

**La Vía
del
No-Apego**

Dhiravamsa

Presentamos la segunda edición de *La Vía del No-Apego* de Dhiravamsa. El libro lleva camino de convertirse, con justicia, en un clásico de la meditación. Contiene todos los ingredientes para ello. Está escrito por alguien que ha seguido el camino de la meditación pura durante varias décadas; lo que le permite hablar con autoridad y serenidad sobre este arte, que es posiblemente una de las técnicas más efectivas, si no la más efectiva, para alcanzar la liberación. Una liberación que, como la obra nos dice en su bello y poético lenguaje, no es algo espectacular y trepidante, o bien el escape producido por un licor embriagador -la moneda que demanda el hombre condicionado de nuestro mundo civilizado-, sino el agua cristalina y pura de la claridad mental.

El libro puede ser leído con placer por el meditador de cualquier escuela o tradición, o por todos aquellos que pretendan iniciar la aventura del viaje interior. Sin dogmatismos o fanatismos de clase alguna, el autor nos introduce en una vía milenaria que es a su vez un camino de hoy como lo fue de ayer, y lo será de mañana. Su intención es la de abrirnos al aquí y ahora, no la de hablar de una ideología perteneciente a un pasado y a una cultura concretas.

En tiempos en los que priva la búsqueda pueril de la satisfacción inmediata, Dhiravamsa nos invita a un sosegado y bello viaje a la realización que a su vez la proporciona, a cada paso, a lodo aquel que no espera ansiosamente algo que ha de venir, puesto que ya está aquí, y que simplemente sabe ver y oír.

Precisamente uno de los grandes aciertos de este libro es que su expresión es fruto de los paisajes que el autor ha vislumbrado en su camino. Esta es la causa de que la obra no necesite ser variada o puesta al día, puesto que siempre lo estará. Dhiravamsa ha tenido el valor de desnudar hasta su esencia más elemental la vía de la meditación, descargándola de (todo aquello que, por accesorio, puede hacer que una obra pierda *actualidad*).

El autor se ha formado en una tradición que utiliza una serie de herramientas cuya eficacia ha sido probada durante milenios. Pero en *La Vía del No-Apego* ha tenido la habilidad de -sin necesidad por ello de negar sus fuentes- eliminar el armazón necesario para tejer el tapiz, dejando solo la belleza del producto final. Como dice un proverbio zen: «Una vez atrapado el pez ¿de qué nos sirve la red?».

Dhiravamsa ha proseguido su viaje con una valentía y apertura mental extraordinarias. Fruto de ello ha sido su última obra, *Retorno al Origen* (también publicada por *La Liebre de Mano*), en la que establece, con el mismo genio, las bases para una auténtica psicología transpersonal, analizando desde su serena sabiduría los logros que considera más positivos de la psicología moderna, y apuntando a una posible y necesaria síntesis de la sabiduría oriental y la psicología occidental.

Esta segunda edición de la *Vía del No-Apego* demuestra que aunque los graznidos de los charlatanes más dispares parecen estar acallando el discurso de lo auténtico, basta una voz clara y cierta para despejar las nubes.

LA LIEBRE DE MARZO

PROLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA

Es interesante observar, en estos tiempos de tecnología avanzada, como aumenta la tendencia hacia el desarrollo espiritual. Este hecho puede deberse a que los logros materiales y la prosperidad económica, aunque han proporcionado a la gente abundancia de placeres, comodidades y lujos, no son capaces de otorgar la auténtica *felicidad y paz de espíritu*. Además, el actual nivel de avance tecnológico ha puesto el destino humano, mediante la producción y posesión de bombas nucleares y armas químicas, en el filo de la autodestrucción. Si estas armas se utilizan, no sólo desaparecerá

la vida humana, sino que también el equilibrio natural del entorno se destruirá y la consecuencia será un daño irreversible a nuestro planeta: la tierra. A resultas de ello, muchos de nosotros vivimos continuamente bajo la influencia del temor y las pesadillas de muerte. La *paz* que tanto *deseamos*, está en juego. Con el fin de conseguir cierta paz personal de espíritu y para introducir equilibrio y armonía en el mundo, algunas personas se comprometen actualmente, social y políticamente, organizando programas para la paz; otros se vuelcan en proyectos ambientales de protección y salvaguarda de la tierra; y otros finalmente persiguen con empeño las disciplinas espirituales. Se trata de una respuesta humana a la situación mundial en la que vivimos.

Este prólogo se limita al tema de la espiritualidad. Me gustaría explorar junto a vosotros, mis lectores en lengua castellana, el sentido *real de* esta parte tan significativa de la vida conocida popularmente como «*espiritualidad*», y centrarme en algunos de los aspectos del comportamiento de las supuestas personas espirituales que van en pos del desarrollo espiritual. Estas últimas pueden dividirse en dos grandes grupos: (1) Personas con mentalidad tradicional, que se adhieren estrictamente a los ideales y creencias de sistemas específicos de práctica espiritual; y (2) aquellos que tienen una mentalidad más científica y realista con respecto al crecimiento espiritual.

Plasmemos estas dos clases de personas, embarcadas en la vía espiritual, de la siguiente forma: los que están fijados mentalmente en prácticas de espiritualidad idealistas o tradicionales se vuelcan con toda su devoción y dedicación al seguimiento de unas reglas espirituales y una disciplina monástica. Por ejemplo, en la tradición budista los monjes controlan sus sentidos y se reprimen observando de forma estricta doscientas veintisiete reglas monásticas, que les obligan a llevar una vida casta de pobreza y sencillez, mientras que los budistas laicos practican cinco u ocho preceptos por razones simitas-, particularmente cuando participan en cursos de meditación. Idealmente se espera que estos practicantes espirituales sean serios: y respetables y tengan siempre un completo autocontrol. No se divierten en ningún momento. Más aún, deben ser cariñosos, compasivos, serenos y pacíficos, de forma que permanezcan por encima de los sentimientos, emociones y pasiones, mediante el poder del control mental, las técnicas de supresión y la sublimación. No se acepta el que se enfaden, tengan deseos sexuales o pierdan el dominio sobre sus actos o palabras.

Los preceptos y reglas espirituales deben ser aceptados como mandamientos absolutos, para ser vividos como si fueran las realidades de sus vidas. La razón para una práctica tan estricta es porque se considera que la disciplina o las reglas son esencialmente una sólida y necesaria base para cultivar y desarrollar la meditación, que posteriormente hará crecer la sabiduría profunda y el conocimiento interno. Se supone que son la Trinidad de la práctica espiritual (según la terminología budista, esta trinidad hace referencia al Código de Conducta (Sila), la Meditación (Samadhi) y la Sabiduría (Panya Vipassana).

De forma similar, aquí en Occidente, la vía tradicional de búsqueda de realización espiritual también pone su énfasis en el celibato, el recurrir a las órdenes monásticas, el hacerse sacerdote/monje o monja y en vivir una vida aislada de eremita. Se trata de un sistema de creencias basado en la asunción de que la práctica espiritual es *sagrada*, por lo que es necesario cortar con el mundo externo o incluso renunciar a él. Se marca una separación entre lo que es secular y lo que es sagrado. Por esta razón, el poder espiritual está monopolizado totalmente por la Iglesia y la Ordenes monásticas. Con relación a ello podemos apuntar que el quaquerismo es, sin embargo, una excepción, al no haber en él disciplina monástica separada de la práctica quáquera. En esta le todos son un Amigo. Un culto se convierte en un foro de experiencias espirituales, el medio de lograr internamente un contacto íntimo con Dios y también el modo de abrirse a la recepción de la Gracia.

Se ha hablado mucho acerca de la búsqueda tradicional de la espiritualidad. Ahora, pasemos

a examinar las formas y los medios con los que las personas más científicas y realistas se aventuran en su viaje espiritual. Con los términos «científico y realista» solo quiero plasmar *un* nuevo enfoque basado en una pura, *objetiva y directa observación* del movimiento de la energía espiritual, así como de la fuente de esta energía. Esta práctica con tiene la visión sistemática de que la espiritualidad es un sistema energético significativo presente en el cosmos, así como en cada uno de los seres humanos. Con el fin de recibir y leer a mano esta energía, precisamos de la herramienta afilada de la *Consciencia*, con su intrínseca naturaleza de no-apego, no-identificación y no-compromiso. Como todo, la energía espiritual es un fluir constante; y mediante esta consciencia somos capaces de abrimos a sus corrientes, que nos llevan sin cesar a través del espacio cósmico. Mediante esta apertura y supersensibilidad recibiremos directamente y experimentaremos de forma auténtica la energía espiritual, acompañada de todas sus cualidades de calor, cariño, dulzura e inspiración. De este modo, la verdadera experiencia de esta clase de energía espiritual es en sí misma la experiencia de un espacio *transpersonal* en el interior del proceso de la consciencia. Sin esta experiencia no existe espiritualidad posible. Por lo tanto, *solo* podemos volvernos espirituales conectando verdaderamente con el sistema de energía espiritual y bañándonos en él en cualquier momento del día o de la noche, o noche y día. Devenir espiritual, de esta forma realista y científica, es algo ciego (akalika) aunque también esta forma de ser devenir tiene lugar, por supuesto, en el tiempo (la eternidad es un tiempo) y en el espacio.

¿Qué no es espiritual? Con el fin de comprender lo que realmente es la espiritualidad, es particularmente importante conocer lo que no es espiritual. A partir de la descripción anterior de una auténtica experiencia de espiritualidad, hemos visto con claridad que una forma o estructura no son en sí mismas la espiritualidad. Como mucho pueden ser los medios, o *un* camino, para lograr la realización espiritual. Por tanto, situarse en una cierta forma/estructura *sin* experimentar realmente la energía espiritual, no significa que uno sea alguien espiritual. En algunos casos, aquellos que residen y toman refugio en un monasterio, un Abraham o un centro espiritual, pueden estar ocultándose en estos lugares, lejos de los desafíos de la vida en el mundo, donde pautas de respuesta y factores inconscientes del sistema psicósomático pueden surgir con más facilidad. La vida real en el seno de una familia, con relaciones, pareja, trabajo etc... nos ofrece constantes problemas y acontecimientos inesperados a los que hay que hacer frente. En tales circunstancias, varias pautas de energía, una tras otra, traían de demostrar al individuo que no hay escapatoria posible si no es afrontados con inteligencia (si la persona es consciente) o reaccionar y convertirse en víctima de ellos mediante la identificación, el compromiso y el apego. Para quienes quieren escapar a estos tiesos líos, uno de estos supuestos lugares espirituales puede ser *un* refugio o una salida provisional.

Algo que también es ejemplo de lo que no es espiritual, es el «espiritualismo». Por este término quiero expresar el ciego compromiso con supuestos seres espirituales o espíritus guías, mediante ciertos canales o una comunicación personal directa. Este tipo de estructura, que busca una experiencia, sólo puede producir en la conciencia humana excitación psíquica. Aunque abra la psique humana y proporcione los medios para la exploración psíquica, esta política espiritual no lleva a la *espiritualidad* en su sentido total: *La pureza de corazón, la Transcendencia del ego y el definitivo perfeccionamiento de la conciencia*. A efectos prácticos, la comunicación personal, canalizada o directa, con seres visibles o invisibles, es sólo una experiencia de los centros psíquicos, el umbral a la espiritualidad (lo que quiere decir que hay un largo camino hasta alcanzar lo que es realmente espiritual). Por desgracia mucha gente con talento en estos campos o abogados del espiritualismo, se quedan en este nivel de práctica y sistema de creencias, pensando de forma inmadura que son un fin en sí mismos. Una poderosa autodecepción, por no decirlo de otro modo.

(Ver un examen detallado de este asunto en «*Turning to the Source*» — Dhiravamsa. Blue Dolphin Inc USA, Octubre 1990.)

Cómo ser auténticamente espiritual. Como he mencionado en el párrafo precedente, para que seamos auténticamente espirituales tres factores básicos deben estar presentes en una experiencia de energía espiritual. Estos son: *pureza de corazón, transcendencia del estado de ego* y *el definitivo perfeccionamiento de la conciencia*. Sin la presencia de estos requisitos esenciales, la práctica espiritual es un fraude. Por lo que respecta a la pureza de corazón, los dos procesos de purificación y desarrollo van a la par, de forma que el corazón pueda despertar y abrirse, al igual que un loto se abre y florece al recibir la luz del sol. En un corazón así despertado las emociones se limpian y purifican, al igual que una copa abierta y limpia. A la vez que se abre el corazón, crecen y florecen los *Sutiles Estados de la Mente*. Estos incluyen *El Amor Auténtico, La Compasión, El Gozo* (que incluye la alegría por el éxito de los demás) y la *Ecuanimidad* (el Equilibrio Dinámico del Ser y el Devenir). La manifestación de esta cualidad de corazón y mente es patente en las personas auténticamente espirituales. Más avanzan hacia una espiritualidad madura, más obvia y potente se torna la emanación de estos sublimes estados.

Con relación a la Trascendencia del estado de ego, me gustaría hacer una clara distinción entre el ego y el estado del ego. El término «estado de ego», utilizado en este contexto, hace referencia a una colección de subpersonalidades como controlador/protector, perfeccionista, autocrítico, satisfecho, etc... Llamémoslos como queramos. Existe un número infinito de sub-personalidades en la estructura de la personalidad humana. En el estado de ego, varias sub-personalidades se suman y luchan por dirigir el espectáculo de la vida individual. Pero solo una sub-personalidad a la vez. Puede tener éxito a la hora de convertirse en un director de escena de la personalidad. Existe una continua lucha interna por un poder ejecutivo. Lo creamos o no, es un hecho cotidiano en la existencia humana. Por tanto, a la gente le cuesta mucho volverse una persona cabal y esta incapacidad hace que las personas a veces estén contusas, sin saber quienes son. Se pierde el sentido de un auténtico sí mismo. Algunos de nosotros incluso acabamos en trágicas situaciones de crisis de personalidad identidad.

Lo que aquí llamo «ego» es *un funcionar en la vida*. Una sensación de «Yo «que me hace experimentarme como quien soy, es una función a la que llamo «ego». El otro sentido de ego es el resultado del hecho de que en nuestra vida hay alguien que toma decisiones, y quien toma decisiones es el ego. En este segundo caso el ego se convierte en el *Brazo Ejecutivo de la Psique Humana*, como si se tratara del Gobierno) de un país. Para esta función esencial del ego de gobernar correctamente. Es absolutamente necesaria la conciencia, con el fin de que el *Ego Consciente pueda* emerger y ponerse a la cabeza de las sub-personalidades. Cuando ello ocurre, vivimos una vida feliz y saludable sin sombra de crisis de identidad. Esto es lo que quiero decir por transcendencia del estado de ego. En este nivel de funcionamiento, con el ligo Consciente, somos totalmente libres de patrones egoístas y alcanzamos de este modo la liberación de la personalidad. Aunque su sombra permanezca y siga a una persona como su parte integrada, ya no tienen más poder para dominar o dirigir el curso de la acción; el ligo Consciente puede gobernar y organizar las actividades de la vida con amor y sabiduría. En ello radica la belleza del Ego Consciente.

Al llegar al tercer factor del definitivo perfeccionamiento de la conciencia observamos que, más lejos vamos y más profundizamos en nuestro viaje interno de crecimiento y transformación, más perfecta se torna la conciencia. Es semejante a un avión que surca los cielos, desplazándose a través de las nubes y la pesada atmósfera de la tierra, y luego vuela suavemente a gran altura a través del ligero y perfecto aire que está por encima de las nubes. Como sabemos, la atmósfera más alta del planeta tierra es la más pura: y cuando abandonamos el campo gravitatorio del planeta, sólo

existe espacio en el que ya no hay gravedad. En este espacio podemos volar, caminar o correr, sin obstáculo alguno que nos lo impida. Semejante a ello es nuestro viaje a través del proceso de la conciencia. Dicho de otro modo, las ondas de las emociones del océano de la psique humana, la gravedad de las pasiones humanas y las influencias negativas de la mente humana simiesca, se reducen paulatinamente al ser transformadas con cada auténtico cambio de dirección que tiene lugar, paso a paso, en el proceso de la conciencia. Más son los cambios, menos son las ondas emocionales y las pasiones desequilibradas de la mente humana y, por lo tanto, más pura se vuelve la conciencia humana. Al llegar al término del viaje, la *Conciencia Suprema*, no habrá nada a lo que aferrarse o que atesorar; puesto que todo es vacío y a la vez lleno y completo. Buda dio a este innombrable los nombres de «*Sunyata*», el fértil Vacío de delicioso fondo: «*Nirvana*», la *total extinción sin macula* de todos los fuegos que hacen arder sin cesar los actos humanos y a los seres. *La Eterna Paz del Cuerpo, Palabra y Mente*.

Conclusión. Al embarcarnos en la vía de la espiritualidad con corazón, debemos estar atentos a algunos errores de las supuestas disciplinas espirituales y prácticas religiosas, con el fin de no caer en las ilusiones y frustraciones de las pasiones de la ignorancia y el apego a ninguna forma o estructura, por atractiva y vistosa que sea. Para estar a salvo en este viaje espiritual, debemos establecer con firmeza y seguridad la no identidad, el no-compromiso y la conciencia desapegada de todas las puertas de los sentidos de percepción, particularmente los ojos, oídos y mente. Si no somos capaces de ello, el espejismo de las impresiones falsas de los sentidos con su exaltación y entusiasmo superficial nos conduciría al dominio del diablo, en lugar de a nuestro hogar. Una vía auténticamente espiritual es muy sencilla y, quizás, no sea tan atractiva a la percepción proyectada de la computerizada mente humana. Así que, cuando nos enfrentemos a la duda y a la incertidumbre, mantengámonos en paz y seamos meticulosamente conscientes para permitir que brille la *Luz* del conocimiento interior. De hecho, todos poseemos esta luz interior y somos la luz de nosotros mismos. No dudemos en encender esta luz mediante la aplicación constante de la conciencia, una herramienta de transformación y visión profunda. Para ser espiritual uno no debe ser demasiado serio (las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana). Sino divertirse y estar alegre durante el proceso del desarrollo de la conciencia, manteniendo siempre la herramienta de la visión profunda. Haciéndolo así, vayamos donde vayamos, nos espera abundancia de energía espiritual, dispuesta a desplegarse a sí misma y entrar en la experiencia de cada uno. Al experimentar directamente esta energía espiritual, somos espirituales de forma natural y todos los requisitos del crecimiento espiritual y la maduración nos llevarán al total desarrollo. Recordad otra cosa. En el nivel del vivir ciego y la existencia fuertemente condicionada, nuestro hijo espiritual está exiliado, esperando con paciencia que tenga lugar nuestra liberación social, cultural y religiosa. Con ella y la transformación de nuestro cuerpo físico, nuestros sentimientos desequilibrados, nuestra rumiación y nuestro materialismo espiritual, el hijo espiritual retornará y se unificará con nuestra *Nueva Libertad y Nueva Vida Pierna*.

DHIRAVAMSA 16-1-91

INTRODUCCIÓN

Recientemente ha aumentado mucho el interés por la meditación y su práctica pero, en general, no se advierte que existen muchas técnicas de meditación que atraen a personas diferentes, a temor de sus personalidades y motivos. Es obvio que la meditación no es algo nuevo. Se ha hablado y escrito sobre ella durante siglos, pero su enseñanza práctica no se ha extendido. Podemos leer cosas sobre la meditación u oír a otros hablar de ella pero, si no aprendemos desde nuestra propia

experiencia de ésta, por mucho conocimiento que adquiramos, permaneceremos básicamente ignorantes.

La meditación no lleva únicamente a la tranquilidad y a la introspección, sino también a la disolución de la intolerancia entre los grupos de orientación espiritual. Lo contrario sucede cuando experiencias intensas dan pie a convicciones fijas que nos separan de otros, convencidos de que la «verdad» está en otra dirección, o de que su maestro es superior. Este tipo de fe inmutable difiere de la clase de certeza que nos da libertad para investigarlo todo, sin juicios o miedo al cambio. Es importante que experimentemos por nosotros mismos las distintas aproximaciones para obtener un conocimiento de primera mano y entender, de esta forma, por qué la gente se inclina por diferentes vías.

Sin embargo, es inevitable que las personas se unan a un movimiento o inicien una práctica espiritual con algunas esperanzas y propósitos. Quizá practiquen ejercicios con la intención de alcanzar el autodomínio u otras formas de poder; o queden fascinadas por las revelaciones recibidas; o aprendan el desapego para aislarse del impacto de la vida y las relaciones. Los buscadores devocionales quizá fijen su amor sobre un objeto o ser exclusivo idealizado, sin poder ver la verdad en otro lugar. Las formas más populares de meditación son aquéllas que prometen el éxito en conseguir la felicidad y la paz; y, en la actualidad, vemos como la meditación se usa como sustituto a las drogas, en busca de confianza, energía, tranquilidad y una mejor salud.

Meditadores de todas las escuelas se vuelven más conscientes de que, además del mundo externo, tienen un medio interno de asociaciones mentales y patrones emocionales que con frecuencia provocan estrés. Este sufrimiento interior es el que suele llevarlos a la meditación o a grupos de ayuda; o, quizás, se vean atraídos por el atisbo de un mundo interno distinto, que trasciende su experiencia ordinaria: estados de serenidad y bienestar o una sensación de infinito y libertad. En las formas de meditación de «samatha» (que se basa en la concentración), el sí mismo puede suspenderse temporalmente, permitiendo que el ser fluya sin los impedimentos del apego al ego o los conflictos de la vida. Se trata de un estado de gozo, y quizá deseemos repetirlo pero, aunque nuestro deseo pueda darnos lo que queremos, ello probablemente no nos libraré de este deseo.

En el mundo material podemos apreciar que el alcanzar el deseo puede, de hecho, intensificar la necesidad de más: posesiones, estatus, poder, admiración y otras cosas placenteras. A veces no hay conciencia de que la adquisición de metas espirituales puede representar lo mismo, a causa de que no nos proporcionan práctica para afrontar la pérdida, el anonimato, la debilidad y las experiencias desagradables de toda clase. Preferimos eludir estas circunstancias y aprender formas de defendernos de lo que es doloroso, pero esta preferencia es una forma de deseo ¡que Buda diagnosticó como la causa raíz del sufrimiento! Por lo tanto, viajamos en círculo en lugar de caminar a través de lo que aparece. El deseo quiere ir *a*, no a través, pero es el a través el que representa el Camino. De otra forma no se desarrollan el coraje y la aceptación real y las metas alcanzadas, en lugar de liberarnos, nos atan.

Tenemos que observarnos a nosotros mismos para ver cuál es nuestro punto de vista y qué es lo que estamos buscando. ¿Meditamos con deseos y esperanzas o nos damos cuenta de que la meditación no puede incluir a éstos?

