ese modo, cada vez que los rompamos podemos repetir nuevamente la misma fórmula. Conviene estudiarlos con detenimiento y, para ello, no estaría de más volver a echar un vistazo al primer capítulo de este libro. Cada precepto es, en realidad, una forma directa de evitar dañar a los demás y a nosotros mismos y nos recuerda un aspecto de la vida en el que podemos desarrollar nuestra sensibilidad y nuestra compasión. El poder de los preceptos es tan extraordinario que, si el mundo se decidiera a cumplir tan sólo la mitad de primer precepto –el precepto de abstenerse de matar o de mentir, por ejemplo–, nuestro planeta sufriría una transformación sin precedentes.

Hay que trabajar concienzudamente con cada uno de los cinco preceptos: no matar, no robar, abstenerse de mantener una conducta sexual ilícita, no hablar falsamente y no tomar substancias intoxicantes. El trabajo con los preceptos constituye el fundamento esencial de la auténtica práctica ya que, si dañamos

a los demás o si somos deshonestos o irresponsables, nuestra práctica terminará estancándose. Debemos utilizar los preceptos para adiestrarnos a nosotros mismos, para despertar y para hacer que nuestras relaciones sean más abiertas y armoniosas. En este sentido, los preceptos son como señales de alarma que llaman nuestra atención, cuando estamos a punto de quebrarlos, sobre el estado mental que se halla detrás de la acción que vamos a emprender. Si, en ese momento, prestamos atención, tendremos la oportunidad de descubrir dónde estamos atrapados y confundidos y cómo podemos dar un paso adelante y liberarnos. Ciertamente, el trabajo con los preceptos constituye una herramienta incomparable para transformarnos a nosotros mismos y para transformar al mundo que nos rodea.

La gente suele preguntarse por la mejor forma de compartir su inspiración y su práctica con los demás. Y, ciertamente, es muy interesante hablar con los demás sobre el dharma pero debemos estar abiertos a las circunstancias y hacerlo de una manera cuidadosa y apropiada. No existe la menor necesidad de hacer prosélitos, de sermonear a los demás o de mencionar siquiera al budismo. De lo único que se trata es de permanecer abiertos ante cada nueva situación. Y, si queremos hablar de la práctica, siempre podremos hacerlo con aquellos que realmente deseen conocerla. Es mucho mejor ser un buda que un budista y las enseñanzas llegan más lejos cuando proceden del corazón y de los hechos que de la boca. Hay que recordar que no sólo nos comunicamos con las palabras sino con todo nuestro ser y que los demás prestan más atención a quienes somos que a lo que decimos.

Ciertos practicantes le preguntaron, en una ocasión, a un conocido maestro tibetano, cómo podían enseñar una vida espiritual a sus hijos. El lama les recordó que los niños tienen su propio karma y que los padres no deberían forzarlos en modo alguno. Luego siguió diciéndoles que, si se ocupaban de su propia práctica, los niños aprenderían solos del ejemplo claro y cariñoso de su conducta. De nada sirve insistir tozudamente en

que se debe amar a todo el mundo si tratamos maquinalmente a quien está llenando el depósito de gasolina de nuestro coche porque, en tal caso, estaremos transmitiendo un mensaje no verbal mucho más contundente que todas nuestras palabras. La práctica nos permite unificar nuestras intenciones, nuestras inspiraciones, nuestras palabras y nuestras acciones. Debemos cultivar la atención y la actitud amorosa y amable hasta que lleguen a formar parte integral de nuestra propia vida. En tal caso, cuando el niño llore, nos duelan las rodillas durante la sentada, estemos en un atasco circulatorio o muera un conocido, todo formará parte de nuestro dharma.