La meditación *Vipassana* es como emprender un viaje a través de la vida; lo que encontremos dependerá de nuestros condicionamientos. Si tenemos las experiencias desagradables o si esperamos sólo lo «positivo», tendremos entonces más dificultades al practicar esta meditación. Al igual que la vida, es un viaje de descubrimiento. La gente ha hablado sobre potencialidades o tesoros ocultos en el seno del hombre, pero hasta que no hayamos descubierto lo que *realmente*

somos, no aceptaremos ni rechazaremos estas posibilidades. Simplemente dejemos las cosas tal como son y sigamos viajando a través de nosotros, pues nuestra naturaleza verdadera no se realiza a través de las ideas.

En el Vipassana o introspección es básico el proceso de descubrir lo que es y aceptar su despliegue. Existe un elemento de deseo en el espíritu de investigación, en el sentido de una urgencia por conocer, pero está equilibrado por la apertura mental y el reconocimiento de la incertidumbre. No *tenemos que* saber, estamos dispuestos a tolerar el no-saber, con la actitud paciente y desapasionada de la ciencia en sus aspectos más puros. Pero esta clase de ciencia no trabaja en una torre de marfil, sin tener en cuenta las responsabilidades que el conocimiento impone o la realidad de la experiencia subjetiva. Para ser realmente objetivos debemos tener en cuenta nuestra vida interior y ver con más claridad lo que está ocurriendo, sin asustarnos de nuestra subjetividad. Si ésta es negada o descartada, nuestro mundo interior dinámico no desaparece, sino que se vuelve más explosivo y amenazante y hasta tenemos una percepción menor de él.

Por lo tanto, tenemos el ciclo del miedo además del ciclo del deseo y ambos tienen el mismo efecto: encerrar nuestra atención en un campo más limitado, dicho con otras palabras, en la concentración. Distintos métodos de concentración pueden producir enfermedades mentales, hipnosis y poderes psíquicos y, a bajas intensidades, muchas formas de control y éxito, puesto que trabajan mediante la exclusión de lo que no se desea. Pero la naturaleza de la mente es tal que su función es fluir, y si es constantemente canalizada en una dirección cerrada o es bloqueada, sus energías emergen en forma destructiva. Los trastornos psicossomáticos dan señales de aviso de esta situación, pero 'durante mucho tiempo no se supo apreciar que la mente afectaba de esta forma al cuerpo. Los investigadores dirigieron su atención al exterior en lugar de observar sus estados internos y los efectos físicos que éstos producían. No son sólo los «expertos» los que temen observar el interior, somos todos. Tenemos que observar este miedo, el estado de temer lo que está ocurriendo o lo que puede acontecer.

Otro factor importante es el aburrimiento. Lo que surge durante la meditación quizá no sea particularmente agradable o desagradable, pero nos impacientamos si no hay nada interesante. Tan pronto como nacen sensaciones de impaciencia e inquietud debemos observarlas, de forma que lo subjetivo se convierta en el objeto de nuestra meditación. No *buscamos* nada, sólo observamos con atención desnuda, lo que difiere de un estado de concentración debido a que fluye con lo que está surgiendo, sin quedar atrapado en ello. Cuando observamos de esta forma, podemos ver. Lo mismo ocurre en la vida cotidiana: debemos oír lo que oímos, sentir lo que sentimos, ver lo que vemos.

La concentración puede producir saber o poder pero no introspección, pues la introspección no es «producida», surge naturalmente cuando la observación pasiva permite que veamos a través de todos los velos. Cuando la mente condicionada puede abandonar lo que ha acumulado y llegar a lo Incondicionado, carente de base, deja de refugiarse y está abierta al fluir de la introspección, conteniendo únicamente lo necesario a cada momento.

Vacío de la mente no significa que le falte algo. Todo lo necesario está allí y debido a que está permitido que todo pase, de acuerdo a las leyes del cambio y la impermanencia, ello abre el camino a lo que es fresco y relevante al próximo instante. Si dejamos de interferir, nada está fuera de lugar y todas las cosas pueden cumplir sus propósitos, si les permitimos ir y venir con la respiración. Esta es una de las razones por las que en la meditación Vipassana observamos el ir y venir de la respiración, siguiendo sus cambios y alteraciones. Al igual que la vida, la respiración es dada y tomada y debemos ser conscientes de este dar y tomar. Es un proceso muy profundo, totalmente distinto de los ejercicios que controlan o manipulan la respiración para entrar en ciertos estados de conciencia o tratan de despertar energías especiales. Es también muy simple, directo y sin

juegos. No debemos jugar con ejercicios espirituales o quizás alcancemos un alto peldaño jen la escalera equivocada!

Es como un niño que sube con vigor a un árbol, siendo más feliz cuanto más alto sube, inconsciente del vacío que está creando entre él y el suelo. Más tarde o más temprano deja de subir pero, como no le apetece bajar, se sienta en una rama. Ahora el vacío es más peligroso que antes, pues la rama no puede resistir su peso y una caída es más factible cuanto más lejos vaya. Lo que era un bello panorama se convierte en una terrible amenaza para su existencia y su instinto le dictará olvidar todo lo relacionado con el progreso, si puede sobrevivir. Se petrifica, pide ayuda, actúa con cautela extrema y con la paciencia del desespero. Tiene razones para estar asustado puesto que no está preparado para morir. Con el tiempo, la confianza y la guía apropiada, puede volver gradual y lentamente al centro estable del árbol con vistas a un descenso humilde pero, si tiene un guía arrogante e ignorante que le persuade a seguir por la rama, con la fe inquebrantable en que tiene razón, el niño se hará daño. Su confianza puede quedar socavada, su espíritu natural de investigación inhibido y, por lo tanto, estará menos preparado para tomar riesgos.

Podemos preguntarnos por qué, si el ego y la mente son obstáculos en nuestro camino, nos puede importar que se «rompa la rama», se pierda la mente o sea aniquilado el sí mismo. Pero la mente y el ego son instrumentos y no existe mérito alguno en destruirlos; por el contrario, pueden ser purificados para cumplir las funciones del pensar, el sentir y las de una integración sin distorsiones. El intento de dañarlos o disponer de ellos, o de nuestro cuerpo físico, es una forma de rechazo y únicamente los distorsiona más. La libertad no está «arriba», sino en las ganas y la habilidad de desplazarnos arriba y abajo y en todas direcciones de forma que no haya lugar a grietas a causa de la impaciencia o del adelantarse. *Al atravesar la mente* y el ego en la meditación y en la vida cotidiana, alcanzamos su comprensión. A partir de este momento dejamos de ser tiranos y no tenemos nada que temer, permitiendo que todo fluya, sin que haya evasión o aniquilación.

Cuando una persona es capaz de hacer equivalentes la oscuridad y la luz, se vuelve radiante, tanto interna como externamente. Buda dijo: «La luna sólo brilla de noche, el sol brilla de día. El Brahmán brilla durante la meditación, pero la persona realizada brilla radiantemente día y noche». Se considera, en ocasiones, que el budismo es una religión negativa debido a que la renunciación y la ecuanimidad parecen negativas o vacías, pero cuando podemos avanzar sin volvernos, descubrimos el secreto del gozo y el amor. Nace entonces la energía, la cual no se agota por el apego y la actitud defensiva, sino que se expresa en niveles estables, en consciencia no selectiva y en atención. El sí mismo pierde su asidero, nos sentimos tranquilos en medio de la inseguridad y nuestras vidas se convierten en una meditación natural sobre todo lo que existe.

Llegados a este punto, puede ser útil clarificar las distinciones entre dos tipos de meditación: calma (*samatta*) e introspección (*vipassana*). Para la denominada meditación en paz, el propósito primordial radica en la calma, la serenidad, el éxtasis o el trance y la absorción meditativa o la concentración total. Esta clase de meditación es muy popular - tanto sus técnicas como sus prácticas - entre los practicantes de todas las religiones. Los cristianos la llaman contemplación y oración contemplativa; mientras que los hindúes la denominan de diversas formas tales como *bhakti yoga* (devoción), *pranayana* (ejercicios de respiración basados en el control y la manipulación), *sadhana* (meditación basada en la concentración) y *samadhi* (estado de éxtasis). Incluidas en esta vía sosegada están el Movimiento de la Conciencia Krishna, la Meditación Transcendental y las Meditaciones Sufís.

En el budismo existen cuarenta sujetos (técnicas) de la meditación en calma:

— Diez *kasina* (recursos): tierra, agua; fuego, aire, azul, amarillo, rojo, blanco, luz y el espacio interno.

— Diez *asubba* (cosas repulsivas): cadáver hinchado, cadáver azulado, cadáver que supura, cadáver agrietado, cadáver carcomido, cadáver descuartizado, cadáver troceado, cadáver sangui-nolento, cadáver pasto de los gusanos y esqueleto.

— Diez *anussati* (recuerdos): el Buda, el *Dharma* (enseñanza y camino), la *Sangha* (una persona iluminada y una comunidad de monjes), moralidad, liberalidad, *Devas* (seres radiantes), muerte, respiración, lo que pertenece al cuerpo y paz.

— Cuatro *brahmavihara* (estaciones de Brahma): amabilidad, compasión, alegría empática e imparcialidad constante.

— Cuatro estados formales de absorciones meditativas: espacio eterno, conciencia eterna, estado de ninguna cosa y estado de ni percepción ni no-percepción.

— Una percepción de la repugnancia de la comida.

— Un análisis sobre los cuatro elementos básicos de extensión, cohesión, calor y movimiento.

La práctica de la tranquilidad consiste en concentrar la mente en un objeto fijo y mantener la concentración durante un período de tiempo, sin apartarla hasta que el meditador alcanza la total unión de mente. En el caso de que se utilice un mantra (una frase corta, una palabra o un sonido), el meditador deberá repetir el mantra vocalmente, o no, hasta que su mente se llene del mantra o devenga uno con él. Por lo tanto, el meditador se siente a gusto y se relaja física y mentalmente. El resultado mayor será el logro de absorciones Meditativas, experiencias místicas y estados de conciencia alterada. Pero, si se adolece de introspección, los ejercicios intensivos de este tipo de meditación pueden conllevar peligros psíquicos. Por ello, uno debe siempre buscar la guía de un maestro preparado.

La meditación introspectiva es única en cuanto a su método y no requiere técnicas. El objeto de la meditación puede ser *cualquiera y todas las cosas* distintas y evidentes del momento. Mediante esta conexión, un estudiante de la meditación introspectiva es consciente en cada momento de todo aquello que nace de o penetra en su conciencia, sabiendo lo que es sin tener necesidad de conceptualizar o analizar las cosas en categorías. Esta es la vía de la apertura, la atención y la claridad de mente. No hay lugar para la exclusión, la fijación y el control, puesto que todo es bienvenido en el movimiento constante de conciencia clara y simple y atención desnuda. Si se desea dar un propósito a esta práctica de meditación, podemos decir que se trata de ver las cosas tal como son mediante el trabajo con uno mismo sin rechazar, suprimir, reprimir o querer alcanzar nada. En la Vía de la Introspección, el ver y el aceptar van a la par y, por lo tanto, la libertad, en su auténtico sentido de volverse totalmente libre, es la última meta del vivir.

Dhiravamsa Marzo, 1974

LA DINÁMICA DE LA MEDITACIÓN, VIPASSANA

Capítulo 1

Si nuestra práctica de la vida religiosa tiene como fin la paz, el amor y la comprensión, debemos tratar de vivir de acuerdo con estos preceptos de nuestras enseñanzas religiosas. El mundo precisa con urgencia estas cualidades. El mundo es una comunidad y si sus miembros no pueden generar paz, amor y comprensión entre ellos, el mundo seguirá en estado de caos, sin sosiego y en desarmonía. Nuestra principal tarea será, por tanto, aportar estas cualidades al mundo; pero ello no será factible hasta que no seamos conscientes de estas cualidades en nuestro interior: *paz* en nuestras mentes, *amor en* nuestros corazones y *comprensión* en las profundidades de nuestro ser.

Es por lo tanto esencial para nosotros el ser conscientes, no el mero hablar de ello o leer sobre ello.

El propósito de la educación, según la perspectiva budista, es llevar al exterior lo que está en el interior. El interior del hombre contiene muchas cosas. Como sabemos, los seres humanos, al nacer, vivimos en cierto tipo de armonía sin consciencia. Posteriormente perdemos esta armonía, luchamos para volverla a conseguir, pero nuestros esfuerzos no consiguen devolvernos al estado original: únicamente obtenemos *conceptos de armonía* por medio de nuestro intelecto. El intelecto crea una dicotomía, por lo cual se produce una separación interna y no se logra la armonía. Con el fin de alcanzar la armonía debemos ir más allá del intelecto ¿estamos satisfechos con nuestra comprensión intelectual? o ¿queremos conseguir más en nuestro interior? Esto es básico para el proceso dinámico del vivir. La vida no es algo estático o estanco. La vida es vivir y moverse cada segundo. Buda comparó la vida a un torrente que fluye constantemente. Pero la tendencia de los ríos es fluir amplia y profundamente, no de forma angosta y poco profunda. La verdadera naturaleza de la vida también es así, fluyendo hasta alcanzar las profundidades del ser, donde cesa de fluir. Al fin del fluir se le llama Nirvana: el fenecer de todos los estados condicionados. Sin condiciones para el fluir, no puede persistir el fluir, es lógico.

¿Cómo podemos entonces afrontar el proceso dinámico de la vida? Si nos apegamos a lo estático, ocupándonos de lo que es viejo, utilizando el conocimiento de ayer, del año pasado, del siglo pasado, tendremos problemas y no podremos ver y entender lo nuevo. Debemos movernos, fluir con la vida dinámica, pero de forma sabia e inteligente.

¿Cómo conseguir esta inteligencia? No puede surgir si la mente está ocupada y cargada de objetos, conocimientos y creencias. Necesita libertad para acercarse y observar el proceso vivo y, si ello no es posible, la mente no puede ser inteligente. Si la observamos, veremos como ésta tiende a crear problemas innecesariamente. Todo sufrimiento es fruto de las invenciones y reacciones de la mente. Existen muchos elementos destructivos en ella, en ocasiones en un nivel profundo, que afectan de continuo la calidad de nuestras vidas y a la par encubren la mente, tornándola estúpida.

Uno de los principales propósitos budistas es liberarse de la estupidez y de la ignorancia, pero para ello no basta con decir: «Voy a liberar mi mente» y conseguirlo, pues esto constituye una idea separada de la acción. Podemos desear satisfacer una idea, pero permanecer *inconscientes* a las condiciones que impiden la acción y, cuando fracasamos, nos sentimos frustrados, decepcionados y consternados. Estos sentimientos son fruto de una mente que crea ideas y dificultades.

¿Cómo puede la mente poner fin a esta actividad negativa? No es algo rápido ni fácil de conseguir, pero es la tarea de todo ser humano. Hasta que no seamos totalmente conscientes de cómo la mente crea sufrimiento, cuán tortuosa y tramposa es, no seremos capaces de contemplar la posibilidad de su cese. Tenemos, por tanto, que entender nuestra mente en todos sus aspectos: tanto la mente consciente como la inconsciente. Debemos penetrar en sus capas más profundas, para descubrir tendencias latentes o factores que subyacen su nivel consciente. Podemos pensar que es necesario acudir a la meditación profunda para observarlos, pero de hecho podemos ver los síntomas de todas las tendencias latentes en nuestras actividades cotidianas, expresiones y en muchas facetas de nuestro comportamiento. Por lo tanto, si somos conscientes de nuestro comportamiento, especialmente en nuestras interacciones con diferentes personas, podremos ver lo que tiene importancia o carece de ella para nosotros. A partir de ahí seremos capaces de ver más allá de nuestras actividades explícitas, para llegar a las influencias implícitas que tienen su origen en la mente inconsciente.

Para ello se requiere atención. Sin ella nos es imposible entendernos o explorar con alguna profundidad lo que nos ocurre. Debemos ser serios en lo que hacemos, pero a la vez estar libres de tensión. Ser serios significa prestar una atención completa a lo que tenemos delante o a lo que está ocurriendo. Cuando todo nuestro corazón está presente, la tensión no desvía nuestras energías

hacia el miedo o la confusión y, por lo tanto, mientras permanecemos atentos experimentamos la paz y la claridad. No hay lugar para que interfieran las tendencias negativas. En un estado tal, el observar las cosas puede ser una actividad interesante y placentera, sin rigidez, pero también sin esperanza. Donde hay esperanza hay miedo. Cuando esperamos un resultado existe cierto grado de temor a no conseguirlo; o, si lo logramos, existe miedo a perderlo. Vemos por tanto que el temor es un sutil, pero activo, elemento de la esperanza. Sin embargo, muchos de nosotros no podemos vivir sin esperanza. ¿Cómo pueden hacerlo las personas iluminadas? Porque la vida *real está* en el presente y encuentran su plenitud ahí, sin esperanzas y miedos basados en un futuro.

En el presente uno puede lograr *total claridad mental*, que es una de las principales características de un ser libre, y, en ese caso, la mente está satisfecha. Si tu mente está clara y eres sensible a tu trabajo y entorno, la comprensión y el amor crecen y te aportan acción correcta y cambio radical, sin necesidad de planificación y esperanzas. La esperanza es de hecho un obstáculo a la acción debido a que involucra ideas sobre el futuro, lo cual crea una separación entre nosotros y la acción presente. Cuando nos complacemos en la esperanza, estamos construyendo una resistencia a lo *que pasa* en este momento y tratando de escapar en lo *que debería ser*. Esta resistencia bloquea el flujo del vivir dinámico.

Para esta clase de vivir precisamos no sólo *atención*, sino también *consciencia y vigilancia*. Estos tres factores son muy importantes. Cuando ejercitamos la atención, parecemos, a veces, silenciosos y calmados: ¿en qué difiere ello del estancamiento o cierta clase de muerte? Es distinto, puesto que estamos cerrando las puertas únicamente a la mente superficial; mientras dejamos las puertas abiertas a la introspección intuitiva, que fluye a través y que nos muestra la verdad de lo que está ocurriendo. El estancamiento sólo se produce cuando estas puertas están cerradas, bloqueando todos los niveles de la mente en lugar de dejarlos fluir cada vez más profundamente hasta la extinción.

Cuando estamos totalmente atentos, nuestra consciencia se vuelve más honda dándonos una visión más amplia, profunda y pura, debido a que la ignorancia y la estupidez de la mente condicionada no intervienen. Sólo entonces puede fluir la introspección intuitiva y podemos estrechar nuestro contacto con ella. Esta es la razón por la que he dicho que debemos preguntarnos si estamos satisfechos con la comprensión intelectual y los niveles intelectuales de la existencia. Lo cual no implica un rechazo del intelecto, que es indispensable a la hora de tratar con aspectos objetivos de la vida. Pero éste no es dinámico, no puede conducirnos a la realización, la paz y la comprensión total.

Si contactamos con la introspección intuitiva, desarrollaremos más capacidad para trabajar y para vivir, lo que se transformará en más sentido. Las ganas de morir, la depresión o la frustración, que muchas personas experimentan, desaparecerán de la mente, dejando un estado fresco de consciencia, de primordial importancia para la vida. Por lo tanto, ante todo, debemos ser conscientes. Supongamos que se le presentan problemas a la mente; si llevamos nuestra consciencia hacia ellos, podremos disminuir el proceso de su creación y ser capaces de observarlos con más objetividad, libres de ideas y conocimientos preconcebidos. Surgirá entonces la comprensión y la realidad de la situación se revelará por sí sola. Entonces, y sólo entonces, los problemas perderán su fuerza. Sin embargo, si tratamos de resolver los problemas mediante las funciones intelectuales, quizá veamos muchas posibilidades de resolverlos, pero estaremos llenos de incertidumbre, confusión y duda, lo que creará nuevos problemas.

Algunas personas, cuando dudan, se dirigen a gente experta o más capacitada en busca de respuestas. Pero, para que la mente crezca en inteligencia, debe observar sus propias tendencias y encontrar sus propias respuestas con el apoyo de un maestro, más que obtener respuestas de este

último. La mente debe explorar sus propias dudas, observándolas cuidadosamente, en lugar de pedir respuestas prefabricadas por otros.

Si estudiamos la vida de Buda, veremos que dice que los *talhagatas* sólo *señalan* el camino. La misión de un maestro es inspirar la búsqueda y animar a sus seguidores a encontrar por sí mismos la verdad. Podemos ver también que, en el *Kalamasutta*, Buda enseñó a la gente a liberarse de la obediencia ciega a la autoridad, incluso a la de los textos religiosos de su tiempo. Si dependemos de la autoridad, crecemos débiles en libertad e inteligencia para la acción. El budismo invita al examen y a la investigación en profundidad y alienta a la libertad para descubrir la verdad de todo aquello que encontremos. No debemos dejar pasar únicamente las cosas, o aceptar lo que otros nos digan, ni debemos tampoco rechazarlo. Buda dijo que incluso sus propias palabras debían ser cuestionadas. Fue un maestro franco, abierto él mismo a todas las cosas.

Si debemos fluir, debemos permanecer abiertos. Si tenemos miras y corazones estrechos, nos volveremos estáticos y ¡nos paralizaremos en el punto de mira! Si fluimos con atención, consciencia y vigilancia, existirán períodos de silencio, tranquilidad, bienaventuranza y gozo en los que no hay lugar para el sufrimiento y el pesar. En esos instantes pueden surgir problemas, pero no sufriremos por ellos debido a que en nuestras mentes tenemos miras objetivas. Este estado mental pasará y no debemos aferrarnos a su recuerdo, pero el conocimiento de su posibilidad nos dará paciencia.

Cuando, durante la meditación, observamos el proceso de la respiración ¿nos damos cuenta alguna vez de que existen tres fases que se llevan a cabo: inspirar, expirar y una pausa entre ambas? Si no existe pausa entre el inspirar y el expirar, no hay respiración. Lo mismo puede observarse en todas las cosas de la vida. Como Buda dijo, existen el nacer, el desaparecer y el existir; este último, si lo comparamos con los otros *dos* procesos, es también cierto tipo de pausa.

La respiración es básica para la vida y es importante respirar correctamente, aunque no con la *idea* de respirar correctamente. Si durante la meditación observamos la respiración, ésta se regulará ella misma, entrando y saliendo calma y profundamente. Algunas personas quizás hayan practicado la cuenta de respiraciones como medio para focalizar inicialmente la atención y calmar la excitación. Si tenemos que hablar ante un auditorio numeroso, tal vez nos sintamos nerviosos. Muchas personas respiran profundamente para prepararse a hablar con calma y fluidez. Es un ejemplo del beneficio superficial conseguido con un pequeño ejercicio de respiración pero, si practicamos la atención consciente con respecto a la respiración, podemos ir mucho más lejos: podemos incluso detener durante un tiempo el pensamiento, liberándonos de cualquier idea o distracción y, gracias a ello, alcanzar un estado de calma. Llevándolo hasta el extremo, podemos devenir nada, sin respiración, consciencia del cuerpo o de la mente. En este estado la respiración no se ha detenido en realidad, pero es completamente uniforme y permanece inalterada. A causa de que el ser al completo está permeado por la consciencia total; no existe preocupación por la respiración, el cuerpo o la mente, puesto que éstos son superficiales comparados con lo que está experimentando, el «tesoro» del que se habla en ocasiones.

Pero antes de llegar a ello, tenemos que examinar los tres factores del nacer, existir y desaparecer. Hemos de ver con mucha claridad cuál es, en cada cosa viva, la naturaleza del nacer, existir y cesar. De otra forma no será posible volverse completamente objetivo, pues interferirán las interpretaciones. Debemos cerrar la puerta a lo antiguo y abrirla a lo que es nuevo, dar entrada a la energía positiva y creativa que hay en nosotros. El cuerpo y la mente no son nada sin energía; de hecho ambos *son* formas de energía. Los deseos, el odio, todos los sentimientos son energía, que, si no es aplicada correctamente, puede convertirse en peligrosa. Pero la energía dirigida apropiadamente es útil y beneficiosa en la Vía. El amor es energía pero, si cedemos esta energía

al deseo, deseando más, pretendiendo querer más, ésta será dañina, puesto que no existe límite al tener o devenir. Por el contrario, si la energía se expresa en la vida como amor y comprensión, nos volveremos más perfectos. ¿Por qué nos cansa el darle vueltas a un problema? A causa de que la energía se disipa y deja de estar disponible para otras cosas básicas. Pero, si nos ocurre algo indeseable y entregamos energía para ser conscientes de ello, no nos sentiremos cansados; podremos incluso gozar observándolo, mientras la mente se vuelve claramente atenta al origen de la ignorancia y estupidez que hay en ella.

El ver la verdad aporta ecuanimidad, paz, felicidad y comprensión. Esta es la forma dinámica de vivir; si nos ponemos en ello utilizando la atención, la vigilancia y la consciencia, alcanzarlo no está más allá de nuestras posibilidades. Con el fluir de la *introspección intuitiva*, abrimos las puertas a la Creación.

MEDITACIÓN: LA RENOVACIÓN DE LA CONCIENCIA

Capítulo 2

Si ello es posible, hablemos de lo que es o no es meditación. Quizá la comprendamos mejor si entendemos lo que no es. La gente está confundida con respecto a la meditación; cada uno de los sistemas pretende ser el mejor. Pero no hablaré de las escuelas de meditación. Podéis suponer que estoy adiestrado en un sistema concreto y que debo hablar desde el punto de vista de mi escuela. De hecho la auténtica meditación no tiene escuela. Si tratamos de confinarla en una escuela determinada ya no se trata de meditación sino de algo semejante a la religión que, al organizarse, pierde su espíritu. Las cosas se institucionalizan y sólo permanecen las costumbres y tradiciones; ésta es una de las razones por las que las personas dan la espalda a la Iglesia, así como a otras religiones organizadas que dejan de estar en contacto con su espíritu original. Puede ocurrir lo mismo con la meditación, si ésta se recluye en una escuela.

La palabra «meditación» implica en la actualidad cierta clase de pensamiento, la contemplación o concentración sobre alguna cosa con el fin de conseguir algo, lo que envuelve imaginación, pensamiento y supuestos. Pero la auténtica meditación no da pie a la imaginación o proceso de pensamiento; es el camino para dar fin a la fantasía y a los recuerdos. El camino del pensamiento, la imaginación, la especulación y el rechazo no es el camino de la meditación. La contemplación suele significar la concentración en cierto concepto o símbolo de la realidad. Pero, de hecho, la verdad no puede ser concentración en nada, puesto que la concentración estrecha la mente hasta llevarla a un punto y la verdad no es un punto o algo limitado. La concentración también conlleva consigo el proceso de exclusión; pero la meditación, por el contrario, es consciencia total de lo que está sucediendo. La concentración quizás ayude, en un principio, al practicar la vía de la meditación, pero puede ser peligrosa puesto que la mente puede apegarse a ella. En ese caso el cuerpo y la mente se vuelven estáticos y torpes, lo que puede disfrazarse como calma o paz. Pero, en una paz de esta índole, la mente se cierra y carece de clara consciencia.

Podemos darnos cuenta de que, en la vida, nos cerramos nosotros mismos por mediación de nuestras ideas, creencias, ideales y pautas de pensamiento, pero la meditación trabaja a la contra de nuestro autoencierro, autoindulgencia o incluso automortificación. Es, por el contrario, el camino del equilibrio, la armonía y la integración. Cuando uno es totalmente consciente —está completamente atento a lo que ocurre en el interior o en el exterior— es cuando surgen la claridad, la alerta y la comprensión; por lo que no hay espacio para la autohipnosis o autodecepción. Sin embargo, si se sigue un método de concentración, es posible hipnotizarse. Sabemos que algunos meditadores y místicos tienen ciertas experiencias, de acuerdo con sus creencias. Por ejemplo, si

alguien pertenece a cierta religión, puede tener experiencias influidas por lo que ha oído o leído. La fe y las creencias tienen todavía poder sobre su mente y, bajo condiciones de concentración, surgen algunas experiencias en su mente con el fin de satisfacerle. Por lo tanto, las experiencias logradas durante la meditación deben ser observadas del mismo modo que otras ideas y procesos. No son reales, en el sentido de que se experimentan por medio de la mente. Son creaciones mentales y sensoriales y no pertenecen al ámbito de lo increado.

Es importante que aspiremos al desarrollo de la meditación para librarnos del deseo de la experiencia. Las experiencias pueden florecer, pero la meditación es la vía de la consciencia de la experiencia permaneciendo uno libre e independiente. Si dependemos psicológicamente de la experiencia, o del método, no seguimos la vía de la meditación. Las técnicas son útiles al comienzo, pero deben ser trascendidas. Incluso el objeto de la meditación debe ser transcendido en última instancia, de otro modo no existen apertura e independencia. La dependencia psicológica es importante, en el sentido de que debe ser advertida y debemos liberarnos de ella. La libertad es el único propósito de la meditación. Como seres humanos faltos de libertad, precisamos de ayudas en los comienzos. Es por ello que utilizamos un método, o un objeto sobre el que meditar. Se debe a que hemos sido entrenados de este modo, pero hemos de entender que todos estos añadidos no son más que muletas.

La meditación es algo muy simple, pero la gente no se da cuenta de ello y crea complicaciones. La simplicidad no es fácil de comprender, pues es profunda. Apreciamos la vida simple, pero no es tan fácil llevarla. En primer lugar debemos entender qué significa y luego vivirla. Ello concierne a la simplicidad interior, que implica soledad y libertad sobre los condicionamientos; el vivir sin influencias.

Hemos de interrogarnos sobre si somos libres interiormente o, por el contrario, estamos atrapados en ideas, actos, sensaciones y experiencias. Las actitudes mentales y el conocimiento se convierten en una autoridad interna y la gente se ve regida por esta autoridad interiorizada. Exteriormente podemos afirmar estar en contra de la autoridad, ya sea política, social o personal, pero hemos de mirar al interior y ver si no nos esclaviza una autoridad mucho más sutil. La meditación nos ayuda al respecto, de forma que podemos ver cómo nos hemos convertido en lo que somos y por qué reaccionamos y nos comportamos de cierta forma. Si queremos entender todas nuestras reacciones, ya sean físicas o mentales, éstas deben ser examinadas cuidadosamente. Esta forma de autoexamen, cuyo fin es el de observar lo que nos ocurre y la forma en que estamos condicionados, así como el escucharnos a nosotros mismos, nos ayuda a ver más allá de la propia situación y manifestación. Con ver más allá quiero decir ver a través de las apariencias superficiales para llegar a algo más profundo, algo que subyace a la situación. Por ejemplo, cuando estamos nerviosos por algo, en primer lugar prestamos atención al mismo estado de temor. De esta forma, al estar atentos y observar en profundidad nuestras reacciones en relación a otras personas y al entorno, podemos percatarnos del proceso de reacción y ver como éste se produce. Cuando este proceso de reacción es amenazante, surge la sensación de nerviosismo. Si podemos ser objetivos con respecto a esta sensación, podremos apreciar el lugar donde nace ¿cuál es el factor que subyace al miedo? Las cosas surgen a raíz de las condiciones, las causas, y, al ver más allá de lo que ocurre en el momento, podemos ver el origen de ello.

Lo anterior pone en el tapete la cuestión de la consciencia ¿de qué forma somos conscientes de las cosas de la vida? El cómo es lo más importante. Podemos saber de qué somos conscientes: de

la gente, los edificios, las flores, u otras cosas de nuestro entorno ¿pero cómo? y ¿cómo somos conscientes de nosotros mismos? ¿Cómo nace esta consciencia? Es algo que debemos descubrir y la meditación es un proceso de descubrimiento: ¿Es pura o impura? ¿Está condicionada por influencias varias, como la educación, formación o las experiencias de la vida?

Nos acercamos a la vida de acuerdo a nuestra consciencia condicionada, conformada por nuestro medio interno y externo y, por lo tanto, estamos seguros de ver las cosas de cierto modo particular y de forma distinta a otras personas. Gran parte de nuestro comportamiento será una reacción de lo antiguo frente a lo nuevo; la antigua consciencia condicionada frente al momento nuevo. En ocasiones, nuestros actos nos producen desazón, sufrimos dudas y angustias y experimentamos ideas de correcto e incorrecto, bueno y malo, según lo que hemos aprendido. Ello pertenece a la antigua consciencia, a la reacción en lugar de a la acción. Hasta que no despejemos nuestro condicionamiento de la consciencia, no seremos libres para ser realmente conscientes. La mente intrínsecamente es pura, o luminosa, pero continuamente se ve manchada por la intrusión de las impresiones de los sentidos. Estas se acumulan de forma que la consciencia no puede aplicar su función clarificadora, se trastorna y se torna torpe. No es libre, puesto que funciona a tenor de los estados que actúan sobre ella.

Con el fin de renovar nuestra consciencia, lo primero es observar a ésta y a la vida, que siempre es nueva. La vida fluye y fluctúa siempre y, a raíz de ello, la consciencia puede renovarse y fluir con ella. Si las cosas se tornan inamovibles, no existe oportunidad posible para que nadie se renueve. Uno será siempre un viejo. Pero no es así. La verdad es que todo es impermanente, para bien o para mal, según nos parezca. Con el fin de renovar la consciencia uno debe ser consciente de todas las actividades, emociones y pensamientos que tiene. Podemos pensar que es muy duro el ser conscientes constantemente. Se suelen poner excusas para no ser conscientes. Se toma el ser consciente como una tarea, un problema, pero éste no es un punto de vista correcto: ¿qué hacemos cuando no somos conscientes? ¿pensamos, imaginamos, nos distraemos con recuerdos, fantasías y ensueños? ¿Qué es más satisfactorio: la satisfacción del mero placer o entender las cosas tal como son? En la vida debemos distinguir aquello que es esencial de lo que no lo es. Sin consciencia esto no es posible.

Con el fin de entendernos a nosotros mismos o de renovar nuestra consciencia, no es necesario que leamos libros. El único trabajo a realizar es el desarrollar una atención total hacia nosotros mismos y hacia lo que está pasando. A lo largo de la vida actuamos, sentimos, pensamos y hacemos muchas cosas, pero existe en todo ello un factor vital que es básico: *consciencia clara*.

La consciencia no es equivalente a la conciencia, o darse cuenta. Lo que estoy diciendo es que la consciencia está condicionada, lo cual provoca que reaccionemos frente a la vida de acuerdo a este condicionamiento, pero la conciencia, el ser consciente, no está condicionado por nada. Es percepción puramente objetiva sin interferencia del sujeto, del sí mismo, del ego. La consciencia es el ego-trip, pero el ser consciente es desinteresado; un proceso objetivo del ver, el oír, el experimentar y el entender. Cuando uno es consciente, no se preocupa por los conceptos, no hay ideas preconcebidas antes de ser consciente. De otra forma se convertiría en un producto de la percepción de los sentidos y la consciencia. A ello se debe el que no podamos concentrarnos en la verdad, pues ésta no puede ser reconocida. Si algo puede ser reconocido, significa que ha sido conocido de antemano y lo conocido es lo viejo, no lo nuevo. La verdad siempre es nueva. A lo que podemos referirnos como la verdad, no es la verdad. Podemos atesorar muchos conceptos y descripciones de la verdad, pero no son la verdad, se trata de algo acerca de ella. Cuando uno encuentra la verdad, no existe acto de reconocimiento, sólo consciencia de ella y la consciencia no se conforma sobre la memoria. La que hace esto es la percepción. La percepción es como un

espejismo, que parece real hasta que nos acercamos a él. Al ver una cuerda a la luz de la luna, pensamos que se trata de una serpiente. De entrada tenemos una percepción y concepción de una serpiente, y sentimos miedo, pero cuando detenemos el pensamiento y nos acercamos a verla, apreciamos que no se trata de una serpiente, sino de una cuerda y, al desaparecer el espejismo, se produce un profundo alivio. Por ello, en el budismo, se dice que la percepción es en cierto modo distorsión, y que no podemos confiar siempre en ella.

La conciencia, por tanto, no puede ser renovada por medio de la percepción sino por la consciencia y la comprensión. No es sólo la percepción la que es perversa y está distorsionada; el pensamiento también es una distorsión. El pensamiento distorsiona la realidad y la realidad no puede alcanzarse mediante el pensamiento. Principalmente en Occidente, el pensamiento se utiliza con el propósito de entender la realidad. Es como pretender rascarse el pie con el zapato puesto. No rascamos la piel, sino el zapato. El intelecto sólo puede alcanzar el símbolo de la verdad, pero no a la verdad misma. Esta es la causa de que tengamos muchas dificultades para entender la verdad. Pero si dejamos a un lado esta forma de aproximación, todo es mucho más fácil. A los intelectuales les cuesta mucho entender, pues tratan de alcanzar la verdad a su modo. Quieren alcanzar lo nuevo, pero arrastran con ellos la vieja conciencia que produce un reflejo de lo viejo en lo nuevo, distorsionando la comprensión y condicionando aún más a la conciencia, a un nivel más profundo, mediante la perversión del pensamiento.

¿Pero cómo vivir sin el pensamiento? Quizá podamos intentarlo y ver lo que ocurre. Puede ser maravilloso, pero ello no significa que uno no pueda pensar. El pensar puede ser un instrumento útil para la vida. Si uno es libre en relación a él, entonces el pensamiento puede unificar. En un cierto nivel, utilizamos el pensamiento para manejar los hechos y situaciones pero, con el fin de ir más allá del simple conocimiento, debemos detener el pensamiento y adoptar otro camino.

¿Poseemos el poder de purificar o renovar nuestra conciencia o éste debe venirnos de fuera? El hombre, sin duda, tiene el potencial de renovar su conciencia sin necesidad de vincularse a fuerza exterior alguna. Este poder está enmascarado por nuestros condicionamientos. Con el fin de descubrirlo, debemos liberarnos de todos nuestros condicionamientos. Fijémonos de estar solos, en el sentido de no estar condicionados por nada. De este modo este poder puede crecer gradualmente en nosotros. No puede ser dado, pero sí descubierto por cada uno de nosotros.

La meditación es el camino para eliminar las barreras frente a la realidad; es la energía creativa en cada uno de nosotros. Hemos de cultivar la consciencia de como devenimos, de como vivimos momento a momento. No existe necesidad de buscar algo exterior como autoridad, ni siquiera un gurú. Cultivad vuestro propio gurú, que es la consciencia, el mejor amigo que no decepciona a nadie; de este modo aprenderéis a entenderos a vosotros mismos y no iréis en la dirección errónea. Podréis desarrollar vuestro potencial creativo y despertar del sueño. Si despertáis totalmente, podréis ser libres y felices. Pero si permanecéis dormidos, los sueños, las ilusiones y la confusión os dominarán. El sueño tiene como fin el descanso de la mente y el cuerpo, pero éstos pueden descansar también por medio de la meditación. Salir del sueño es despertar. Salir de la ignorancia es la iluminación. Las personas iluminadas son aquellas que tienen una consciencia permanente y que son libres del sueño psicológico, hagan lo que hagan. Todos tenemos el potencial para ello.

Al buscar un significado a la meditación, me pregunto si estamos suficientemente interesados en *práctica* la meditación, en experimentarla. En Occidente, la tendencia es el tener que estar convencido de algo antes de probarlo. Sin embargo, aún si nos convencemos totalmente intelectualmente, ello puede estar en nuestra cabeza pero no penetrar en nuestro corazón; por lo que la práctica no se lleva a cabo. Nos complace leer, hablar u oír cosas sobre la meditación, pero normalmente nos envolvemos en nuestras ideas sobre la meditación; ello no es la meditación

misma. La auténtica meditación debe experimentarse y vivirse, de otro modo no es comprendida.

En la rueda de la vida existen muchos elementos conflictivos. Hay dos ciclos que juegan un papel importante en nuestras vidas, el círculo vicioso y el virtuoso, que dan pie a la dicotomía, las contradicciones y el conflicto. El círculo vicioso hace una cosa, mientras que el virtuoso nos lleva a alguna cosa. A causa de ambos existe una lucha continua y si el hombre no entiende la naturaleza del combate, puede perder.

Lo primero de lo que debemos ser conscientes es de que nuestra relación actual con la vida implica sufrimiento, dificultad y oscuridad, debido a que nuestra mente está cubierta por la ignorancia acerca de la verdad. Es únicamente mediante la gradual realización del estado presente de las cosas cómo el hombre puede descubrir lo que hay tras ellas, lo que existe más allá de las cosas caóticas y distorsionadas que observa.

Sin una experiencia de primera mano de lo que hay dentro, no existe una búsqueda real de lo Incondicionado, por lo que, en primer lugar, debemos prestar atención a lo que pasa en nuestro interior, lo que experimentamos y lo que devenimos de instante en instante. Este conocimiento no puede lograrse con libros o a partir del consejo de gente experta, puesto que el material está en nosotros mismos, transformándose de continuo, surgiendo y desapareciendo. De este modo podemos descubrir nuestros condicionamientos y ver lo que somos; aunque puede ser difícil, pues tendemos a alejarnos de ello.

Hemos de empezar desde nosotros mismos. La meditación es una forma de vida; debe ser vivida. Aunque no es algo limitado a la práctica en retiros, ésta práctica es necesaria en ciertos periodos y esta es la causa del nacimiento de los centros de meditación. La meditación puede impregnar nuestras vidas, pero no podemos aplicarla inmediatamente. Debemos ser adiestrados, necesitamos a alguien que nos guíe, que nos pueda dar instrucciones. A pesar de ello, el trabajo hemos de hacerlo nosotros. El instructor no puede revelarnos la verdad o conseguir la iluminación por nosotros; es sólo un buen amigo que puede ayudarnos cuando no sabemos como actuar o como atravesar las dificultades. Puede animar al meditador a persistir en su trabajo. Se trata del camino hacia la autoconfianza y la no-dependencia. Con el fin de hacer frente a un problema, debemos ver *a través* él sin ser arrastrados por el pensamiento. Por el contrario, debemos ser conscientes del pensamiento mismo, de como nace y de como cada pensamiento se conecta con otros pensamientos. La primera categoría, a la hora de entender un pensamiento, es comprender que clase de pensamiento es. Todos tenemos pensamientos, no podemos eliminarlos. Incluso si una persona parece tranquila exteriormente, interiormente está reaccionado de continuo a lo que ocurre. El darse cuenta de la clase de reacción es el primer paso. Tras ello hemos de examinar como nace dicha reacción ¿es la causa realmente exterior, algo de fuera que provoca la reacción o está en nuestra mente, condicionada por experiencias pasadas, conocimientos, trasfondo y educación? Vemos que una percepción clara no es factible y que todos los acontecimientos y estímulos son interpretados por cada persona de acuerdo con sus condicionamientos.

Si la consciencia no está cubierta, podremos meditar mientras hablamos, oímos o bajo cualquier actividad, y observaremos todo con atención desnuda y claridad mental. Meditar es simplemente ser consciente, estar sin complicaciones. Si preguntamos *¿quién* es consciente? o *¿de* qué debemos ser conscientes?, la actividad de la consciencia en el momento presente se pierde. La sencillez es básica y, aunque en un principio sea difícil, se torna fácil con la práctica. Cuando nos hacemos preguntas acerca de la meditación, inconscientemente estamos tratando de esquivar la práctica. Se trata de otra forma de reacción.

Para entender como nace un pensamiento, debemos examinar las condiciones que lo producen ¿cuál es la causa de que tengamos un pensamiento en particular? Si observamos lo suficientemente

de cerca para ver como se presenta cada pensamiento, comprobaremos que no existe pensador independiente del pensar y que no hay pensar independiente del pensamiento. Debemos ser conscientes objetivamente de las cosas tal como son y así podremos entender la conexión de todos los pensamientos. Yendo más a fondo, podemos examinar cual es el substrato para su conexión, puesto que las cosas no se relacionan en el vacío. El poder apreciar la totalidad de lo que está ocurriendo requiere una total atención y consciencia.

Lo principal de la meditación es la *libertad*. Es realmente el punto central de la meditación ¿somos libres o estamos siendo constantemente dirigidos por algo? ¿nos sometemos a lo que no puede ser libre? Cuando nos liberamos, somos libres para movernos, observar, sonreír, hablar, vivir, sin vernos empujados compulsivamente a ello. Al hacerlo, al no estar presente el ego, conseguiremos la consciencia universal. Mientras permanezcamos atados a la conciencia de nosotros mismos como entidad necesitada de poseer cosas o personas, a un ser que actúa, que necesita protección, placer, sostén, aprobación o interés, la conciencia pura estará limitada y restringida. Con la conciencia «yo» existen juicio, orgullo personal, agresión, pérdida, aburrimiento y temor. Si disolvemos la raíz de ello, los elementos positivos fluyen naturalmente sin las leyes forzadas de la moralidad o las reglas sociales y, entonces, no pueden producirse la enfermedad mental y los trastornos. Cuando el hombre es libre, la humildad, la amabilidad y la ternura se generan sin necesidad de esfuerzo.

No podemos pretender que la libertad total se consiga de inmediato, sino lograr una liberación gradual de la tenaza de las ideas, particularmente de la idea de sí. La mente suele pensar en términos de fines, o de punto final, pero el trabajo de la liberación es un proceso que se sigue firmemente con paciencia, con atisbos sobre el camino de la liberación eterna e inmortal en vida. En una libertad de esta naturaleza existe amor, pero también independencia, ecuanimidad y compresión. No hay «actor», sino el fluir de la sabiduría intuitiva.

Mucha gente teme la libertad, particularmente la libertad de estar solo. El miedo al abandono y a la soledad está tan enraizado en su experiencia, muchas veces desde muy temprana edad, que el estar solos les provoca muy fácilmente el sufrimiento. No se trata de estar solo físicamente; al cuerpo ello no le preocupa y a mucha gente le gusta. Pero experimentar la soledad mental es para ellos una forma acentuada de sufrimiento, puesto que se cortan las formas usuales de escape y sostén y uno se siente alejado de toda ayuda. (El grito de agonía de Cristo en la Cruz no nació de un momento de crucifixión física, sino de su experiencia mental de ser abandonado por Dios). Pero mientras alguien no pueda experimentar este abandono y soledad, no podrá ser totalmente libre, esté solo o acompañado de otros.