Cuando el gran maestro tibetano Kalu Rinpoche llegó a los Estados Unidos visitó el acuario de Boston y en su paseo se detuvo ante todos los estanques a admirar a los peces de colores. Luego, antes de abandonar cada acuario, tocaba suavemente el cristal y recitaba el mantram «Om Mani Padme Hum». Cuando le preguntaron por el motivo de tan extraña conducta, Kalu respondió: «Toco el cristal del acuario para llamar la atención de los seres que viven en su interior y luego los bendigo para que también ellos puedan alcanzar la liberación». Una hermosa forma de saludar a todo lo que aparece en nuestra vida, de establecer con ello un contacto amable y silencioso y de desear su liberación.

El crecimiento individual constituye un largo camino y el hecho de integrar las experiencias que hemos tenido durante un retiro meditativo en nuestra vida cotidiana es uno de los aspectos más apremiantes, valiosos e importantes de este viaje.

Los retiros y las prácticas de meditación pueden sernos de gran ayuda y los maestros espirituales pueden proporcionarnos una interesante guía pero, en última instancia, debemos llegar a descubrir nuestro propio camino instante tras instante y debemos terminar convirtiéndonos en nuestros propios guías y en nuestros propios maestros. En este sentido, la búsqueda sincera y la atención plena nos permitirán descubrir el auténtico dharma que mora en nuestro interior.

Antes de que un monje occidental regresara a los Estados Unidos habló con un anciano monje inglés que había viajado muchas veces entre Europa y su monasterio en Asia y le preguntó por la mejor forma de integrar la práctica en un contexto occidental. El anciano respondió: «Sólo te diré una cosa. Si, cuando te acercas a la parada del autobús, ves que éste sale sin ti no te preocupes porque, después de ese autobús, siempre habrá otro».

No es preciso que nos apresuremos para estar presentes ni tampoco debemos darnos prisa en reasumir nuestra verdadera naturaleza porque la integración de la práctica y la transformación de nuestra vida cotidiana exige una práctica paciente y perseverante instante tras instante. Es necesario cultivar la paciencia una y otra vez y alimentar con cuidado y atención nuestro corazón y nuestra mente para despertar finalmente a nuestra verdadera naturaleza.

No es posible forzar el desarrollo de cualidades tales como el darse cuenta, la sensibilidad, el coraje y la sabiduría. Tampoco se trata, por otra parte, de alimentar ideales remotos que tal vez lleguemos a alcanzar algún día. Nuestra única posibilidad es la de despertar internamente esas cualidades, cualidades que, una vez despiertas, terminarán impregnando nuestras acciones y nuestras palabras y estimulándolas también en todos aquellos con quienes nos relacionemos. La capacidad transformadora que poseen esas cualidades es irresistible porque procede de la verdad más profunda de nuestro ser.

J.K.

EJERCICIOS

El fortalecimiento de la atención plena

1. *Llevar un cuaderno en el que anotar las sentadas diarias*: Existe una forma de fortalecer la práctica diaria y

llegar a darnos cuenta de sus ciclos. Durante un mes o dos mantenga un pequeño cuaderno de notas junto al lugar en el que se siente y tome nota cada día del tiempo que dedica a la meditación. Anote también, en una frase, las características particulares de esa sentada como, por ejemplo, «somnolienta», «inquieta y perturbada», «calmada y luminosa», «llena de proyectos», «fácilmente centrada en la respiración», o lo que fuere. Describa también, con una o dos palabras, las cualidades generales de ese día, como «feliz», «relajado y espacioso», «muy ocupado y tenso» o «frustrado y ansioso», por ejemplo. Al cabo de uno o dos meses, revise sus notas y tome conciencia de los ciclos que sigue su práctica sedente cotidiana y cómo pueden relacionarse y reflejar su vida cotidiana. Tome especial conciencia de aquellas zonas en las que parezca estar atrapado y de aquellas otras que reclamen su atención y su aceptación.