La desaparición del pensamiento y la memoria, puede ser similar a la muerte de uno. Es correcto, puesto que «tu» debes morir, no física sino psicológicamente, a toda experiencia y a todo pasado. Esta suerte de muerte es una realidad viva, que conduce a una persona a vivir completamente en el presente, sin ser contrariada por el pasado o el futuro. Si puedes morir en vida, tu conciencia puede renovarse y purificarse perpetuamente. Lo cual significa renacer en la eternidad. Renacer es morir al pasado, permanecer impasible ante el futuro, libre de lo acumulado y de la tendencia a acumular de nuevo. La habilidad de morir continuamente es concomitante con la capacidad de renacer, por lo tanto podemos decir que hay libertad para morir dentro de la libertad para vivir.

Esta libertad no puede ser dada, no puede ser atrapada. Puede ser alteada espontáneamente, pero no poseída permanentemente, Puede desaparecer o romperse en las distracciones de la vida, pero nunca se pierde completamente y vuelve si se desarrolla la consciencia. La consciencia no está sujeta al tiempo y al espacio, por lo que la meditación de la llamada Nueva Era, en esencia, no

difiere de la de eras anteriores. En ello radica la belleza de la meditación.

CONTEMPLACIÓN

Capítulo 3

En el caso de que tengas alguna idea preconcebida sobre el significado de la contemplación, me gustaría que, por un momento, la dejaras a un lado pues, lo que yo quiero decir, quizás sea distinto. De hecho, mi intención no es la de crear un nuevo concepto que debas aprender, pero es básico que no confundas lo viejo con lo nuevo.

En el sentido en que uso la palabra, contemplación significa el proceso de *observar con atención*, no observar a, o observar por. En realidad, para observar lo que está pasando, necesitas una atención firme. De otro modo te distraes, observas algo y dices: «Estoy observando esto», mientras estás pensando acerca de lo que está sucediendo. Por ejemplo, al llorar puedes decir: «Estoy observando el llorar; estoy llorando»; por lo que existen dos «yo», uno observando y otro llorando. Lo cual conduce a la confusión. ¿Existe otro «yo» aparte del que llora? El problema está en que no se observa a, sino que se piensa sobre.

Por lo tanto, en la meditación es básico observar atentamente, en primer término, el objeto primario. Para nuestra forma de meditación, el objeto primario es el ir y venir de la respiración. Focalizamos nuestra atención en el movimiento producido por la respiración fe -no en el cuerpo físico, sino en el movimiento— que funciona mientras hay respiración. Cuando estamos pendientes de ello, nuestra atención está allí, por lo que si algo surge, como puede ser un pensamiento, una sensación o emoción, nos damos cuenta al instante y no nos dejamos llevar por ello. Pero la pregunta es si uno puede observar lo que se produce con una atención constante, sin reaccionar a lo que sucede. Ello requiere esfuerzo y mucha paciencia, por lo que es necesario dirigir cada vez más energía para poder verlo con atención.

¿Qué significa reaccionar o responder? El reaccionar a algo quiere decir que nos vemos involucrados en ello y empezamos a aplicar interpretaciones a lo que está sucediendo. Nos perdemos y nos desviamos del ir y venir, pensando en otras cosas. La reacción nos lleva a esto. Pero si observamos este proceso de respuesta ¿qué es lo que nos involucra? Debe existir un deseo de seguir los pensamientos, disfrutar con las ideas. Podemos afirmar: «me aburro de observar el ir y venir», con lo cual la mente se excusa: ¿obedeceremos a la mente? Cuando nos aburrimos debemos observar el aburrimiento sin ser apartados de él por la mente. Si descubrimos algo que trabaja bajo la superficie de nuestras reacciones, debemos *actuar* sobre lo que está sucediendo. En la acción, más que en la reacción, *no* debemos conformarnos a las ideas sino tener claridad en dicha acción. Ello es esencial para una atención sostenida. Quizás la atención se rompa de vez en cuando; eso no importa si mantenemos la observación. La totalidad del corazón está presente, no hay lugar para la interferencia o la perturbación del proceso de observar. En los preliminares de la meditación nos percatamos del ir y venir de la respiración y de vez en cuando nos damos cuenta de que ocurre algo exterior o interiormente. Pero no entraremos en detalles por el momento. Gradualmente apreciaremos la distinción entre los procesos físicos y mentales y la forma en que están relacionados. Al observar simplemente el ir y venir, surge la comprensión. Si logramos introspección, no nos sometemos al deseo de lograr conocimiento.

En este estadio de la contemplación podemos sentir aburrimiento o disgusto -o felicidad-, pues vivimos en un mundo de dualidades. Aquellos que gocen de buen drama tenían principalmente experiencias positivas.

En otra fase, si nuestra atención sigue firme, podemos alcanzar una atención imperturbable del

ir y venir. No hay sensación de aburrimiento e, incluso, no nos preocupamos de la felicidad o la paz. Quizás no dure mucho; unos pocos minutos, media hora, no importa. Incluso si la experimentamos sólo durante diez minutos, la reconoceremos con nitidez. No tenemos interés en lo que ocurre dentro o fuera; al estar nuestra atención focalizada totalmente en el movimiento del ir y venir, dejamos que las cosas sucedan. Tenemos cierto tipo de «paraguas» que protege nuestra psique. Lo cual quiere decir que, aunque las cosas continúan en la superficie, no penetran en la psique desviándonos. Cuando la mente goza de una protección tal, no puede existir trastorno alguno. Si alguien sufre de mal *karma* en el nivel profundo de la psique, quizás se sienta a disgusto o frustrado por los movimientos de su mente, pero puede verlo y permanecer atento.

Si mantenemos una atención total, alcanzamos otro estado de contemplación. Se trata de una suerte de *emergencia* desde el estado previo hacia un mundo de ecuanimidad y libertad. Nos sentimos talmente libres y muy distintos a como nos sentíamos anteriormente. En el marco de esta libertad, cualquier comprensión que surja será muy clara. Esta clase de emergencia es como dejar el antiguo estado de ser para ir a otro nuevo. Pero en ello, a causa de la ecuanimidad presente, no hay excitación. Nos dirigimos hacia el nirvana. Todavía no es el final, pero se trata de un gran paso hacia la liberación total.

Además, si la atención permanece y no dejamos este estado de ecuanimidad, podemos caer de improviso en lo Desconocido —no sabemos lo que es—: el estado de Metaconciencia. Quizás permanezcamos en él solo un instante, pero puede ser muy significativo. Antes de entrar en este estado podemos experimentar un profundo flujo de enorme energía moviéndose hacia nosotros y, de golpe, la lente desaparece. En este instante, nos ponemos en contacto con profundidades en que ambos contenidos de la mente, conscientes e inconscientes, se purifican. Cuando nos ubicamos en la meta-conciencia, la sabiduría intuitiva nos purifica, pero debemos volver atrás. No debemos temer el penetrar en la meta-conciencia o el salir de ella, pero de cualquier modo debemos volver atrás. El hacerlo nos permite analizar lo que nos ha sucedido. Tenemos la posibilidad de alcanzar una consciencia muy clara. No se trata del equivalente al despertar habitual, en el que en ocasiones nos sentimos dormidos y espesos. Al retornar de la Meta-conciencia experimentamos una gran claridad y vigilancia. El análisis de lo ocurrido es una suerte de introspección; meditar sobre el pasado. Podemos pensar: «Se nos ha dicho que debemos meditar sobre el presente», pero a veces el pasado debe ser examinado para que opere la introspección retrospectiva.

En el estado de Meta-conciencia no conocemos nada, pero al volver de éste comprendemos. Debo dejar muy claro que, antes de entrar en la Meta-conciencia, estamos muy atentos y despiertos a todo lo que contemplamos: ya sea el ir y venir de la respiración, la calma o el gozo; el objeto no es importante. El salir de ello e ir a parar a lo Desconocido es súbito, y también lo es la vuelta; de golpe caes allí y de golpe vuelves de allí. Y ello sucede por el intermedio de la contemplación, que constituye una suerte de *samadhi*. En Vipassana utilizamos la palabra contemplación para esta firmeza y constancia de la mente.

Una de las dificultades que se les presenta a los meditadores avanzados es que, cuando alcanzan este estado de tranquilidad, la mente tiene tendencia a la interpretación. Pero si no nos preocupamos de la interpretación y, por el contrario, observamos la tranquilidad con atención constante, la mente no constituirá una barrera para ir a las profundidades de la calma con mayor rapidez, de forma que podremos salir de ella, cosa que hay que hacer.

El Inconsciente, o más bien la Meta-conciencia, tiene el mismo significado en el Theravada y el Zen; en dicho estadio el ser se purifica y se eliminan los residuos. La introspección tiene esta función, por lo que no debemos tratar de eliminarlos, ocurre espontáneamente. En el inconsciente existen dos etapas de introspección: *Magga-nana* y *Phala-nana*, la introspección de la Vía y la

introspección del fruto. En el Inconsciente no hay conocimiento, pero el conocimiento tiene lugar cuando retornamos a la conciencia. Existe una *introspección retrospectiva* en el hecho de que lo que ha sucedido se reconsidera.

¿Por qué preocuparnos por lo que pueda ocurrir o por el qué hacer? todo está en nosotros y se ocupará por sí mismo. No hay nada que temer. Tenemos tanto dentro de nosotros, sabemos tanto, que nos asustamos si no sabemos. Buda dijo que no hay contemplación que no sea sabia, y que no hay sabiduría intuitiva que no contenga contemplación. El que posea ambas, contemplación y sabiduría intuitiva, alcanzará el Nirvana.

Vemos, por tanto, que la contemplación nos puede conducir a la sabiduría intuitiva. La observación continua de ésta nos permite dirigirnos a algo que es desconocido hasta que llegamos a ello. El que no es sabio no puede contemplar; éste quizás espere que ocurra algo, pero esto no es contemplación. La observación atenta puede despejar el camino que abre las puertas a la sabiduría intuitiva. La sabiduría, en el silencio, aparece y os dice como proceder. Pero si no estamos lo suficientemente calmados, seremos incapaces de recibir la señal de la introspección, o de tener un atisbo de ella. Durante el proceso de la contemplación podemos despejar los obstáculos y acumulaciones de nuestras vidas sin necesidad de grandes esfuerzos. A medida que sigamos observando atentamente, cada vez será más fácil, puesto que la mente se abre y no se estrecha en el punto de mira de un solo objeto. Incluso si existe un objeto primario, el ir y venir de los movimientos de la respiración, cualquier cosa puede aparecer y puede ser observada sin problemas. Las cosas que aparecen son bienvenidas, en el sentido de que se les permite fluir sin tener que preocuparnos por ello, al no vernos implicados. Son vistas tal como son, apareciendo y desapareciendo, mientras la atención permanece firme observándolas, hasta el momento en que, eventualmente, amainan al no existir resistencia o atracción hacia ellas, ya sea física o mental. Podemos entregar nuestro cuerpo a la meditación, en el sentido de que estamos sentados en calma, pero no haber entregado nuestra mente, lo que constituye una forma de resistencia. No resistamos, simplemente sentémonos en calma con atención desnuda y veamos la totalidad.

Al hacerlo así, existirá una aceptación completa, una atención sin objeto ni sujeto. En cada uno de nosotros existe la capacidad para llegar a esto.

Un hombre sabio es aquel que, con su introspección perfecta, puede ver el aparecer y desaparecer de todas las cosas, físicas y mentales; la satisfacción interior, la miseria exterior y la liberación de ambas. Sin embargo, no acumula, no utiliza el deseo pretendiendo más experiencia o progresos. El conocimiento del aparecer y desaparecer de todo lo que encontramos, junto con su superación, nos conduce a la introspección sobre la verdad. El leer libros puede contribuir a clarificar algunas cosas o a la inspiración, pero en muchos casos nos aporta confusión, debido a que jugamos con ideas. Si somos libres, podemos leer cualquier clase de libro sin confundirnos, pero, si no es así, hemos de leer solo unos pocos de los libros más útiles que podamos hallar.

SOLEDAD

Capítulo 4

Según mi opinión, la soledad significa estar solo sin sentirse sólo. Es básico, no sólo el campo de la meditación sino en la propia vida, el ser capaz de estar solo. Sin embargo a la mayoría de nosotros nos horroriza esta perspectiva. Frente al temor de la soledad, necesitamos tener amigos, libros, discos y otras muchas cosas. Lo anterior no significa que proponga que vivamos de forma autónoma, apartados. Necesitamos el contacto con el resto. Pero, aun Viviendo entre la gente y los objetos, tenemos que estar solos. Sueña como una contradicción, pero puede practicarse si

realmente se desea y quizás, al hacerlo, nos permita vivir una vida feliz y positiva.

¿Por qué no podemos estar solos? ¿Es una condición de nuestra sociedad surgida de una idea arraigada en nuestras mentes? Necesitamos que algo esté con nosotros, necesitamos que alguien viva con nosotros. Esta idea tiene mucha fuerza en las vidas de las gentes de todo el mundo. Incluso a algunos monjes les cuesta estar solos; necesitan que otro monje les acompañe a las montañas. Debe tratarse una necesidad psicológica, que puede bloquear el camino a las profundidades de nuestro ser, a causa de que el deseo de tener todavía nos acompaña. No estoy diciendo que sea «mala» la necesidad cosas, pero ésta, si no somos sabios, cierra nuestro camino a un nivel más profundo de existencia.

Consideremos tres clases de soledad descritas por Buda. La primera es la soledad física. Es esencial para los practicantes de la meditación, principalmente para los principiantes que tienen la necesidad de un lugar tranquilo, alejado del ruido y otros factores molestos del ambiente. Un lugar tranquilo, incluso si no lo es totalmente, ayudará a las personas a meditar, pues la atención puede dirigirse con más firmeza hacia el objeto de meditación, a lo que está sucediendo internamente. La soledad de un lugar de estas características incorpora una atmósfera pacífica que contribuye a calmar las emociones, lo que es una ayuda para el principiante. Este tipo de soledad es difícil de hallar en el marco de la vida cotidiana. Debes ser lo suficientemente afortunado para tener una habitación dedicada a la meditación en tu propio hogar, en la que la soledad externa puede conseguirse en cualquier momento.

Esta clase de soledad ya no es tan esencial cuando las personas desarrollan una atención más firme. Lo importante es la soledad de la mente, que es el segundo tipo de soledad.

La mente no quiere estar sola; le gusta jugar con pensamientos que la distraigan, recuerdos y experiencias. Al no poder estar sola, se crea muchos problemas. En ocasiones, algo que no sería un problema se vuelve tal por invención de la mente. Este proceso debe ser examinado con atención. Supongamos que estamos sentados en meditación, mientras que pasan aviones por encima de nosotros y hay gente circulando y hablando en la casa ¿qué hacer? Si mantenemos en nuestra mente el principio de dejar fluir lo que suceda, debemos percibir estos acontecimientos con la actitud de «dejar que pasen los aviones, dejar que la gente hable y circule». Debemos percibir los sonidos, el trastorno, pero en cierto sentido debemos aislarnos de ellos; no debemos preocuparnos. El teléfono puede constituir una excusa para no meditar: ¡No puedo meditar en mi habitación, pues el teléfono no para de sonar! Déjalo sonar, no importa, estás meditando y no debes preocuparte del teléfono ¡Es distinto en el trabajo, donde debes contestar! Durante la meditación, la soledad de la mente nos permite que cesemos de responder a los estímulos del entorno de la forma habitual; podemos mantenernos pasivos en relación a nuestro ambiente. De este modo la mente aprende a apreciar la soledad y empieza a desearla. Si no es así, observaremos a la mente para ver lo que hace en respuesta al entorno ¿cómo reacciona ante las situaciones que experimenta? ¿Se altera o interpreta, explica y adopta excusas? Si así lo hace, ha huido de la soledad. La mente percibe pensamientos, ideas y principalmente recuerdos que surgen sin cesar, pero si existe un fuerte compromiso de alcanzar la soledad, empieza a preocuparse cada vez menos de los recuerdos y acaba por despreocuparse de las influencias externas. A partir de entonces puede vivir sola.

Si la mente *percibela* importancia o la insignificancia de las experiencias o recuerdos, de lo que la distrae, será capaz de dejar lo que tiene y dirigirse a la soledad. Se trata de un proceso simple. Si la mente no es simple, no será capaz. De apreciar la soledad, Por el contrario, buscará condiciones, quizás «buenas» condiciones, para vivir con ellas, con el fin de existir. Uno de los principales discípulos de Buda, Sariputta, dijo a un monje que vino a verlo desde el bosque: «Permanecer en el bosque con una mente complicada no es superior a estar en un pueblo o una

ciudad con una mente simple». Es muy cierto. Si vivimos solos pero con una mente llena de deseos y confusa; solo podremos hablar de soledad física sin una experiencia de soledad mental. Incluso en el corazón de una ciudad, con una mente libre, podemos gozar de la soledad mental.

Esta clase de soledad no significa no tener nada, dejarlo todo y quizás volvernos crueles sin tener compasión por nuestras necesidades o las de los demás. Lo mejor es tener lo necesario, sin ir a los extremos y con un escaso apego por lo que tenemos. Quizás no nos liberemos totalmente del apego, pero podemos reducirlo. Quizás no seamos capaces de vivir sin nuestra casa, posesiones o ciertas personas de nuestro entorno, pero hemos de tratar de no apegarnos a ellas, hemos de ser capaces de estar solos sin dejarnos dominar por lo que tengamos o necesitemos. Es el único camino para librarse de la esclavitud. Bajo las leyes sociales somos libre, pero si personalmente estamos apegados a nuestro «si mismo», propiedades y posesiones, seguimos siendo esclavos, haya las leyes que haya; interiormente somos esclavos. No podemos estar solos.

Otra forma de apego en la vida cotidiana es el condicionamiento de la mente por medio de las opiniones de otros. Estamos dominados por las ideas y actitudes de la gente y la cultura que nos rodea y, de nuevo, no podemos ser independientes. Cuando la mente no puede estar en soledad, se vuelve carente de inteligencia, incluso si posee saber. Si se ata a su saber, no se dirige a las áreas vírgenes en las que está en soledad. Una mente habituada a estar sola, al estar libre de sus propios patrones puede entender lo que ve con más rapidez.

Debemos practicar dejando a la mente en soledad, por lo menos una vez al día, incluso en medio del trabajo o estando en grupo. Si lo hacemos, nos daremos cuenta que actuamos de forma distinta. Nos aislamos, pero no nos aislamos: estamos solos, pero no estamos solos. Somos capaces de relacionarnos con las personas y el entorno mientras permanecemos ecuánimes.

El tercer tipo de soledad es de difícil acceso, pero podemos llegar a ella. Me cuesta encontrar la palabra adecuada para definirla, pero la denominaré la soledad disolución. Es difícil y solo tiene lugar durante cortos periodos de tiempo, pero sus efectos son profundos. Si examinamos nuestros pensamientos y recuerdos, veremos que están conectados por una cadena que los subyace. Es la base del pensamiento asociativo y la emoción. Aparentemente hemos alcanzado un estado estable y profundo de soledad mental, libre de distracciones, cuando de improviso, un recuerdo aparece y salimos de la calma. La cadena de conexión entre los recuerdos no está rota; los contenidos inconscientes de la mente siguen fluyendo.

Cuando la cadena que enlaza todo se disuelve, nada parece existir. Pero esta nada carece de significado, es una *totalidad que* no puede ser expresada o explicada. Esta soledad es la última en alcanzarse y no podemos llegar a ella sin haber finalizado los dos primeros tipos de soledad, principalmente la soledad de la mente.

Cuando el cuerpo alcanza la compostura en su posición sentada y ha calmado todas sus actividades, su calma ayuda a la mente a ser consciente de sí misma, y de su antagónica falta de compostura. Sus actividades pueden apreciarse con más claridad hasta que, en un nivel profundo de soledad, puede alcanzar su calma fundamental. La mente puede observarse más a fondo a sí misma para ver lo que sucede y lo que hay de malo, y puede hacerlo cada vez con mayor estabilidad. Sin embargo, su estado más firme puede alterarse, al no haber sido disuelta la cadena de relaciones subyacente. Por lo tanto vemos como la mente es llevada continuamente a la superficie por algo. Sin embargo, en esta fase es beneficioso para la mente el ir de un nivel a otro, pues de este modo puede ganar introspección. No debe ser enmarcada en meta alguna referente a romper su propia cadena, sino que debe seguir yendo más a fondo en la consciencia de sí misma. Debe salir una y otra vez de ésta, pero no retornará a su existencia previa puesto que básicamente habrá cambiado.

Al emerger de esta tercera clase de soledad, la mente habrá cambiado radicalmente. En un

principio mantendrá vigilia completa durante un tiempo, consciente de todo, aunque sola. Realmente es libre de sus condiciones anteriores y puede ver las cosas con toda claridad, despejada de las trabas mentales. En la soledad de la disolución no conoce nada por medio de conceptos, pero cuando aparece comprende y ya no depende de las cadenas de recuerdos, pensamientos e impurezas. Sabe, como ir más allá, así como vivir con ellos sin estar bajo su dominio. Las cosas fluyen, cual, pero no hay apego a ellas. Al ser capaces de estar completamente solos, no caemos en ellas, pero vivimos con todas las cosas en paz. Se trata de la auténtica felicidad en vida.

Si tenemos la idea de huir de las cosas que nos molestan, podemos o no tener éxito. Si lo tenemos, quizás labremos orgullo espiritual y falta de pericia para tolerar el fluir y los contratiempos. Si no lo logramos, quizás demos pie a la sensación de fracaso y nos frustremos, decepcionemos y deprimamos. En lugar de trabajar con la idea de rechazo, o liberarnos nosotros mismos, debemos seguir con la actitud de afrontarlo todo completamente, con el fin de comprender y, por tanto, no crearnos tantos problemas. Nuestras dificultades nacen porque en parte tratamos de hacer algo y en parte tratamos de huir de algo. Si ponemos todo nuestro ser en lo que hacemos, sin huir, el hacer brillará por sí solo. Sobre todo, no debemos ponernos excusas para no convivir con la soledad. Puede parecer difícil, pero, cuando experimentemos sus efectos liberadores, cada vez será más fácil.

LA MENTE MEDITATIVA

Capítulo 5

Con el fin de entender la mente meditativa, es importante escuchar con una mente meditativa. Si escuchamos con una mente crítica, intelectual, preñada de conocimientos y actitudes, no seremos capaces de entender que es la mente meditativa. Preparémonos de antemano, de otra forma nuestra manera habitual de escuchar se convertirá en un obstáculo.

¿Sabemos como escuchar con una mente meditativa? Es muy fácil, si abrimos nuestra mente y escuchamos lo que se dice sin rechazo o aceptación. Con una mente abierta, fluirá la sabiduría intuitiva y nuestro escuchar será receptivo. Si escuchamos lo que nos van a decir con expectación o anticipación, quizás nos defraudemos, lo cual produce un problema que impide a la mente el auténtico escuchar.

La mente se frustra y se distrae, pensando en algo, por lo que es esencial mantener la mente totalmente abierta y despierta. De este modo podrá abrazar todo lo que aparece, sin perderse a sí misma o alterarse y, finalmente, el universo al completo puede acompasarse con una mente tal. La mente cerrada no puede escuchar, pues está fundamentalmente asustada y cualquier tipo de explicación la aterroriza más, por lo tanto es imprescindible practicar esta expansión y superar gradualmente el temor. No debe ser un proceso forzado, puesto que cualquier tipo de concentración, en lugar de abrir la mente, la cierra. Ensayo una aproximación simple, aplicándote a la tarea con una consciencia constante y clara. En ese caso la mente no se alterará, sino que se abrirá a sí misma.

El Budismo nos enseña que la contemplación y la energía deben ser equilibradas por la consciencia, lo cual aporta estabilidad interna y firmeza. Si no así, la energía se disipa, nos cansamos y nos aburrirnos. La fatiga y el aburrimiento los experimenta la mente superficial que no se entiende a sí misma, por lo cual tampoco puede disfrutar de sí misma. No pensemos en esta mente en términos conceptuales. No es algo *sobre lo que* pensar, pero podemos apreciar sus movimientos en un fluir sin fin. Si somos conscientes de lo que sucede en nuestras cabezas, podemos creer que la mente está «funcionando», haciendo algo, pero, si seguimos observándola

con cuidado, podemos apreciar momentos en los que su fluir se detiene momentáneamente. En esos instantes sentimos un gran alivio, pero antes podemos experimentar dolor psicológico. Puede haber felicidad en la superficie, pero bajo ella mucho sufrimiento. Para darnos cuenta de ello hay que estar atentos, pero, por lo general, no podemos permanecer pasivos, la claridad no se presenta y la mente sigue persiguiendo ideas.

Quizás consideremos que volvernos pasivos puede privarnos de las cosas necesarias; tenemos la sensación de que hemos de tener cosas. Es algo propio de la mente adquisitiva, no de la meditativa, que crea problemas a quien la sustenta. Quien escucha debe convertirse en lo oído, de otro modo se crea una brecha entre la «entidad» que escucha y lo oído; lo cual no aporta conocimiento. Pero cuando el que escucha se absorbe en lo que oye, se trata de un oír sabio, que puede entender lo que se dice. La separación no existe. Esta es la forma budista de ser objetivo; ser libre de la idea de hacer algo. Este tipo de mente es muy simple pero, como sabemos, la simplicidad es profunda. No es fácil ser sencillo, pero sí lo es meterse en complicaciones.

El ser realmente simple implica estar libre de pensamientos e ideas. Es difícil no conformarse al conocimiento acumulado hasta la fecha pero, al practicar el ser simples, de inmediato podemos apreciar los aspectos profundos de la mente. ¿Cómo volvernos simples? De entrada tenemos que observar y entender nuestros problemas, así como nuestra conformidad a hábitos y tendencias. La única técnica es observar la forma en que pensamos y sentimos y la manera en que nos creamos problemas. Los hábitos profundamente arraigados deben ser vistos inmediatamente, sin esperar el liberarnos de «los», pues esta es una forma de deseo que lleva a la dirección opuesta, lejos de la liberación. Por el contrario, la mente meditativa debe ser utilizada para observar la confusión y clarificarlo todo por medio de la consciencia, sin esperar resultado alguno. En la consciencia el deseo no acompaña a la mente aunque con las palabras podemos expresar la intención de ver. Nuestro lenguaje se ha constituido sobre los conceptos de sujeto-objeto y el razonamiento lógico pero, si hablamos sobre la aplicación de la consciencia sin deseo, debemos ir más allá de estos conceptos. Si somos conscientes de lo que pasa con nosotros y de como nos comportamos, debemos ser honestos con nosotros mismos. La mente meditativa es una mente honesta pues nunca se decepciona a sí misma o defrauda a los otros. Sin embargo, puede percibir «deshonestidad» en las actividades cotidianas, sin mostrar aprobación o rechazo.

Normalmente, nos decepcionamos a nosotros mismos tratando de ocultar lo que está sucediendo. Pretendemos rechazarlo porque lo tenemos y, en lugar de admitirlo, penetramos en el mundo de la ilusión y lo tratamos como si fuera la realidad. Tal vez nuestro primer paso deba ser el aprender a ser honestos con nosotros mismos. Mentir a los demás es sólo posible cuando hemos aceptado mentirnos a nosotros mismos. Si podemos darnos cuenta de nuestra propia autodecepción, no podemos alentar la ilusión en los demás; por el contrario, nos ayudaremos los unos a los otros a avanzar en el camino de la libertad.

Quizás pensemos que existen ciertos fingimientos, como la amabilidad, que son necesarios para eludir conflictos o incluso la crueldad. La consciencia no permite la dureza o la crueldad, sino que, de forma automática, aporta humildad, amabilidad y una consideración real por los demás, que no se pliega a los convencionalismos. Si no es así siempre existe una brecha entre la idea de lo que «debe» hacerse y su puesta en práctica. La mente meditativa no nos dice «esto debe ocurrir» o «esto debe hacerse», puesto que se trata de pensamientos o planes que conciernen a un futuro, mientras que la mente meditativa sólo opera en el presente. No lleva consigo ni el pasado ni el futuro. Podemos pensar que una mente con estas características deba ser perezosa o irresponsable, al no preocuparse ni por el pasado ni por el futuro, pero la preocupación puede ser una sensación de inquietud que interfiera con la verdadera inquietud o el amor. Preocuparse realmente significa

dar y recibir sin esperar nada a cambio. Ello incluye también el preocuparse por sí mismo, sin sentimiento de culpa o rechazo; simplemente aceptando lo que hay y prosiguiendo con su observación. Las cosas fluirán entonces naturalmente, de acuerdo a su naturaleza. No existe, en ese caso, lugar en la vida sin esta clase de amor, un amor que no se pliega a los conceptos impuestos.

En la mente meditativa no existe conformismo. Por el contrario existe un constante romper las barreras que nos circundan a nosotros y a los demás. Si nos observamos a nosotros mismos, vemos de inmediato que existen barreras dentro de nosotros que nos impiden conocernos. Vivimos en una habitación con cuatro paredes, por lo que cuando miramos algo normalmente vemos desde una óptica estrecha. La verdad se halla más allá de estos muros y puede ser vista si los derribamos, pero tememos hacerlo pues creemos que los muros significan seguridad. Debemos primero convencernos de que podemos estar a salvo sin ellos, pero no es posible darse cuenta hasta que nos acostumbramos a estar sin ellos. Esta es la causa por la que a menudo seguimos viviendo en un mundo confinado, no queriendo abandonar nuestro «seno materno» y siendo incapaces de crecer o movernos por nosotros mismos.

Podemos verlo también en nuestras propias opiniones, que reflejan lo que tenemos en mente. Si mantenemos una opinión cuando observamos algo, lo percibido se verá limitado a lo que haya en la mente y no será visto como es, sino en relación al punto de vista que mantengamos. Esto, por supuesto, también les ocurre a los budistas que observan las cosas ¡desde el punto de vista budista! Puede ser una forma conveniente de explicar las cosas, pero, del mismo modo que Buda tuvo que descubrir todo por sí mismo, necesitamos acercarnos a las cosas con una mente fresca, consciente de todas las posibilidades. La gente puede preguntarse ¿Si no tenemos un punto de vista budista, por qué practicar el budismo? Buda fue un hombre muy tolerante y de amplias miras, que solía decir que sus enseñanzas, o *dharma*, no debían ser un apego. Por contra, son como un barco que nos lleva a través del océano de la vida y que debemos ser capaces de abandonar, de otro modo nunca podremos desembarcar en tierra firme. El propósito del budismo es desarrollar una mente libre de la necesidad de apego o retención. Al observar lo que hay, olvidemos totalmente las ideas budistas, si no éstas detendrán nuestro camino. No confiemos siquiera en personas cultas, confiemos en nosotros mismos. Dejemos a un lado todo el conocimiento budista que atesoramos y observemos las cosas con una mente abierta, no nublada por los conocimientos. La realidad percibida estará entonces de acuerdo con lo que Buda enseñó, pues su enseñanza se opone a lo irreal. Son la interpretación y los conceptos que nacen de su enseñanza los que tienden a ocultarnos la mente. El budismo verdadero nace desde el interior, no a partir de libros o charlas y, con el fin de llegar a él, tenemos que meditar.

¿Cómo meditar? Es difícil, pero, como he dicho, es también simple. El esfuerzo correcto -o la perseverancia— son muy importantes, pues el esfuerzo mal aplicado crea dificultades. Dejémonos llevar, conscientes de todo lo que aparezca, sin esperar obtener nada. La consciencia se encargará de sí misma y de tí. Permanece tan simple como te sea posible, con preferencia dándote un periodo de tranquilidad cada día, para observar lo que ocurra con tanta firmeza como seas capaz.

Las personas, en ocasiones, sienten la necesidad de cambiar su personalidad y comportamiento. Es una reacción natural, pero hemos de recordar que estos motivos pueden ocultar el progreso. Si practicamos la mente meditativa, el cambio se producirá por sí solo, sin esfuerzo y a veces sin darnos cuenta. Pero normalmente uno siente una ligereza interior, como si se encontrara en una casa limpia. Un cambio de esta naturaleza tiene lugar a través de la comprensión, no a través del condicionamiento.

La comprensión del cambio es un aspecto fundamental del budismo. La vida está siempre en proceso de cambio. Supón que estás observando algo bello que luego desaparece. Te puedes sentir

triste al querer gozar de nuevo de la belleza. En lugar de sentir la desaparición de lo que deseas, observa lo que lo desea y de inmediato empezarás a entender.

Lo mismo ocurre con la mente meditativa, que también va y viene. La meditación no puede permanecer permanentemente con nosotros —lo puedes comprobar por ti mismo— si deseamos que permanezca, menos durará. Déjala ir y venir sin pretender aferrarla y, a medida que te tranquilices, permanecerá por más tiempo. ¿Por qué nos abandona el poder de la consciencia? Observa lo que ocurre y lo sabrás. La mente meditativa ve la totalidad, sin quedar atrapada en las partes de esta totalidad. El problema se produce cuando tendemos a quedar atrapados en las cosas rápida y fácilmente. Quizás nos guste permanecer completamente en paz y quietos durante media hora, sin ninguna charla interna o asociaciones. Una idea tal, es, en sí misma, un gran obstáculo a la observación fluida de todo lo que aparece, sin la cual la quietud no surgirá. Podemos darnos cuenta de que, cuando tenemos un propósito, la mente desea penetrar en éste lo antes posible y tiende a volverse más activa. En lugar de abrirse a sí misma, queda atrapada en el deseo del logro y no puede permanecer consciente de sus propias actividades. Cuando no pretendemos nada, la mente vive sin tensiones.

La tensión puede crearse inconscientemente en la mente. Supongamos que escalamos una montaña con el propósito de llegar a la cima. Si nuestra mente anticipa de continuo la cima, nos cansaremos y no seremos totalmente conscientes de los pasos que damos. Habrá tensión, tanto en el cuerpo como en la mente. Pero si estamos atentos a los pasos, éstos automáticamente nos llevarán a la cima de forma perfecta y satisfactoria. La energía se disipa si se utiliza para anticipar un logro, y lo mismo se aplica al logro del Nirvana. Si prestemos atención a todos los movimientos de la mente y del cuerpo, en el transcurso de la vida, ello es equivalente a prestar atención a nuestros pasos y nuestro camino en lugar de a la cima de la montaña. Si así lo hacemos el Nirvana está a nuestro alcance.

El Nirvana no puede alcanzarse por medio del pensamiento, pues el pensamiento es el producto de una mente limitada, una reacción de la mente condicionada. ¿Cómo puede lo limitado dar nacimiento a lo ilimitado? No puede hacerlo.

Es precisamente cuando la mente es consciente de sus limitaciones cuando da el primer paso para liberarse de éstas. Se convierte en otra mente, una mente meditativa, que ha iniciado el trabajo de observarse a sí misma. La mente se transforma constantemente a causa de sus diferentes reacciones y asociaciones, y tenemos la tendencia a darle la culpa de las experiencias desagradables, tendencias negativas y emociones. Pero son nuestros actos y actitudes previas las que han condicionado la mente para que provoque lo que sucede y, más nos molestan y rechazamos sus aspectos negativos, más poderosos se tornan. No pienses en lo que hay, obsérvalo tal como es. Mantén tu boca cerrada y abre los ojos a tu interior, abandona el hábito de buscar solo placer o culpabilidad.

La mente meditativa verá lo que hay dentro y fuera de tí no sólo en el transcurso de la meditación intensa con los ojos cerrados, sino también en la vida cotidiana, con los ojos abiertos. Puede haber mucho ruido, interno y externo, pero la mente que observa es silenciosa. En este silencio solo hay *claridad de ser*, no hay palabra alguna.

Cuando el silencio es total, podemos oír las cosas con el corazón; el corazón profundo que es muy sensible al verdadero sonido de la vida. En esta fase del oír hay armonía, no hay separación entre el que oye y el sonido; sólo el oír; objetividad absoluta.

No es algo tan difícil de lograr, pero hemos de aprender los pasos para llegar a ello. La vida es un proceso de aprendizaje que no tiene fin, pero algunas personas aprenden más despacio que otras. Si prestamos atención a las situaciones, circunstancias y experiencias de la vida, podemos entender

lo correcto y lo incorrecto con una percepción y un entendimiento más dilatado de la vida y del mundo. Con la mente meditativa podemos observar y aprender, y nos entenderemos a nosotros mismos y a las cosas tal como son.

VIVIENDO EN EL PRESENTE

Capítulo 6

Todo el budismo puede resumirse en *vivir en el presente*. Es también el aspecto fundamental de la vida, ya se consiga por medio del budismo, el cristianismo o cualquier otra religión. El vivir la auténtica vida religiosa es vivir completamente de instante en instante, libres del pasado y del futuro. El pasado es el mundo de la muerte, puesto que ya ha desaparecido. Lo que se mantiene vivo son únicamente recuerdos, no hechos. Es el pasado el que alimenta con trastornos y veneno la mente, impidiéndole ser libre, de forma que las personas no puedan abrirse a lo que suceda dentro y fuera de ellas. Por el contrario, la mente se llena con la acumulación de sus contenidos y los individuos levantan muros frente a sí mismos y alrededor de los demás, convirtiéndose en personas de miras estrechas, lo que limita su comprensión y experiencia.

Mientras seamos inconscientes de ello, el conflicto interno será mayor. Si prestamos atención a nuestras propias manifestaciones, prenderemos mucho sobre el estado de nuestra mente. Pero es difícil vivir en el presente. Incluso en este instante, mientras estas leyendo ¿vives en el presente? Si somos capaces de vivir en el presente no habrá problemas. Somos seres humanos, pero no entendemos nuestra situación o la causa de que reaccionemos a todas las cosas cierto modo, de acuerdo a algo que está en nuestro interior. Si entendemos que la vida es un proceso continuo de aprendizaje, no perderemos nuestra oportunidad de aprender sus lecciones. Lo cual no significa la acumulación de conocimientos, experiencias o técnicas, puesto que este proceso fortalece el egoísmo y las tendencias de autoencierro que nos impiden el acceso a la verdad.

Sin acumulación, la mente permanece libre para investigar, para encontrar, para observar la realidad. Sin la acumulación podemos ver y entender lo que sucede en nosotros y en nuestro entorno. Aprender significa ampliar nuestra capacidad de ver y actuar. Si aprendemos a escuchar, tendremos la capacidad de hacerlo sin tensiones o incomodidades, ya sean mentales o corporales, pero con una atención completa. Si no es así, se producirá la tensión o la pasividad extrema que nos llevará al sueño. Es preciso que hallemos un equilibrio entre ambos extremos, el de estar excesivamente relajados o excesivamente tensos. Como sabemos, el budismo nos enseña el camino de en medio, que es el camino del equilibrio. Este camino no puede ser creado, pero aparecerá acompañando a la comprensión correcta, mediante la consciencia. Sin consciencia, se pierde el equilibrio y oscilamos entre los extremos del pensamiento y la acción.

La consciencia aporta sus funciones de forma espontánea y actúa en nuestro beneficio. Si nos forzamos a actuar, cerramos el fluir natural de la consciencia y las cosas se desequilibran. Lo dicho da la impresión de que deberíamos ser pasivos, pero requiere mucha atención. El sí mismo debe dejarse a un lado, pues, si es activo, la conciencia se vuelve subjetiva y autoconsciente. La autoentrega es de vital importancia. En el instante en que nos liberamos de la idea de sí mismo, comprobamos que ello trae consigo el nacimiento de la felicidad. Pero en el instante en que empezamos a tener la sensación «soy feliz», nos alejamos de ella. Más conscientes somos del sí mismo, más alejados estamos de la felicidad.

Cuando no hay «sí mismo» somos totalmente conscientes de lo que sucede. Ello aporta verdadera felicidad, pero no debemos apegarnos a ella o nos traerá la desdicha. Incluso el deseo de mantenerla es una traba a la libertad. Dejémosla ir y venir. Dejémosla ser libre y nos dejará libres,

sin que podamos ser atrapados por nadie o por cosa alguna. Si tratamos de apegarnos a las cosas, estamos llamando a los problemas. Pero si las dejamos tal como son, permaneciendo objetivos, tendremos menos dificultades. Libertad no significa que podamos llevar de inmediato una vida que nos permita todo lo que deseamos. Ello sería una forma de aislamiento en la que nos plegaríamos a las demandas de nuestra mente y nos protegeríamos frente a un soltarnos y esforzarnos que podría ayudarnos a despertar. Ello fortalecería el «yo», que no soporta el perderse y promueve la división y la debilidad.

Buda dijo: «No te arrepientas del pasado, no especules sobre el futuro. Vive completamente en el presente viendo las cosas tal como son». Quizás tengamos un recuerdo agradable del pasado, pero si examinamos el modo en que la mente vuelve a él, nos damos cuenta de que se utiliza como forma de escapar del aquí y ahora. Esto puede portar una felicidad momentánea, pero elude el proceso de ver lo que ocurre en el presente que es lo que enseña a la mente a experimentarse a sí misma. La dependencia del pasado o del futuro es peligrosa, puesto que nos impide el desarrollo de la libertad y la fuerza interior. Es a la vez estúpida, pues nos lleva en una dirección poco sabia.

Necesitamos libertad, pero no la podemos conseguir hasta que entendamos en que dirección se encuentra. La libertad fundamental a liberación de la garra del sí mismo. Sin sí mismo no podemos ocuparnos por el pasado o el futuro y no sentiremos ansiedad por el paso del tiempo. Una libertad tal es esencial para vivir, puesto la vida es una existencia momentánea. Si podemos vivir de instante en instante no estaremos limitados por el tiempo. Apegarse a la permanencia es la causa de la desgracia, puesto que nada puede estático o permanente. Si entendemos esta ley de vida, no nos veremos limitados por ideas de eternidad.

Supongamos que nos sentimos tristes; podemos observar este estado de tristeza, sabiendo que tarde o temprano pasará, como lo hacen todas las cosas, de forma que nuestra atención no queda atrapada en el sentimiento sino que permanece libre para observarlo y comprender su causa. La realidad puede hallarse en todo lo que nos sucede, en cualquier lugar, ya sea agradable o doloroso ¿Es diferente la naturaleza de la felicidad que la de la desdicha? Discriminamos entre ellas, pero no difieren tanto como pueda parecer en un primer momento. Cuando apreciamos la totalidad de la realidad podemos ver que no existe diferencia. La realidad es que nada es absoluto o permanente.

Si comprendemos que no hay nada que no cambie, nuestra actitud variará radicalmente. La dirección de nuestra búsqueda se alterará y ya no buscaremos nada absoluto. Mientras gastemos energía; buscando la seguridad y la certeza, esta energía no estará disponible para observar lo que hay en este momento. Podemos buscar sin descanso durante cien años y todavía no encontrar lo que deseamos. Pero en el instante en que cesamos de buscar y conscientemente abandonamos la esperanza o la anticipación, lo que deseamos no estará lejos, y se mostrará a sí mismo cuando perezca el pensamiento.

¿Qué hacer cuando los recuerdos del pasado llenan nuestra mente? La respuesta es simple: *nada*. No los sigamos, los rechazamos o nos impliquemos en ellos. Dejémoslos surgir y desaparecer, si no nos veremos atrapados en ellos. Observémoslos tal como son. Veamos el recuerdo como recuerdo, el pensamiento como pensamiento; observémoslos sin apegarnos a ellos. De este modo no nos veremos influenciados o condicionados por ellos, y gradualmente, a al vez, debilitaremos el hábito de vivir en el pasado y oscurecer el presente con éste.

Si podemos penetrar más completamente en el presente, encontraremos pocos conceptos y representaciones del pasado o del futuro; incluso el presente carecerá de un significado nítido. Solo viviremos. Los conceptos e ideas habrán sido transcendidos.

Podemos pensar que los planes para el futuro son necesarios cocó el fin de vivir con éxito. El desapegarse totalmente del futuro parece completamente impracticable. Pero observemos lo que

ocurre nuestra mente cuando lo hacemos. Se torna clara, más eficiente, menos confusa. El proyecto ya está en nuestro conocimiento, y lo que sucede es que el habitual pensamiento codicioso cubre nuestra introspección natural sobre lo que debemos hacer y la dirección en la que debemos movernos. También trae consigo la ansiedad sobre todas las cosas, lo que agota la energía que se requiere para un funcionamiento creativo e inteligente. Si solo pudiéramos aclarar nuestra mente, el futuro se clarificaría a su vez y todo lo que necesitamos se presentaría.

El problema es que no nos entendemos a nosotros mismos o los juegos que jugamos. Por tanto tratamos de resolver nuestra confusión haciendo planes que pueden estar mal enfocados, pero que nos tranquilizan sobre el futuro, pase lo que pase en el presente. Podemos observar que cuando surge una preocupación, la tendencia es a hacer planes para el futuro.

La mente inquieta y superactiva, atrapada en el pasado y el futuro, es propicia a colapsarse, puesto que carece del equilibrio del momento presente. El propósito del método budista de meditación es aportar equilibrio a la mente. Estamos obligados a sentirnos inseguros frente a la tarea de actuar poco a poco sin pasado o futuro. El ego sufrirá, pero gradualmente experimentaremos que esta inseguridad es una impresión psicológica que no tiene contrapartida alguna en la realidad. En el *presente* no hay nada que perder. Cuando dejamos de desear adquirir seguridad, o dejamos de eludir la inseguridad, los problemas de la vida desaparecen.