2. *Recordatorios para prestar atención: El desarrollo del hábito de prestar atención*. Practique este ejercicio durante un mes entero. Elija, al comienzo de cada semana, una actividad regular y sencilla de su vida cotidiana que suela llevar a cabo de manera inconsciente, con el piloto automático. Tome entonces la determinación de convertir esa actividad concreta en un recordatorio, en un espacio en el que despertar su atención. Puede tratarse, por ejemplo, del hecho de preparar el té, ducharse, bañarse o tal vez ir a coger el coche. Tome también la determinación de detenerse durante un par de segundos cada ocasión en la que vaya a emprender esa actividad. Luego llévela a cabo con una atención completa y amable, como si se tratara del momento crucial de un largo retiro meditativo. A medida que discurra la semana, trate de permanecer atento cada vez que lleve a cabo esa acción. De este modo, hasta los actos más sencillos pueden terminar

convirtiéndose en un poderoso recordatorio y proporcionarnos una sensación de presencia y de gracia. Si ha elegido el hecho de abrir la puerta puede, por ejemplo, hacerlo como si el mismo Buda fuera a atravesarla con usted; si ha escogido preparar té o café puede hacerlo con la misma elegancia que si se tratara de una auténtica ceremonia japonesa. Al terminar la semana elija otra nueva actividad para la próxima y proceda así hasta que, al final del mes, haya terminado incluyendo cuatro nuevas áreas de su vida a la atención cotidiana. Luego, si lo desea, prosiga con el ejercicio durante un segundo y un tercer mes hasta que toda su vida cotidiana termine impregnándose gradualmente del espíritu de la atención.

3. *Elegir una vida de simplicidad voluntaria*. Practique este ejercicio después de un día o más de meditación sedente, o tras uno o varios días de estar alejado de la civilización o en medio de la naturaleza. Siéntese y permanezca tranquilo y en silencio. Luego pase revista a su vida cotidiana. Preste especial atención a cada una de las diversas áreas de su vida, como sus horarios, sus finanzas, su trabajo, sus relaciones, su vida familiar, su hogar, sus actividades de ocio, sus posesiones, sus objetivos o su vida espiritual, por ejemplo. Pregúntese, en cada uno de esos ámbitos, la forma en que podría simplificar esa faceta concreta de su vida. Permanezca sentado en silencio dejando que las imágenes o las respuestas aparezcan solas. Después de todo ello, preste nuevamente atención a cada una de esas áreas de su vida y pregúntese ¿Si esta actividad fuera más simple yo sería más feliz?

El objetivo de la práctica espiritual es el de descubrir la libertad y armonizarnos con el mundo que nos rodea y con nuestra propia naturaleza. Esta es una auténtica fuente de felicidad y alegría. Si descubre la necesidad de sim-

plificar algún aspecto de su vida y si la forma de esta simplificación le resulta evidente, recuérdela e inicie el proceso de cambio.

GLOSARIO

Abhidharma (en sánscrito), abhidhamma (en pali): El sistema de psicología budista, un análisis detallado y sistemático de la mente y del cuerpo que constituye la tercera parte del Canon Pali.

Anatta: Insubstancialidad, ausencia de ego. Una de las tres características fundamentales de la existencia condicionada.

Arbol bodhi: Arbol bajo el cual el Bodhisattva (Siddharta Gotama) alcanzó la iluminación completa.

Arhant: Alguien que ha purificado plenamente su mente y ha alcanzado la liberación completa.

Bodhisattva: Ser que se esfuerza en alcanzar la budeidad; Siddharta Gotama antes de actualizar la iluminación bajo el árbol bodhi.

Camino Medio: Enseñanza del Buda, de la que suele afirmarse que constituye un camino intermedio entre los extremos de la mortificación y la indulgencia.

Cielo de Brahma: El dominio más elevado de la existencia logrado a través de la absorción (jhana).

Concentración de acceso: Nivel de concentración en el que la mente vuelve una y otra vez sobre el objeto de atención. Este nivel se halla cercano a la concentración de la absorción plena (jhana) y constituye la puerta que permite acceder a ella y también sirve de fundamento para los estadios más profundos de la meditación de la visión penetrante.

Cuatro Nobles Verdades: Enseñanza básica del Buda, que explica la verdad del sufrimiento, las causas del sufrimiento, el fin del sufrimiento y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento.