Existe una descripción de alguien que está en una orilla, que se siente inseguro y desea alcanzar la seguridad de la otra orilla. Pero para ello debe penetrar en las aguas de la inseguridad. Viviendo en la sociedad actual podemos sentirnos muy inseguros, cercados por los peligros de la competencia, el ansia, el odio y la falta de armonía. Pero, si nos enfrentamos a éstos con una mente libre, abandonando la necesidad del ego por la seguridad, no habrá poder superior al nuestro. Por el contrario, nuestra libertad tendrá el poder de transformarlos.

Buda preguntó: «¿Qué es la risa, qué es el placer, cuando el mundo tarde? La gente vive en la oscuridad. ¿Por qué no busca la luz?» Siendo cierto que vivir sin luz puede ser peligroso, es la vida misma la proporciona los medios para la iluminación. Quizá vivamos en la oscuridad pero podemos despertar, si somos lo suficientemente sabios, a través del mundo ardiente.

Nuestros sentidos pueden ser comparados a aldeas vacías que prometen lo que no pueden darnos. Hemos de experimentar su vaciedad antes de que podamos continuar nuestro camino a través de ellos.

Buda no quiso decir que la risa o el placer debieran rechazarse, sino que debían provenir de la luz y no ser una huida de ésta. La felicidad en la oscuridad es superficial pero, si somos libres para obtenerla o no, no debemos arder en las hogueras del mundo, sino que debemos utilizarlas para iluminar nuestro camino.

Hay una tendencia a creer que apartarnos del disfrute de las cosas sensuales, de los seres humanos, significa llevar una existencia miserable, pero se trata de una idea preconcebida. De hecho, puede presentarse una clase distinta de placer que excede en mucho del placer o sentido de gratificación ordinarios. El ser libre del sí mismo, tiene la característica de poderse aplicar a cualquier cosa, por simple e incluso desagradable que sea. Los movimientos mentales teñidos de sufrimiento se tornan interesantes y pierden su aspecto doloroso ¡literalmente pueden disfrutarse! Lo cual no significa ser masoquista, sino que la pura energía de todo lo que sucede es disfrutada, al no estar implicado el sí mismo. Se trata del proceso de ver y comprender que aporta consigo una gran felicidad, sea lo que sea lo que se observe.

¡Podemos pensar que ello signifique que no tenemos compasión por la mente que sufre! Pero la mente no es una entidad y si la gente puede ser ayudada a verla como un proceso, un ir y venir, verá que la compasión no es apropiada. La mente debe morir, si no nos traerá más que

sufrimientos. La compasión verdadera deja morir a la mente, pues de otro modo ésta no puede renovarse. La muerte es una condición para el renacer. Debemos morir en cada instante al pasado, al futuro, a todo, con el fin de renovar nuestra consciencia y permitir que nuestra personalidad sea flexible en cada instante. En ningún momento debemos volver a ser los mismos, pero tampoco completamente diferentes puesto que un elemento de continuidad, y el residuo de las trazas de la personalidad, perdurarán durante algún tiempo.

Si las personas consiguen liberarse de las comparaciones, todo lo que importa es cómo estén en el presente. Pero muy a menudo tendemos a medir, a comparar, a darnos una posición. Muramos al estatus y nos encontraremos en una nueva dimensión; una muerte en vida. En Occidente, el término «muerte en vida» es despectivo y apunta a la lucha por la vida bajo condiciones mortales. Pero en budismo significa la consciencia de *morir al sí mismo*, que es el único camino a la vida verdadera. En la clase de vida que fluye a partir de la muerte del sí mismo existe objetividad, claridad y visión completa; una visión que no precisa ojos, o siquiera mente y que surge a través del corazón. Lo mismo ocurre con el oír que no implica sonidos. No finos vemos relacionados con la percepción mediante los sentidos, a través del «yo». Por ello Buda dijo que ver era sólo ver, sin nadie que viera u objeto visto. Si hay quien ve y aquello que es visto, hay percepción flotando entre ambos. La completa consciencia de lo que parece ser quien ve y lo visto pueden enseñarnos sobre el auténtico ver, puesto que quien ve es dejado a un lado y lo visto desaparece.

¿Podemos experimentar esto en vida? Sí, pero la experiencia será muy corta. No debemos apegarnos a ella, no importa lo que dure. Lo importante es la capacidad de repetir la experiencia. En el puro ver hay luz. Buda dijo, en su primer sermón, que había aparecido la luz y preguntó: «¿Por qué no buscáis la luz?». La luz hace referencia a la sabiduría intuitiva. Quizá pensemos que es demasiado difícil para nosotros alcanzarla, o nos suena demasiado intelectual. Pero la sabiduría no está relacionada con procesos intelectuales complejos. Esta presente en todos nosotros, lista para ser desarrollada y ya nuestra propia sabiduría empieza a reconocer ciertas frases y enseñanzas como verdaderas. Se trata de aportar claridad a la mente, para que pueda ejercer de este modo su conocimiento inherente y estar abierta para ver las cosas tal como son. La sabiduría no puede nacer en una mente que se aferra totalmente a lo acumulado, puesto que este modo no permite entrar nada nuevo en su interior. Buscar la sabiduría destruye el propio fin. La sabiduría no puede ser dada o enseñada, debe nacer del interior mediante la consciencia constante.

Cuando la sabiduría y la vida fluyen en conjunción, al no haber apego o desapego, nace la verdadera felicidad, existiendo solamente la flexibilidad de la libertad y el entendimiento. Cualquier esfuerzo hacia el desapego pasa por alto lo que somos en cada instante. Empecemos siempre por el lugar en donde estemos, no donde creamos estar, o pensamos que deberíamos estar. Si partimos desde estas posiciones irreales, existirá una brecha, una falta de conexión entre nuestra atención y su objeto. El objeto es irreal, no está en este momento, sólo existe como idea y no como hecho. La consciencia está relacionada con lo que es, no con lo que era, o será, o debe ser; si no es así la meditación no puede ser practicada con propiedad. No busques ideales, sino a ti mismo. Sólo de esta forma podrás conocerte y ser capaz de vivir plenamente en el presente.

DOLOR Y PLACER

Capítulo 7

Todos experimentamos la vida de distinta forma, ya sea de manera placentera o dolorosa, pero, si somos capaces de aprender de estas experiencias, podremos comprender *cómo vivir sin* dificultad. Como dije en el capítulo acerca del punto de vista budista sobre el hombre, hemos de

experimentar los dos polos de la vida y atender a ambos, no sólo quedarnos con un aspecto. De otro modo sólo conseguiremos irnos a los extremos y nos cegaremos a otros puntos de vista. Hemos de sopesar beneficios y peligros, el lado «bueno» y el «malo», pues la auténtica apreciación de ambos lados nos puede aportar armonía y equilibrio. Sin visión, habrá apego, evasión o aburrimiento (positivo, negativo, o la indiferencia de la apatía) pero, si nuestra consciencia puede conjuntar ambos polos, entonces no fallaremos el objetivo.

¿Cuál es el objetivo? Carece de fin, no constituye una idea fija. El objetivo es equilibrio, *totalidad*. El objetivo de la vida es verla y entenderla tal cual es. La vida, según las ideas y el conocimiento, parece algo abstracto. Tratamos de definirla, y por tanto limitarla, pero no tiene límites puesto que representa el todo. En nuestra limitación de ella, tratamos de desarrollar sus partes para conformar un todo.

Mucha gente pregunta: «¿Por dónde empiezo?» Empieza desde donde estás. No trates de alcanzar la luna hasta que no hayas visto bien la tierra. Primero aposéntate firmemente en la tierra y comprende dónde *estás*. Más tarde podrás ver la luna y entenderla, sin despegar tus pies (¡si no flotarás!). La posición correcta es tener ambos pies en tierra mientras contemplas la luna y las estrellas. Suena irreal, pero por medio de este entendimiento y estabilidad seremos capaces de apreciar completamente la belleza de la vida y la riqueza de lo viviente.

¿Qué es el dolor? ¿Debe existir como algo objetivo a parte de la sensación del sujeto? Cuando tenemos una sensación dolorosa la reconocemos como dolor. Supongamos que hemos estado sentados durante un tiempo y sentimos molestias en alguna parte del cuerpo; el dolor, de entrada, se desarrolla sólo como una sensación. Si prestamos atención a esta sensación, apreciaremos también una reacción a ésta, una *sensación* conectada con ésta, que nos da la característica impresión dolorosa. Si desarrollamos el hábito de observar esta sensación de desagrado y vemos esta reacción tal cual es, su fuerza desaparecerá gradualmente. Sin embargo, a veces parece muy real —especialmente cuando se ve acompañada por la frustración o la tristeza— lo que nos trae un estado intenso de desdicha, que podemos llamar dolor psicológico. Este nace al resistirse la persona a lo que sucede y pretender otra cosa. Lo que desea no sucede y, lo que es muy común hoy en día, nace en la psique una sensación de dolor. Quizás hayamos oído algo desagradable sobre nuestra persona, o han ocurrido cosas molestas y no podemos escapar a dichas situaciones.

El dolor es el síntoma de otra cosa enraizada profundamente en nosotros. Comprendemos la ley de la causalidad, la ley de la causa y el efecto. No nos ayuda el experimentar el dolor puesto que su raíz opera consciente o inconscientemente en nuestro interior, por medio de la experiencia física o psíquica. ¿Cuál es la raíz?, podemos contestar que las cosas «desagradables» de la vida, ya sea gente, objetos y situaciones; cualquier cosa exterior puede ser la «causa» del dolor. Pero si sólo observamos las condiciones externas, sin ver la situación interna, no seremos capaces de entender el dolor. Dos personas viven los mismos acontecimientos desagradables; uno entiende el dolor, el otro no. El efecto sobre ambos será distinto. El último puede reaccionar dolorosamente, pero el que sabe, el que se observa a sí mismo y a sus propias condiciones, apreciará sus reacciones y conservará la paz mental. Lo que diferencia a estas dos personas no es sólo una cuestión de experiencia, sino también de entendimiento.

Por tanto, no podemos decir que las condiciones desagradables externas son la causa real del dolor aunque éstas son una de las causas del dolor. Son las condiciones internas la causa raíz del dolor. ¿Cuáles son estas condiciones internas? Debemos encontrarlas, no intelectualmente sino realmente. Debemos verlas cara a cara; no debemos creer simplemente en ellas porque se nos haya hablado de éstas.

Tal vez supongas cuál es la condición interna primarla que da pie al dolor, ya sea físico o mental.

Yo te diré que es una idea, sustentada por el deseo y enraizada en la ignorancia. Primero hablaremos sobre la idea: es la idea de ser libre o feliz la que nos conduce al sufrimiento. ¿Por qué? Porque si existe tal idea, trataremos de hacerla realidad, por lo que habrá deseo, y es el deseo el que nos impide ser libre o realmente feliz. Cuando este deseo no puede ser satisfecho, es causa de malestar, frustración y depresión, y hay dolor. Quizá queramos estar solos, pero no podemos estar donde queremos y, por contra, nos vemos constantemente alterados por algo, o estamos preocupados por pensamientos y emociones internas que se entrometen. Queremos alejarnos de todo esto, pero no podemos. Es en este momento que aparece el dolor.

Al no examinar lo que sucede, permitimos que la raíz del dolor siga con nosotros. Pero ¿qué hacer con el deseo? ¿es tan malo? En primer lugar, debemos entenderlo. Si lo condenamos y lo expulsamos, no seremos capaces de entenderlo y por tanto, no nos será de utilidad alguna. Por otro lado, si seguimos plegándonos al deseo, seguiremos sufriendo ciegamente/reforzando la causa-raíz del dolor y el placer, que es inseparable del dolor. Al final del deseo hay sufrimiento.

En sus inicios el deseo quizá produzca *placer*, la felicidad de la anticipación, estímulo y sensación de vida; ahí estriba la dificultad a la hora de manejarlo. Si los deseos fueran vistos acompañados por el sufrimiento y la muerte, nos sería mucho más fácil dejarlos. Por contra, ejercen una atracción y, en el momento en que nace el sufrimiento, ya estamos atrapados en ellos.

Si el deseo es la causa-raíz del dolor y el placer, ¿qué hacer con él? Si queremos ir más allá del dolor y el placer, debemos ir más allá del deseo, en pos de la *libertad*. Es difícil, pero factible. ¿Qué esperamos del deseo? ¿Queremos que nos conduzca y nos guíe? ¿Queremos utilizar el deseo en su forma original de energía pura? Sin energía no podemos vivir. Si tratamos al deseo como energía creativa para la vida, en ese caso no debemos culparlo o conformarnos a él, sino ser capaces de utilizarlo mientras permanezcamos atentos a todas sus actividades. Si paramos de observar, inconscientemente podemos caer bajo su control.

Supongamos que deseamos algo; si lo observamos, sabremos qué hacer. No habrá conformidad o rechazo al deseo, sino libertad para actuar, comportarse y trabajar. El hábito de observar el deseo nos aporta comprensión y transforma su naturaleza de ansia en creatividad. Como seres humanos, no podemos estar totalmente libres del deseo hasta que no alcancemos la iluminación. El deseo de poseer cosas, ser alguien, avanzar espiritualmente, toda esta clase de deseos trae sufrimiento. Además, cualquier tipo de logro o éxito sobre estas bases lleva a un apego a lo alcanzado. Algunas personas con un desarrollo espiritual pobre están orgullosas de sí mismas, aunque se trate de un tipo de orgullo muy sutil. Ello es causa de que se encierren en sí mismas, se cierren a un desarrollo futuro y sean incapaces de ver algo nuevo.

Mientras permanezcamos en lo antiguo, no podremos atravesar lo nuevo, por estar el camino bloqueado. Pero si permanecemos abiertos, sin apegarnos a las experiencias o posiciones antiguas, estamos invitando a toda novedad a que se encuentre con nosotros en el terreno de la experiencia. Necesitamos estar libres de la ignorancia y de las actividades dañinas producto del deseo, de modo que podamos utilizar su energía de una forma nueva y creativa. Liberarnos del deseo es la meta de la vida. Lo cual no significa destruir el deseo. Por ejemplo, el deseo de iluminarse puede ser constructivo y una energía de intención, aplicación y perseverancia.

Los deseos tienen mucha importancia en nuestra vida de principio a fin, pero hemos de considerarlos como el barco que nos lleva en la dirección de una mayor, no menor, comprensión. El deseo es un medio, no un fin en sí mismo. En esta ruta no es bueno naufragar en el océano de la vida, o irnos a pique bajo el peso de nuestros deseos, incapaces de levantarnos y continuar nuestro viaje.

Por lo que respecta al placer contenido en el dolor, se trata de una sensación o impresión que

puede ser reforzada por el pensamiento. Supongamos que experimentamos el placer del trabajo realizado. Si pensamos acerca de ello, el placer aumentará. Si hemos conseguido placer por medio de la vista, el oído o el tacto, podemos renovar y reforzar este placer mediante el pensamiento. Si dejamos de pensar en él ¿éste prosigue? No, no lo hace. Cuanto más se instala el placer en el pensamiento, menos se trata de una sensación directa. Ello reza particularmente en lo que se refiere a la anticipación; cuando lo previsto se logra, más placer le sigue. Todo ello se basa en el deseo, y el pensamiento es un instrumento importante en el intento de retener el placer, pero también retiene el dolor y lo refuerza. Es lo que convierte al pensamiento en algo tan peligroso.

El pensamiento mismo está profundamente enraizado en el deseo y, por ello, la claridad de mente y libertad de las ideas siempre sobrevienen cuando la fuerza y el control del deseo disminuye. Cuando el deseo domina la mente se pliega a una pauta y es dirigida por motivos que no pueden liberarla, sino que proporcionan aliento para más y más pensamientos.

¿Pero, qué hacer con el pensamiento si nos aterroriza estar sin él? Creemos que estar sin pensamiento significa estar a merced del inconsciente, donde quizá muramos, y tenemos mucho temor a que esto ocurra. Pero sólo que fuéramos más a fondo en la dirección del no-pensamiento, dejaríamos de temerlo. En la esfera del pensamiento, todo sucede en la cabeza, pero cuando dejamos de pensar alcanzamos el corazón y la cabeza se torna clara, se pacifica y abandona todo movimiento. Este «corazón» no late, ni es físico, está calmado como la mente y es muy claro. Tiene una enorme capacidad para ver y entender la totalidad, no únicamente las partes. No necesita al pensamiento para esta comprensión, de hecho el pensamiento es nuestro mayor enemigo, el que nos aparta del corazón, de la no-mente. Con el corazón alcanzamos algo extraordinario y maravilloso.

Supongamos que estamos oyendo una conferencia y se nos dice que la escuchemos sin pensar. Podemos creer que algo así no es correcto, que en Occidente se debe pensar. Pero sin aceptar o rechazar la sugerencia, intentemos escuchar sin pensar. Apreciaremos tranquilidad, paz, y el escuchar se producirá por sí solo. Prestemos atención a todo lo dicho, sin la interferencia de las opiniones, actitudes e ideas. O, en el caso de que nos dirijamos a una audiencia y hablemos sin la intervención del pensamiento, la charla tomará su propio camino. Si no existe idea de éxito, se volverá natural, se producirá por sí misma, sin el temor a la decepción o la frustración. Si *tenemos que* tener éxito en lo que hacemos, existirá un cierto culto al logro, similar al culto a otra cosa externa como pueda ser una imagen.

¿Es posible el placer en ausencia de pensamiento? No, no el tipo de placer que fluctúa o se desvanece, pero hay algo más allá, que podemos describir como gozo y tranquilidad. Que no surge por medio del pensamiento, sino a través del *amor*. Supongamos que nos gusta el trabajo y disfrutamos con él. Si trabajamos con vistas a un resultado, experimentaremos ambos: placer y dolor. Es inevitable que éstos se presenten, uno tras el otro. ¿Podemos liberarnos de la esperanza del logro y la realización? Podemos, si desplegamos amor en nuestros corazones. Este amor significa que no nos preocupa hacer las cosas sin ganancia. No nos preocupan los resultados y, a pesar de ello, ningún problema se vuelve poderoso o doloroso.

El conflicto es uno de los elementos básicos de la vida, y lo causan principalmente los motivos de adquisición o rechazo; Cuando surgen los conflictos, lo que no va a dejar de ocurrir en un principio, debemos tratar de entender cómo han aparecido y después dejarlos solos, mezclarlos con la vida, ya sean éstos placenteros o dolorosos, dispuestos a afrontar todo de forma ecuánime. Debemos ir a través de ambas experiencias. Si nos conformamos con lo que tenemos o lo que somos, no nos implicamos en nuevas experiencias o aventuras. Pero la mayoría de nosotros tenemos algún descontento que nos motiva a experimentar campos más elevados, amplios y

profundos, en busca de los ricos tesoros de la vida. Este movimiento vital fluye sin cesar y hemos de fluir más profundamente con él hasta alcanzar nuestro destino.

¿Qué es lo que bloquea el fluir? Las ideas y apegos. Cuando nuestra mente se aferra a un ideal, tendemos a ir tras él y conseguirlo, pero la dirección, a causa de la falta de claridad y entendimiento, quizás no sea la más indicada. Nos encerramos en una pequeña parte de nuestras posibilidades, en una pequeña charca, sin ser capaces de ver el océano. Pero si nos abrimos a todas las cosas de la vida, a todas las cosas de este mundo, ello sólo puede aportarnos beneficios. Podemos experimentar muchas charcas y vernos atrapados en ellas por un tiempo, pero si reconocemos y entendemos lo que ha sucedido podemos liberarnos de ello y ver su relación con nosotros y el mundo.

El placer se consigue por medio de los sentidos, a través de la consecución de las metas, logros vitales, cosas superficiales. Pero mediante estas cosas, si sabemos cómo proceder, podemos penetrar en experiencias más profundas. Es necesario que no permanezcamos en lo superficial; sino por medio de lo superficial ir a lo que está más allá. Lo más importante es no apegarse, pues el apego es el factor principal de bloqueo y también el que distorsiona la dirección del fluir. Buda solía decir: «Alimentaros con el gozo» ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Gozando de la vida? Creemos que ya lo hacemos, pero la mayoría de las personas no experimentan de esta forma la paz y la felicidad. Cuando disfrutamos escuchando música, yendo al cine, etc. ¿disfrutamos realmente? o ¿nuestra diversión se ve contrariada por la ansiedad, pensamientos desagradables o problemas? Si tenemos dificultades y temores en nuestra mente, no podemos tener un disfrute real y nuestros placeres son escurridizos. Con el fin de alimentarnos en el gozo, debemos liberarnos del miedo.

El gozo no puede separarse de la libertad. En el instante en que experimentamos el sentimiento de libertad, surge el gozo. Preguntarás qué hacer con tus problemas. Pregúntatelo a ti mismo: ¿Quién acumula problemas? Quizá respondas, «Oh, alguien, mis amigos siempre acumulan problemas; o mis colegas, padres, familiares, ellos son los que acumulan problemas». O «todo lo que sucede en el mundo me crea problemas». Pero, en realidad, nadie puede crearnos problemas. Somos nosotros mismos los que los creamos, o los asimilamos de situaciones y gentes. Lo tomamos todo y damos pie a un proceso en la mente que la confunde y vuelve caótica. Con una mente tan confusa somos infelices. La mente es la que acumula todos los problemas, la mente de la experiencia del año pasado o del ayer, que aporta todo lo visto, oído, sentido o pensado.

Es a este acaparador al que debemos investigar. El mero decir: «No me gusta esta clase de mente», no nos ayuda, puesto que puede llevarnos a tratar de huir de la mente o a aplastarla. Ya está aquí. ¿Podemos abandonarla sin antes tenerla? Este es el punto importante. ¿Por qué no? La mente puede dejarse sola, pues nuestra interferencia sólo significa el deseo de rechazarla o destruirla. Por el contrario, observémosla. Seamos conscientes de sus actividades y movimientos. «De acuerdo, muévete como quieras, me limitaré a observarte, a no perderte de vista.» No tenemos necesidad de proteger a nuestra mente, sin embargo la observación nos protegerá a nosotros. Cuando ya no se alimenta con la energía del deseo, morirá, pero si aumentamos su importancia como obstáculo, nos veremos cada vez más ligados a ella y no seremos capaces de dejarla sola. No le demos importancia o la reforzaremos, dándole así más energía de forma que no pare de crearnos problemas, dolor y placer.

Dejemos a nuestra mente sola y apretemos el paso con el fin de observarla. Mientras estemos implicados en ella, no podemos verla como es. Los dictados de la mente nos gobiernan y, por medio de su condicionamiento, nos impelen a hacer las cosas de acuerdo con sus deseos. En ese caso no podemos estar solos, ser nosotros mismos. En el instante en que podemos estar solos tenemos la libertad de ver, el ojo de claridad con el que caminar, aquél que posee una luz que nos muestra el camino, un camino no determinado, pero que podemos recorrer. Podemos desplazarnos mediante

la luz de la claridad en lugar de con la luz de la creencia, o con una técnica creada por alguien sin comprensión. Si caminamos de esta forma viajaremos con ligereza, sin la carga de la mente. Ello no está más allá de nuestras posibilidades y nos liberará tanto del placer como del dolor.