Deva: Ser celestial.

Dharma (en sánscrito), dhamma (en pali): La Verdad Ultima, la Realidad, las enseñanzas del Buda que revelan estas verdades y todos y cada uno de los elementos constitutivos del cuerpo y de la mente.

Jhana: Absorción meditativa, a la que suele dividirse en ocho estadios diferentes de concentración creciente.

Karma (en sánscrito), kamma (en pali): Intención que subyace a la acción y cuyas consecuencias son favorables o desfavorables, en función de una ley moral impersonal y universal.

Karuna: Compasión.

Mara: Personificación de las fuerzas que se oponen a la iluminación.

Metta: Consideración amable y bondadosa hacia los demás.

Mudita: Alegría empática, alegría que se experimenta ante la felicidad de los demás.

Nirvana (en sánscrito), nibbana (en pali): Cesación del sufrimiento. Lo incondicionado.

Origen interdependiente: Una de las leyes fundamentales de la enseñanza budista que formula, en doce eslabones, la forma en que la ignorancia condiciona la vejez, la enfermedad y la muerte.

Octuple Noble Sendero: Cuarta Noble Verdad de la enseñanza del Buda. Descripción del camino que conduce a la liberación: recta comprensión, recto objetivo, recta palabra, recta acción, recto medio de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración.

Parami: Perfecciones o virtudes requeridas para alcanzar la iluminación.

Saddha (en pali): Fe, confianza.

Samadhi: Concentración.

Samsara: Círculo incesante de los renacimientos.
Sangha: Comunidad de monjes y monjas, comunidad de los ariyas (nobles), es decir, aquellos que han obtenido el primer estadio de la iluminación.
Santati: Ilusión de la continuidad.
Skandha: Agregado. Aquello a lo que denominamos «ser» no es sino un conjunto de cinco agregados: elementos materiales, sensación, percepción, volición y conciencia.
Sutra (en sánscrito), sutta (en pali): Disertación pronunciada por el Buda.
Vipassana: Meditación de la visión penetrante, un tipo de meditación que permite comprender la verdadera naturaleza de los fenómenos.
Yogui: Persona que practica la meditación.

LISTA DE CENTROS

Wat ram Poeng, Chiang Mai 5000. Thailandia
Línea de Achan Tong (muy similar a Mahasi Sayadaw). Se trata –o se trataba (porque está próximo su traslado a Tam Tong)– de un templo en el que se organizan retiros de meditación. El curso básico es de un mes y los retiros posteriores de 10 días, con seguimiento e instrucción individual diaria. Ciertamente inolvidable.

Sorn Thawee, Bangkla. Thailandia
En la línea de Mahasi Sayadaw. No hay cursillos sino que es uno mismo quien se organiza el tiempo. La estancia mínima es de 20 días y existe la posibilidad de tener un encuentro diario con el maestro aunque su función suele limitarse a supervisar el trabajo.

Penang. Malasya
Línea de Mahasi Sayadaw. Sin cursillos. Seguimiento y control exhaustivo. Máxima seriedad.

Wat Pa Nanachat, Ubon Radchatani. Thailandia
Línea de Achaan Cha. Sin cursillos ni retiros de meditación. Noviviado con entrenamiento de la atención plena en la vida y las actividades cotidianas.

Ko Panhganh. Thailandia
Curso suave de 10 días con charlas complementadas con charlas teóricas y orientado a la aplicación de la atención plena en la vida cotidiana.

Surath Thani. Thailandia
Curso de 10 días en la línea de Buddhadasa. Para trabajos de profundización dirigirse a The Buddhadasa Fondation, Wat Cholapratan Rangsarit, Pakkred, Nontaburi 11.200.

Madrid. España
Shadak. Calle Ayala, 10, 1° dcha. 28001 Madrid. Tel. (91) 435 2328.

Contactos en México:
Guillermo Pelussi y Marcela Estrada de Pelussi, La Peñita Jaltemba, Tel. 32 84 00 99 (Línea de Achaan Tong).
Silvia Terres de Estrada, Calle Ecuador, 1492, Puerto Vallarta, Tel. 32 22 14 88.