LA GRAN CARGA DEL HOMBRE

Capítulo 8

Todos tenemos una gran tarea que llevar a cabo. Cuando la finalicemos, seremos distintos a lo que parecemos ser y a lo que hemos sido.

En general, tenemos tareas diferentes y mentes y cuerpos distintos. Pero la humanidad en su conjunto tiene la misma carga, común a todos y no limitada a ninguna persona o grupo en especial. Antes de hablar del particular, me gustaría pensar sobre si existe alguna forma en que debemos comportarnos. Podemos sentirnos molestos o confundidos e incómodos, no sólo sobre nuestra manera de ganarnos la vida, sino también sobre el conocimiento que utilizamos y lo que poseemos. Si nos sentimos ligeros, libres de lo que tenemos, ' lo que pensamos y lo que tratamos de lograr, somos realmente afortunados. Si no podemos ser libres, por el contrario, nos sumergiremos en el ciclo de nacimientos y muertes, siempre deviniendo, sin alcanzar la liberación.

Lo que hemos llamado carga del hombre, es el trabajo de la *autoliberación* de todo lo que tenemos ¿qué poseemos, que nos produce esta carga, y qué nos liberará? Esperamos algo exterior que nos ayude o nos eleve. Pero se trata de una labor de cada uno. Ningún poder exterior o Ser Superior nos puede ayudar.

La fe no puede liberar al hombre de nada, particularmente de él mismo. Tampoco el saber. Es una creencia común que el saber nos hace libres y más felices, pero más conocimiento acumulamos, más nos apegamos a él, teniendo una sensación de falta en su defecto. Deseamos ser respetados y reconocidos por los amigos y la sociedad, y existe un sentimiento de superioridad cuando estamos en posesión de conocimientos. La mayoría de las personas se ven atrapa das en este juego.

Existe en las escrituras budistas una descripción que compara a los monjes con conocimiento con aquéllos que recogen frutos sin comerlos. En *un* cierto sentido, estas personas son fútiles o estériles. Aunque, por supuesto, es esencial el poseer conocimientos, es importante liberarse de ellos. Esto suena a algo complicado. El ser libres de lo que sabemos es, de hecho, una tarea ardua, pero hemos de conseguirlo.

Según Buda, la carga del hombre estriba en los Cinco Agregados de Apego, que constituyen la persona. Cada uno de nosotros los posee y están, durante cada segundo del día, en nuestra compañía. Es a causa de nuestro apego a ellos que se crean los problemas y las penas y, quizás, los placeres cambiantes y la felicidad impermanente. Los cinco agregados son el cuerpo y las actividades de éste, sensaciones, percepciones, tendencias habituales o formaciones mentales, y la conciencia. Todos hemos tenido esta carga desde el nacimiento pero, tal vez, cuando éramos recién nacidos o niños la notábamos menos, al tener menos responsabilidades. Pero a medida que crecemos, entramos en sistemas de pensamiento y adiestramiento, escuelas de filosofía, ideas y opiniones, que nos hacen más conscientes de una tarea que espera ser realizada. También nos vemos más envueltos en las relaciones al tener trabajo y familia, los cuales añaden tensión y estrés a nuestras vidas, y nos hacen conscientes de lo que carecemos.

Si profundizamos en nosotros, no podemos tomar como excusa las situaciones exteriores, sino ver que hay factores en nuestro interior que nos crean dificultades. Ya no podemos culpar a nuestros hijos, colegas, enemigos o a nuestras responsabilidades. Pueden parecer importantes, pero en

realidad son superficiales. Si aprendemos a entendernos, nos daremos cuenta de que es posible ser libres y permanecer en esta vida, ganándonos el sustento, relacionándonos con nuestras familias y haciéndonos cargo de nuestras actividades mundanas.

En ocasiones, cuando la gente se aproxima al budismo tiene la idea de retirarse o renunciar al mundo, dejando la sociedad; y, a veces, el budismo es criticado por no enseñar a la gente cómo afrontar el mundo. Pero no es así. De hecho, tenemos que *entender nuestro* mundo. En relación con esto, Buda dijo que el mundo de los Cinco Agregados de Apego debe verse con claridad en cada momento.

El primer agregado del cuerpo y sus actividades es experimentado directamente por todos. Los otros cuatro son teóricamente fáciles pero, en la práctica, más difíciles de entender, pues precisan una consciencia aguda. Tenemos mucho trabajo con las sensaciones: ya sean agradables, desagradables o neutras. En segundo lugar, debemos saber cómo surgen, cómo se desarrollan y operan tras haberse presentado, y cómo desaparecen tras un tiempo de actuación. En tercer lugar, hemos de penetrar en el origen y la base de los que surge cada sensación en distintas ocasiones. El hecho es que las sensaciones nacen cada vez que existe contacto entre los sentidos y los objetos exteriores. Cuando nos encontramos con algo agradable, tenemos sensaciones agradables, cuando es algo desagradable nos tornamos infelices o nos enfadamos, y arrastramos esta sensación con nosotros. Pero si las sensaciones simplemente son advertidas y objetivamente entendidas tal cual son, no habrá acumulación o persistencia de éstas. Surge una pregunta: «¿Es posible verlas y aceptarlas en la práctica?» Sí, si tenemos los medios adecuados.

Mediante la percepción reconocemos a la gente así como las cosas que nos encontramos en la vida, por medio de los ojos, oídos, nariz, lengua, tacto y la mente. Estos cinco órganos físicos de los sentidos, y la facultad de la mente, son instrumentos mediante los cuales nos comunicamos con el mundo exterior y el interior, o sea, el mundo de las ideas y pensamientos, así como el de las fantasías e imaginación. La percepción es la que configura la memoria, de forma que podemos retomar nuestras experiencias y los objetos percibidos a través de los sentidos, incluyendo el conocimiento factual acumulado por las percepciones. Como la percepción está condicionada por los sentidos y el cerebro, es posible el vernos confrontados con una imagen distorsionada y tener un falso recuerdo, al no estar los sentidos, tanto físicos como mentales, funcionando correctamente o estar éstos influenciados por otras sustancias químicas asimiladas por el cuerpo. Por esta razón, el budismo dice: «La percepción es una suerte de espejismo». Por lo cual no podemos confiar siempre en nuestras percepciones, sino que hemos de tener una constante consciencia de las cosas, materiales y espirituales, que se nos presentan por medio de las percepciones, de forma que no caigamos en el mundo de la ilusión. Se trata de una tarea dura ¿no es cierto?

Los hábitos o impulsos influyen en nuestras ideas, opiniones, puntos de vista, pensamientos, conocimientos, creencias y actitudes; que, de hecho, son los círculos vicioso y virtuoso en el hombre. Y todas las cosas mentales, ya sean destructivas o constructivas, son formadas y creadas por este agregado del *Sankhara* (hábitos o formaciones mentales). Hasta donde puedo ver, los seres humanos soportamos la gran carga de vivir y existir a causa de este agregado; repito, los círculos vicioso y virtuoso en nosotros. Por ejemplo, al tratar de poner una idea en práctica y no entender cómo llevarla a la acción, surge el conflicto, nos dividimos, confundimos y alteramos. Y todavía más nos molestamos si alguien es contrario a nuestra idea o, por el contrario, nos agrada una respuesta positiva a ésta. Por lo cual somos manipulados constantemente, perdiéndonos y siendo víctimas de nuestros hábitos e impulsos. Por lo tanto, ya no viajamos con comodidad y otorgándonos libertad.

El tema de la conciencia es arduo y complejo, por lo que no hablaré de él en detalle. Pero, debido

a que la conciencia tiene una relación muy estrecha con el agregado de las formaciones mentales, me gustaría pedirles que observéis vuestros hábitos e impulsos tanto en el pensamiento como en vuestro comportamiento, para que puedan ser entendidas la conciencia y sus estados. De hecho, la conciencia es un acumulador de (o, quizá mejor, el proceso de acumulación) todos los hábitos e impulsos o, dicho de otro modo, el creador de los círculos vicioso y virtuoso en la existencia humana. Pero curiosamente, por una transformación de sus estados, la conciencia puede ser un libertador, llevando al hombre a la libertad y, finalmente, eliminando su carga.

Debemos comprender estos cinco agregados no de forma teórica, sino práctica. Hemos de entender que implican placer y satisfacción, tristeza e inquietud, y también liberación. ¿Pueden satisfacernos totalmente, al estar en nosotros, o hay algo más? Si estamos satisfechos con lo que tenemos, permanecemos ahí, en un estado estacionario, y no realizamos progreso alguno. Por otro lado, esta clase de satisfacción crea apego y nos ata a lo que tenemos. Lo que da pie al aspecto negativo de los agregados, que es la tristeza, *duk-ka*. Hay, en cada agregado, impermanencia, sufrimiento e inestabilidad. Cuando tenemos sensaciones agradables, éstas permanecen un tiempo con nosotros para luego desaparecer, surgiendo lo contrario: el lado negativo de la vida. Pero, si comprendemos la impermanencia de estos Cinco Agregados, no nos preocupará que cambien. Dejémoslos cambiar. No se trata de una aceptación resignada, sino de comprensión. Debe existir un profundo aprecio por las situaciones desagradables, pues en ellas, como en todo, podemos hallar la verdad.

Es por ello que todas las personas iluminadas, todos los *Ara-hants*, cuando se cruzan con algo desagradable expresan su apreciación de la verdad. Frente a estas situaciones, si permanecemos en profundo silencio, nacen los elementos de paz, amor y compasión, que impregnan todo nuestro ser, de forma que no hay lugar ni para la tristeza, ni para la alegría, ni palabras para describir lo que sucede.

El budismo no enseña a no aceptar nada sin comprensión. La fe debe equilibrarse con la comprensión. ¿Es la liberación el escapar tanto de las cosas agradables como de las desagradables? Puede ser que nos preguntemos: ¿Por qué deberíamos desear escapar de las cosas agradables? Porque la libertad del apego debe incluir a todo; de esta forma nacerá la felicidad sin que nos apeguemos a ella. La felicidad corriente conlleva apego y cuando surgen cosas desagradables caemos en la infelicidad de improviso. Tal vez no reconozcamos el origen de esta infelicidad pero, mediante la comprensión de que todas las cosas son impermanentes e insatisfactorias en su naturaleza, alcanzaremos la liberación. Por medio de la liberación alcanzaremos la auténtica felicidad sin apego.

Como seres, podemos tener el consuelo y oportunidad de ser felices, pero siempre existe la elección de ser libre; no nos inquieta lo que tenemos. Lo tenemos, pero somos libres de ello. Este es el primer paso del desarrollo humano y, sin él, no hay «cultura» real. Por tanto el entendimiento es un factor liberador.

Me gustaría hablar de tres clases de comprensión. Una es la *comprensión de lo que conocemos*, o lo que todos aceptamos socialmente: tradiciones, leyes y prácticas religiosas. El segundo grado de comprensión concierne a la *investigación*. La comprensión investigadora es esencial para todos los seres humanos, porque no debemos conformarnos a todas las costumbres, creencias y trasfondo de nuestra crianza. Hemos de examinar los hechos y valores de las costumbres existentes, y nuestra religión debe estar basada en la auto determinación. No se trata de algo arrogante, sino de una revolución radical en la que la mente humana se ejercita adecuadamente para descubrir la novedad. Lo nuevo se encuentra cuando se despeja lo antiguo, que es lo que lo cubre.

Esto es esencial cuando nos investigamos a nosotros mismos, la clase de persona que somos,

lo que tenemos: nuestras tendencias, hábitos y pensamientos. Cuando lo comprendemos con claridad, nos convertimos en personas sensibles, capaces de crear algo nuevo en la sociedad. Al principio no será muy profundo, pero es esencial mantener la libertad de pensamiento para que el hombre pueda convertirse en un ser pensante e investigador.

En última Instancia existe la *comprensión de la liberación*. Esta no puede nacer si la introspección intuitiva no se desarrolla correctamente, porque se trata de algo creativo; tiene la función de liberar a la persona que la posee. Este tipo de comprensión no puede ser obtenido mediante la educación, el adiestramiento o el aprendizaje en general, sino desde el *desarrollo interior*. Si podemos tener momentos de silencio, seremos capaces de acercarnos a esta clase de comprensión o, cuanto menos, si podemos mantener una mente clara y alerta en las situaciones de la vida, puede nacer este tipo de comprensión y podemos utilizarla en beneficio propio. No es algo que podamos crear o inducir, porque no es parte de las creaciones de la mente, aunque a través de la mente podamos descubrirla. No existe un puente —que nos permite cruzar el océano— o la posibilidad de hacer un barco. Pero en la otra orilla podemos conocer el gozo de *ser*. Puesto que, mediante la comprensión creativa, la compasión y la sabiduría intuitiva fluirán, ayudando a liberar a los seres sufrientes.

Esta era la tarea de todos los que se iluminaron en el pasado. Hicieron todo lo necesario para encontrar la verdad y en las escrituras vemos que fueron gente muy enérgica que no guardaron su iluminación para sí.

Por lo tanto es tarea de todos el enfrentarnos con la gran carga del hombre. No podemos resolver los problemas de la vida hasta que no nos *descarguemos a nosotros mismos*. Tomamos una carga, pero debemos abandonarla. Abandonarla no significa huir de la vida, sino sumergirse totalmente en la vida y verla en todos sus aspectos. La comprensión es el único camino con el que podemos acercarnos y cumplir nuestra tarea y abandonar nuestra carga. Existen muchos modos de descubrir la verdad y al aferrarnos a ellos nos confundimos y trastornamos. ¿Por qué no liberarnos del sistema?

Buda no enseñó técnicas complicadas, pero nos instó a *observar con la mente silenciosa lo que sucede aquí y ahora*. Fue el indicador de los hechos, de la verdad. Por tanto si queremos abandonar nuestra carga, necesitamos compasión, desarrollar nuestra vida interna y tener momentos de silencio. Incluso media hora de silencio significa mucho más que veinticuatro horas en el mundo perdido de la vida ruidosa.

«CORTAR EL BOSQUE PERO NO UN ARBOL»

Capítulo 9

En ocasiones nos preguntamos por qué tenemos dificultades en la meditación. Debemos descubrirlo, si no haremos de ello una excusa para no meditar, diciendo: «No puedo meditar correctamente». ¿Es difícil realmente o se trata sólo de una *sensación* de dificultad? La mente crea toda suerte de excusas y no debemos dejarnos engañar por sus trucos.

Tiene sentido tomar la meditación como el proceso de cortar un bosque, pero no un árbol. Decirlo así no es hacer una adivinanza, es un hecho. La meditación es el proceso de cortar el bosque en nosotros y, en este proceso, no cortar el *árbol de la esencia*. ¿Qué significa el «bosque»? Puede significar algo salvaje, referido a los matorrales, arbustos, sotobosque y raíces subterráneas; todas

ellas influencias que complican. También puede referirse a la suciedad y al polvo. El ojo interior está lleno de polvo y la vida interior llena de suciedad.

¿A qué se parece un bosque? Observémonos y veamos todas las complicaciones que hay en nosotros, entonces seremos capaces de limpiarlas. Debemos cortarlas, quemarlas y luego tirarlas, haciendo que el mundo interior quede como un lugar limpio y feliz. Debemos disfrutar de un lugar así, puesto que tiene claridad y fuerza, como una habitación clara desde la cual podamos ser creativos en el mundo externo. Es esencial para la mente experimentar la pureza, aunque al principio no sea muy a menudo; como mínimo una vez al día, o más, en razón de nuestra capacidad.

Se cuenta que algunos monjes ancianos lloraron cuando la vieja mujer, que solía traerles la comida y ayudarles, murió. Se sintieron perdidos, pues, a partir de ahora, nadie cuidaría de ellos; por lo tanto su pesar era egoísta. No era por la mujer, sino por sus propias necesidades. Por lo que Buda les dijo: «Cortad el bosque, pero no un solo árbol. Una vez cortado el bosque y su maleza, seréis hombres sin bosque». Lo cual tiene mucho sentido en meditación, pues nos observamos a nosotros mismos con el fin de ver lo que sucede, tanto a nivel consciente como inconsciente. En un primer momento nos enfrentaremos a pensamientos conscientes y sensaciones con las que estamos familiarizados pero, más tarde, quizá saldrán a la superficie los contenidos de la mente inconsciente. Estos serán más difíciles de afrontar, al no haberlos experimentado con anterioridad.

En las primeras etapas de la meditación podemos sentirnos muy molestos, al estar convencidos de que debemos concentrarnos y no ser arrastrados ni por los pensamientos o recuerdos ni el entorno. Hay que permitir que estas cosas pasen, pues al principio la mente debe fluir. No puede parar de golpe. ¿Qué hay que hacer? Hemos de observar nuestros pensamientos y aceptarlos tal cual aunque pertenezcan al bosque. Si no podemos afrontar estas molestias y reacciones desagradables, surgirá el temor y crearemos que no podemos seguir solos. Pero, durante el proceso de cortar el bosque, debemos ir solos. Nos podemos sentir seguros sentándonos con otras personas, pero inseguros y temerosos sentados solos en nuestra habitación. En esta etapa la consciencia no es muy sólida, por lo que la mente puede crear más temores. En lugar de ir a fondo en el proceso u objeto, la mente se gira y vuelve a pensar, a rechazar, a imaginar y a distraerse para sus propios fines. Esta huida marca en ese instante el fin de la meditación.

Pero, si nos mantenemos como observadores pasivos viendo lo que sucede dentro y fuera de nosotros, todas las alteraciones se transforman en objetos de nuestra atención. En este proceso no juzgamos, comparamos o condenamos. Esto es básico. Por ejemplo, si comparamos nuestra práctica de meditación de hoy con la de ayer, o la del año pasado, tendremos recuerdos de experiencias pasadas de paz y nos dolerá haberlas perdido. Comparaciones como éstas son irrelevantes y traen problemas. La mente tiende a interesarse en el «progreso», pero en el sentido espiritual el progreso no puede medirse al no tratarse de algo material. En el desarrollo espiritual sólo hay *perfección* y hasta que ésta no se logra debemos seguir con nuestra tarea sin ideas de progreso o falta de progreso.

Cuando meditamos iniciamos un viaje a través de la vida, en el que todo el bosque debe cortarse y nuestro único árbol debe plantarse, árbol que alimentaremos con Sabiduría y no desearemos cortar. Cuando las personas no comprenden el auténtico valor de esta clase de árbol, el árbol de la esencia, quizá por error lo corten antes de que alcance su madurez. Estas personas toman el progreso material y la prosperidad mundana como medida. De hecho, estas cosas dan pie a cierta proporción de bienestar y, sin cierto grado de éste, la vida interior no puede desarrollarse, pero cualquier apego a él frena el desarrollo.

Cuando somos conscientes de algo profundo, más significativo, no nos apegamos a este árbol, pero comprendemos que alcanzará SU propia perfección si llevamos a cabo nuestra tarea de limpiar

la maleza y las raíces. Este árbol único es algo dichoso con lo que vivir (y, al llegar a esta etapa, el «nosotros» desaparece. Hay perfección y ésta no puede dividirse en dos, de otro modo no sería perfección. Según nuestros patrones de lenguaje, el objeto y el sujeto deben ir de la mano, pero mediante las palabras podemos ir más allá y ver su sentido, sin arrastrar con nosotros a la palabras. Sariputta, en tiempos de Buda, en su juventud, se encontró con un monje llamado Assaji que mendigaba, creyó que era muy sabio y pensó que era capaz de explicar y comentar detalles de las enseñanzas de Buda. Pero al preguntarle, Assaji percibió una gran inteligencia en este joven y le dijo que él era un principiante en las Enseñanzas y no podía explicárselas correctamente. Por lo que Sariputta le dijo que no se preocupara de las palabras, sino del sentido. Assaji así lo hizo, y más tarde se convertiría en la mano derecha de Buda, el discípulo de la gran sabiduría.

Por lo tanto, el sentido es mucho más importante que las palabras, pero las palabras pueden llevar al sentido. No rechazo esta opinión. Pero lo esencial es no apegarse a las palabras y no adquirir ideas fijas sobre sus significados y definiciones. Debemos aproximarnos a cada palabra de forma fresca, con una mente lozana, una mente libre de creencias y sesgos que de otro modo bloquearán nuestra visión. Si estamos lo suficientemente abiertos, seremos capaces de ver y entender lo nuevo, y algo en nuestro interior nos dictará lo que es verdadero.

Si podemos ser conscientes de nuestra supremacía sin sentirnos superiores, se puede lograr la perfección y el hombre se vuelve capaz de trabajar positivamente hacia su plenitud. Si podemos entender esto, nuestra vida cambiará. Podremos pasar de la tristeza a la felicidad, pues en nuestro interior habrá gozo y comprensión. Al entendernos a nosotros mismos, podremos vivir en paz; al entender a otros, seremos capaces de vivir con ellos de forma compasiva y positiva. Al entender, podemos perdonar y amar. Si podemos darnos cuenta del nivel de desarrollo de alguien, no le odiamos o culpamos por sus faltas o errores.

Si somos conscientes del potencial de entendimiento que hay en nosotros, pondremos todos nuestros esfuerzos en completarlo e iluminarnos. En la iluminación, al haber sido arrancada la condición que trabajaba en la raíz de los conflictos, todo se realiza de acuerdo a la realidad, sin resistencia o ansiedad.

Si nuestros conflictos están enraizados en nosotros, no podremos arrancarlos de una vez. Observémoslos objetivamente una y otra vez y en cada ocasión los limpiaremos un poco, despejando el polvo hasta que desaparezca por completo. Algunos, al ser personas fuertes, lo consiguen con más rapidez que otros. Pero el método es el mismo para todos: observar objetivamente lo que sucede, de forma que el Ojo de la Sabiduría pueda desarrollarse hasta lograr una visión clara de la verdad. Esto puede hacerse en cualquier lugar, pues el bosque está en todas partes os invito a todos a realizar esta labor de «cortar el bosque, pero no un solo árbol».

TENER O NO TENER

Capítulo 10

Con el fin de disfrutar con lo que hacemos, hemos de entregar a ello nuestro cuerpo y mente. Si sentamos el cuerpo pero tenemos resistencias mentales, no podemos tomar parte al completo en lo que suceda. Supongamos que somos invitados a una fiesta por un amigo y no rechazamos su invitación, pero nuestra mente no desea ir; al acudir, nuestro cuerpo físico quizás esté presente, pero nuestra mente no estará el completo y no disfrutaremos totalmente de la fiesta.

¿Por qué creamos una resistencia? Hemos de ser capaces de meditar, una vez decididos a hacerlo, pero no es algo que ocurra con frecuencia. La mente está cubierta de expectativas e ideas que bloquean la observación. Dejémosla ir y abrámonos a una nueva aventura. Si esperamos algo,

o queremos ser diferentes a otros, lo único que hacemos es crear barreras en nuestra mente.