SUMARIO

Prólogo, por el Dalai Lama 9
Prólogo, por Robert K. Hall 11
Prefacio 14
Agradecimientos 16

PRIMERA PARTE: LA COMPRENSIÓN DE LA PRÁCTICA 19
1. El descubrimiento de la esencia de la meditación 21
Ejercicio: El aprendizaje de los preceptos 39
2. ¿Por qué meditar? 41
Ejercicio: Los conceptos y la realidad 55
3. Instrucciones sobre la meditación 57
4. Dificultades y obstáculos 67
Ejercicio: Aprovechar los obstáculos que aparezcan a lo largo del camino 93
5. Profundizando los niveles de la práctica 94
Ejercicio: Pasar del contenido al proceso 115

SEGUNDA PARTE: EL ADIESTRAMIENTO DEL CORAZÓN
Y DE LA MENTE 117
6. Los siete factores de la iluminación 119
Ejercicio: La conciencia de los factores de la iluminación 146
7. La vida del Buda 148
Ejercicio: El recuerdo del Buda 164
8. La libertad de la renuncia 165
Ejercicio: La renuncia 178

9. El sufrimiento: puerta abierta a la compasión 180
Ejercicio: El cultivo de la compasión 194

TERCERA PARTE: EL DESARROLLO DE LA SABIDURÍA 197
10. La comprensión del karma: lala ley de causa y efecto 199
Ejercicio: Meditación sobre la ecuanimidad 213
11. La compresión del karma: la liberación 215
Ejercicio: La observación de nuestras intenciones 221
12. Las cinco facultades espirituales 223
13. Las tres características básicas 239
Ejercicio: La observación del sufrimiento en nuestras respuestas condicionadas 256
14. Perspectivas sobre de la realidad 258
15. La vía del servicio 272
Ejercicio: La esencia del servicio 289
16. La integración de la práctica 291
Ejercicio: El fortalecimiento de la atención plena 313

Glosario 317
Lista de centros 320

«*Vipassana. El camino de la meditación interior* es una fascinante mezcla de enseñanzas prácticas, comprensión psicológica y sabiduría perenne. Es uno de los manuales más útiles nunca escritos para aquellas personas que buscan seguir el camino de la meditación interior y hacerla relevante para sus vidas cotidianas.»

DANIEL GOLEMAN
Autor de *Inteligencia emocional*

El camino de la meditación interior es un viaje para comprender nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra vida, un viaje para profundizar en la naturaleza de la experiencia.

Tanto para aquellos que entran en esta senda como para aquellos que salen, *Vipassana. El camino de la meditación interior* es una valiosísima ayuda. Surgido tras doce años de colaboración mutua como maestros de meditación intensiva en talleres por todo el mundo, este libro guía al lector para que pueda desarrollar su apertura y la compasión, el verdadero corazón de esta práctica espiritual.

Entre los temas que se tratan encontramos:

- **Obstáculos para la meditación (desde la duda y el miedo, hasta el dolor de rodillas) y medios apropiados para superarlos.**
- **Cómo desarrollar la compasión como respuesta a la insatisfacción que existe en nuestras vidas y en el mundo.**
- **Cómo conciliar una vida de acción responsable con una vida meditativa basada en el desapego.**
- **La ley del karma que nos permite crear activamente nuestra realidad.**

Estos y otros tópicos vienen acompañados de ejercicios y prácticas para ayudar a los lectores a profundizar en las cuestiones.

Joseph Goldstein y Jack Kornfield se instruyeron en la meditación en Asia. Son los co-fundadores del Insight Meditation Center de Bare, Massachusetts. Kornfield es autor de *Living Buddhist Masters* y Goldstein de *The Experience of Insight*.

Foto cubierta: Buddha protegido por naga.
Estilo Angkor, Camboya, siglo XII.

ISBN: 978-84-7245-356-2

Sabiduría perenne