La tarea de la meditación es distinta del trabajo material. En el mundo laboral, por ejemplo, buscamos constantemente el progreso y el beneficio y juzgamos las cosas desde un punto de vista mundano. Pero, en la meditación, éste debe dejarse a un lado. Espiritualmente sólo existe perfección, por ello hemos de clarificar la mente viendo con nitidez los obstáculos que ocultan las emociones, el pensamiento y todos los contenidos internos. Las cosas se vuelven fáciles de este modo. El ganar dinero y vivir pueden complicarse a causa de la confusión y el conflicto que nacen de fines falsos.

Sin embargo, no debemos pensar en términos de facilidad, sino estar preparados para afrontar todo lo que venga; las ganas de encontrarnos con todo lo que se presente son una cualidad muy valiosa. De esta forma, cuando aparecen dificultades o cosas desagradables, son bien utilizadas y superadas. Si, por el contrario, esperamos experiencias agradables o beneficiosas, la incapacidad de conseguirlas desemboca en decepción y depresión, que es otra forma de resistencia mental.

Es a causa de ello que Buda enfatizó el papel de *dukkha*, o el sufrimiento y estados condicionados, y animó a la gente a estar preparada para todo.

Podemos apreciar que las acciones internas fluyen de acuerdo a su propio curso, y la acción correcta se produce si no estamos atrapados en ideas y recuerdos. A veces algo nos aparecerá con claridad, expresado en sentencias completas o sin palabras. Cuando interiormente estamos en paz y la mente está observando pasivamente, todo lo que viene a ella es visto con nitidez y todo lo que fluye en su dominio será entendido. La verdad en sí quizás no sea percibida, pero los signos de la verdad serán claros. Es parecido a mirar en un espejo en el que parece que los reflejos, al ser vistos como idénticos a las cosas, son ellas en sí mismas. ¿Estamos viendo nuestro rostro o se trata del reflejo de nuestro rostro? En espejos distintos se perciben diferentes aspectos; quizás tu rostro aparezca bello en uno y feo en otro. Es porque se trata de un reflejo, no de la realidad, y por ello Buda dijo que no debíamos dejarnos engañar por las percepciones. Hemos de aplicar la consciencia y no dejarnos llevar por las percepciones.

Existe la posibilidad de que alguien tenga una consciencia fuerte en su interior, pero percepciones externas pobres. Ello se debe a que esta conectado con los sentidos físicos externos y, si las estructuras del cuerpo son imperfectas, los sentidos quizás estén distorsionados. Pero la consciencia está en el fondo de nuestro ser y si conectamos con ella y la traemos a la superficie, contrarrestará las distorsiones. Esta es la causa de que, cuando nos enfrentamos a algo, debemos estar atentos en silencio. Cuando la mente interpreta alocadamente, podemos hablar de ruido interno y por lo tanto podemos equivocarnos.

Cuando tenemos percepciones, hemos de utilizarlas sin apego a ellas. Si nos apegamos, reforzamos nuestra ignorancia y no podemos entender la verdad. Apegarse a algo es detenerse allí, permaneciendo con ello en lugar de avanzar e ir más allá. Poseer no es importante; uno debe ser *libre* de lo que tiene, incluidas opiniones y puntos de vista. Si no es así uno se para y se queda satisfecho con sus propias ideas y conocimiento.

Si comprendemos que la satisfacción es algo impermanente, no nos apegaremos a ella. Podemos obtener satisfacciones —¿Por qué no?— pero la mente debe mantener claridad con respecto a su naturaleza. Rechazar las satisfacciones es crear resistencia a ellas, una forma de restricción que crea una separación entre lo que deseamos ser y lo que somos. Queremos liberarnos de la satisfacción pero no somos libres todavía, por lo que hemos de ser conscientes de ello. En ese caso no nos veremos engañados por lo que llamamos lo definitivo.

La gente puede engañarse de dos formas: aceptando las cosas con demasiada facilidad sin examinarlas conscientemente —una aceptación alocada y poco meditada— y también aferrándose

a la idea de lo determinado. Estamos tan confundidos con lo indeterminado que buscamos lo determinado, pero esto nos frustra, puesto que solo existe como idea. El fluir de la vida no está determinado y de hecho la verdad nunca lo está, puesto que no es fija y permanente. Podemos tener definiciones para ella, pero son limitadas y sólo nos proporcionan un primer paso para que el intelecto forme una base para nuevos descubrimientos. Hemos de dejar a un lado las definiciones y aproximarnos al infinito indeterminado. Lo determinado no puede explicar lo indeterminado; esto es lo que tratan de hacer los intelectuales que, también en las discusiones, están interesados en expresar sus ideas sobre la verdad y su apego a sus propios puntos de vista, es el obstáculo principal que les impide *ver la* verdad. También pueden estar apegados a su propio conocimiento.

El poseer conocimientos es un buen punto de partida, que nos permite leer los mapas que muestran la dirección correcta; pero, una vez iniciado el viaje, no hemos de aferrarnos a descripciones de él, sino recorrerlo por nosotros mismos, de forma que puedan nacer la inteligencia y la sabiduría. Cuando podemos dejar los mapas a un lado y entregarnos a caminar solos a lo largo de la senda, nos abrimos a la aventura. Pero, si nos interesan los recuerdos o lo leído y aprendido, ello nos distrae del camino, llevándonos a la confusión. La mente se vuelve muy inteligente si se libera de su saber, pero esta libertad no es sinónimo de rechazo. Especialmente en Occidente existe mucha inclinación a acumular conocimientos, pero ello no es de mucha ayuda hasta que no veamos que hay tras ellos. La acumulación de conocimientos puede pudrir, produciendo veneno y distorsionando la psique.

En budismo se considera importante un cierto grado de conocimiento sobre hechos como la impermanencia, el sufrimiento o la no-identidad. Pero, en el transcurso de la meditación, incluso este conocimiento puede convertirse en un obstáculo, al estar formulado en forma de ideas. Lo cual es muy distinto a ver las cosas tal cual son. Si el conocimiento no se aplica a la meditación, la situación real se clarificará al ir observando lo que suceda. Si esto no es así, las actitudes y creencias colorean nuestras experiencias. Ello se aplica muy particularmente a la doctrina de la no-identidad. En cierta etapa puede parecerle al meditador que el «sí mismo» realmente no existe, se libera de él y cree que seguirá libre, incluso si existe la evidencia, que proviene de su comportamiento, de que el concepto de sí mismo todavía está en él.

Las personas que creen en Dios, en ocasiones interpretan una experiencia de gozo o inspiración como «ver a Dios», lo que refuerza su punto de vista de que existe un Dios personal similar al que han leído o del que han oído hablar. Pero, si «Dios» es alcanzado mediante la introspección directa, este Dios será muy distinto del que tenemos en una idea o imagen.

El budismo nos enseña que, si somos cuidadosos con lo que acumulamos y lo que tenemos, somos libres para explorar. No se trata de no tener, es una cuestión de no-apego. Podemos tener mujer o marido, niños, relaciones, amigos y colegas, pero todas las relaciones con ellos estarán distorsionadas si hay mucho apego a ellos. Supongamos que una persona amada está en peligro ¿le ayudará en algo nuestra ansiedad? Lo mejor que podemos hacer es enviarle nuestros pensamientos amorosos, deseándole lo mejor, sin quedar atrapados en el temor por ella. Nuestro amor debe ser sentido por ella y hacerla más consciente de sus acciones. Incluso si ello no sucede, por lo menos tendremos el beneficio de no sumergirnos en la preocupación y la tristeza y nuestra propia mente permanecerá más en paz, lo cual es mejor que nada.

¿Es el apego la causa del sufrimiento? No lo aceptemos sin investigarlo. En lugar de apego debe haber amor, un estado de unidad que a la vez permite la separación de dos seres individuales. En el amor hay cariño, perdón y responsabilidad. El amor lo une todo, mientras que las ideas lo dividen todo.

Podemos preguntarnos si es posible amar sin apegarnos. Solo lo haremos si entendemos por

el término amor algo emocional, en lo que hay necesidad de posesión. Pero, si comprendemos el amor como el volvernos una totalidad en nosotros y con el resto, en la que no hay división o distinción, obtendremos paz y perdón. Si no es así, cuando alguien nos hace algo malo., lo llevaremos con nosotros en nuestra mente y seguiremos sintiéndonos infelices. El perdón tiene el poder de eliminar esta clase de sufrimiento y, a la vez, de ayudar a la persona que os ha dañado, no dejando resquicio para la venganza o el odio.

¿Que significa «ser uno mismo» en meditación? Entendemos que no existe un sí mismo como tal, pero la sensación de ser uno mismo aparece. Es debido a que todavía tenemos enraizada profundamente la idea del sí mismo. Cuando hablo de ser uno mismo en la meditación, quiero decir que estoy totalmente integrado en ella, no me distraigo y no me apego. Si estoy en el bosque, no me preocupo de si se agita el viento o cantan los pájaros y puedo caminar con compostura y libertad. Puesto que, cuando soy yo mismo, no hay separación entre «yo soy» y «yo mismo». Si «yo soy» existiera independientemente de «mí mismo» o «mí mismo» fuera otra entidad aparte de «yo soy», no sería posible para mí ser yo mismo. Puesto que implicaría una división que pertenece a la forma de pensar dualística, en la que a menudo nos topamos con contradicciones y conflictos. Este estado de dicotomía persiste mientras que el pensamiento conceptual opere.

Pero, en el instante en que soy yo mismo, existe completa integración y armonía en todas las partes del yo soy que conforman una pura percepción de mí mismo como totalidad del ser. Y, aunque un «sí mismo» como entidad separada no es percibido, ya sea dentro o fuera de mí mismo ¿qué es lo que llamamos «yo mismo» o «mí mismo»? ¿Está, el «yo soy» el cuerpo, firmemente enraizado? o ¿se trata de la sensación, la percepción, el estado mental o la conciencia?

Cualquiera que sea la respuesta, habrá muchos «yo soy» jugando conmigo, Pero, en realidad, ni el cuerpo, ni la mente, ni sus acciones pueden ser llamadas «yo soy» o «mí mismo». ¿»Yo soy» o «mí mismo» existen independientemente del cuerpo, la mente o sus actos? ¿Cuando oigo, me veo a mí mismo como el oyente que oye algo? o ¿soy el oír mismo? Si yo mismo actúa como oyente, aparte del oír, entonces «yo soy» estaría separado de «mí mismo», lo que no ocurre en la realidad. Porque yo soy y mí mismo son uno y lo mismo. Por lo tanto soy el oír. Y en esta unidad del yo soy y el oír no hay interferencias, ni distracción, por el contrario un enorme gozo y bienaventuranza, además de claridad de entendimiento y libertad completa sobre la totalidad de mí mismo.

Conforme la meditación se torna más profunda, todo se abre y se percibe con claridad. El camino a la liberación es permanecer totalmente consciente y, mediante la consciencia, hacer surgir la comprensión en la que ya no afectan las molestias internas o externas. Esto es lo que ha sido descrito como alcanzar nuestra naturaleza verdadera.

Si tenemos esta experiencia, no debemos apegarnos a ella, sino simplemente observarla del mismo modo que a las otras experiencias. El hablaros de esta experiencia, quizás os haga preguntaros porqué no la habéis tenido. ¿Cuál es mi problema? Has de descubrirlo tú y, cuando lo hagas, observalo atentamente para que tu verdadera naturaleza pueda empezar a emerger.

Podemos saber que el apegarse a las cosas es la causa del trastorno, pero ello no resuelve el problema de nuestra tendencia a apegarnos, puesto que nuestro *conocimiento está* por delante de nuestro *ser*. Podemos saber todo al respecto de la Cuatro Nobles Verdades y el Octuple Sendero y, sin embargo, estar lejos de la felicidad. El conocimiento debe equilibrarse con el desarrollo del ser, en el que eres el conocimiento y a la vez eres libre.

Me gustaría comentar una charla de Buda, en la que dijo: «Monjes, de la misma forma que un loto azul, una rosa de agua, un loto blanco han nacido en el agua, crecen en el agua, pero están por encima de ella y no son manchados por ella, de igual modo, monjes, el *Tathagata* crece en el mundo pero no es manchado por éste». El loto nace en el agua y en el barro, pero permanece fresco e

impoluto, si tiramos agua a sus hojas no permanece en ellas. Podemos responder: «Pero yo no soy como el *Tathagata* y no puedo mantenerme impoluto. He crecido en el mundo y no puedo elevarme sobre él». Estas son excusas del «yo». ¿Qué es el *Tathagata*? El *Tathagatano* se refiere únicamente a Gotama, el Buda; remite a alguien que ha alcanzado la Verdad. *Tatha* significa verdad; *ágata* haber alcanzado. Todos los seres completamente iluminados o *Arahants*, son llamados *Tathagata*.

Con el fin de alcanzar la iluminación, no hemos de salirnos del mundo; además, las condiciones del mundo de hoy no permiten a todos el renunciar a él. No es correcto apegarse al mundo, pero tampoco hemos de odiarlo. Solo observarlo objetivamente. Para ello es necesaria mucha paciencia. No son las ideas las que nos liberan de las condiciones del mundo, .sino la experiencia real de entenderlo tal como es. Este mundo es el mundo de cada uno de nosotros y se ve directamente afectado por lo que devenimos. Hemos de vernos a nosotros mismos y nuestros mundos con claridad; nuestras sensaciones, percepciones, hábitos, actitudes, tendencias, la conciencia en todas sus facetas. ¿Somos capaces de entender como nacen y mueren, de instante en instante en nuestras vidas? ¿Ante cualquier experiencia física o mental, notamos satisfacción o tristeza y pena? ¿Al sentirnos liberados, observamos esta experiencia y lo que conduce a ella? Si prestamos atención a cualquier tipo de experiencia,] podemos ver como llega a ser, como existe y como muere.

Es de primordial importancia observar como nace el apego, de este modo comprenderemos su causa. Al volverse fuerte la consciencia, debemos tener una comprensión clara de lo que sabemos y tenemos. Hemos de ser capaces de ir cada vez más a fondo en nuestra observación del mundo; ambos mundos, el interno y el externo.

Algunas personas dudan de la posibilidad de lograr una comprensión que lo abarque todo; el conseguirlo parece una tarea excesiva y la idea de trabajar con este fin da la impresión de una labor carente de atractivos. ¿Qué es atractivo? Cuando hacemos algo como leer o escuchar una charla, o disfrutamos de las cosas materiales ¿cuál es nuestro estado mental? ¿Estamos totalmente abandonados; olvidados totalmente de nosotros sin ser conscientes de como opera el placer en nosotros y como reaccionamos a él? Al estar atentos a ello ganaremos, sin necesidad de esfuerzo consciente, el tipo de comprensión que nos lleva a la liberación. Si aspiramos realmente a la libertad, no debemos hacer caso a las cosas sin antes observarlas, para ver lo que está sucediendo realmente.

Como ya ha dicho, no es el tener la causa real del sufrimiento, sino el apego al tener. El apego tiene dos aspectos: negativo y positivo. El negativo se aprecia cuando algo nos disgusta, lo que significa que estamos apegados a algo que nos agrada y deseamos; es este rechazo el que oculta nuestro deseo. Es esta aversión la que nos hace sufrir, no el objeto que nos desagradada. Tenemos la tendencia a echarle la culpa a los objetos externos sin investigar en las raíces del desagrado que hay en nosotros mismos. Existen muchas cosas desagradables en el mundo, pero éstas no nos abrumarán cuando prestemos una clara atención a nuestras reacciones. Mantengámonos a solas con nosotros mientras observemos, examinemos y actuemos de este modo no habrá división interna y conflicto, sino una chispa de claridad y la belleza del amor.

PASIVIDAD Y ACCIÓN INTERIOR

Capítulo 11

La pasividad es esencial en el desarrollo de la meditación y da pie a la acción interior, mientras que la actividad bloquea el camino a la acción real e impide en gran medida el progreso, pues las actividades físicas y mentales son meras distracciones. Si las condiciones físicas son molestas es muy difícil relajarse, por ejemplo cuando sobrevienen accesos de tos. femos de percatarnos de las

condiciones antes de que sobrevengan, en ese caso nuestras reacciones serán más conscientes. Las reacciones habituales nos obligan a afirmar, «No tengo autocontrol», pero un deseo de esta naturaleza no debe presentarse acompañado de las ganas de tenerlo. Por el contrario, hemos de observar todas las tendencias sin luchar por restringirlas u obstruirlas, pues si actuamos de este modo lo que hacen es aumentar.

Lo mismo reza para las actividades mentales. La mente puede estar muy inquieta y no desear concentrarse en nada de lo que suceda, prefiriendo imaginar, asociar, proyectar, lograr o rechazar. Pero la función de la observación objetiva generaliza el tipo de energía creativa que puede sustentar la atención de la mente. Estas cualidades son de gran importancia en el cultivo de la meditación, pues una mente somnolienta y confusa no puede realizar la tarea asignada.

El estar dispuesto a observar pasivamente lo que ocurre, sin reaccionar a ello, es una experiencia muy placentera. Uno actúa como una gallina que lleva a cabo su trabajo de empollar los huevos, sin hacer nada activo externamente, pero de hecho haciendo lo preciso y, siguiendo con ello, ¡hemos de ser como las gallinas!

Existe un relato que nos dice que Buda, tras levantarse una mañana, fue a ver a un Brahmin llamado Kesibharadvaja, que se encontraba tranquilamente sembrando sus campos. En la India, cuando se os presenta un monje, significa que os pide comida. Cuando el campesino vio a Buda dijo: «No haces nada, sólo pedir comida. Estoy sembrando, tu también deberías hacer algo». Buda respondió: «Amigo, he estado sembrando igual que tu ahora, pero tu acción es externa mientras que la mía es interna. Confío en mi camino y éste es como una semilla. Cuando siembras precisas de semilla, en mi trabajo necesito *confianza*. Yo también he sembrado, lo que equivale a *sabiduría intuitiva*. Tu utilizas un arado y herramientas, lo que en mi trabajo es equivalente a *consciencia objetiva*. Tu utilizas arreos para sujetar tus caballos o búfalos en la labor de arar y, en el Dharma, ello equivale al *Samadhi* paz mental. Al sembrar y plantar, precisas estar relajado, algo de lo que yo también hago uso en forma de paz, ya sea en las actividades mentales o físicas. Yo medito pasivamente sin crearme resistencias, por ello el Nirvana es mi cosecha».

¿Qué es lo que necesitamos? Necesitamos resolución y veracidad, ambas cualidades que poseía el campesino. Buda lo vio y, tras hablarle, lo aceptó como discípulo. Por medio de esta historia podemos apreciar como Buda enseñaba a las personas utilizando sus experiencias. Por ejemplo, ilustra la búsqueda del Octuple Sendero de formas distintas según fueran las personas o situaciones.

Como he dicho, la acción interna no es posible sin pasividad. Cuando en la meditación observamos el ir y venir de la respiración, no hemos de intentar visualizar el cuerpo o concentrar la mente en un punto concreto. El punto de la meditación es un «no-punto», puesto que puede ser hallado en cualquier lugar, ya sea dentro o fuera del cuerpo; cualquier lugar diferente de nuestro punto de observación. Las actividades mentales pueden llamar nuestra atención distrayéndola de lo que estamos observando, voces que nos entretienen pueden preguntarnos porqué meditamos. Dejémoslas y comportémonos como un «buen oyente» frente a lo que está ocurriendo, seamos pasivos, no seamos nada frente a ello, no tratemos de hacer nada. Rumiación interna, recuerdos, pensamientos... deben circular sin trabas mientras los observamos simplemente de forma pasiva y objetiva. Poco a poco se conseguirá el equilibrio emocional y nos sentiremos relajados física y mentalmente, sentiremos un cuerpo y una mente más ligeros. Aunque siga habiendo tensión, sigamos observando desde un punto de vista más estable y no crearemos más resistencia. Pero, si constantemente luchamos por superar las dificultades u obtener resultados con la meditación, lo que sucede es que aumenta la resistencia y veremos que es imposible el logro. Entonces lo dejamos; impulsos internos nos convencen para que lo dejemos, de forma que ellos puedan seguir con su

juego. En ese caso estamos perdidos.

No es difícil convertirnos en nuestros propios maestros, si aprendemos de las experiencias y observaciones acerca de como funciona la mente. El sentarse para oír la mente, sin aceptar o rechazar lo que dice, es una clase de meditación. Es la forma en que aprendemos lo que nos ocurre y como ello se manifiesta en el mundo externo. Una vez entendemos el mundo interno, podemos afrontarlo todo. No tratemos de obtener un conocimiento tal de los libros. Estos pueden darnos ejemplos, pero la realidad presente solo podemos ; apreciarla mediante la observación directa o el escuchar atento. Sabemos oír la radio, o la gente cuando habla, pero raras veces nos oímos a nosotros mismos; algo esencial.

Conforme alcanzamos sabiduría intuitiva, podemos apreciar la importancia o la falta de importancia de todo lo que se presente y, entonces, no caer en los extremos del pensamiento o la acción. Los extremos suelen darse en aquellos que no saben lo que hacen y no se conocen a sí mismos. Si escuchamos atentamente, entendemos cada vez más lo que está sucediendo y cuales son nuestros hábitos y características propias. No intentemos cambiar lo que nos molesta, el primer paso es ver como se ha conformado. Más tarde, cuando seamos libres de ello, no tendremos necesidad de seleccionar lo que es correcto, surgirá espontáneamente. Algo lo selecciona por nosotros, dejemos por tanto que la verdad actúe en bien nuestro, no tenemos necesidad de actuar. Si sentimos el apremio por actuar, significa que tenemos el deseo o la ambición de hacer algo. La acción espontánea no está gobernada por el deseo.

La verdad carece de palabras, pero puede ser hallada en el interior. Podemos tener un vislumbre fugaz de ella, pero las nubes de la opinión e ignorancia la oscurecen y dejamos de comprenderla. No importa, sigamos con la tarea de la observación pasiva y objetiva y llegaremos a saber lo que es la verdad.

LAS CUATRO RESOLUCIONES

Capítulo 12

Con el fin de conseguir lo que queremos, hemos de poseer una dirección y resolución definitiva; si no es así, fallaremos el objetivo. Al mismo tiempo, hemos de permanecer abiertos y no cerrar la mente en ningún punto particular. La dirección no es una suerte de punto, sino algo hacia lo que tendemos. Un punto induce a la exclusión Otra cosa, pero la dirección es algo más abierto y flexible y se refiere al *camino*.

La primera resolución es *no descuidar la sabiduría intuitiva* y no ser perezoso a la hora de encontrarla. La segunda resolución es *defender la verdad*, y la tercera *es fomentar el desinterés* en la acción. La última es *aprender a estar en paz*. Las cuatro son esenciales en nuestras vidas.

Pero ¿cómo conseguir la sabiduría intuitiva? Las palabras clave de- ser *consciencia, alerta* y *claridad de mente*. Pues, al perseguir el conocimiento, quizás seamos perezosos o estemos obsesionados con ideas y sistemas de saber. De este modo nuestra mente está condicionada y no es libre para descubrir lo que está más allá de las ideas. La gente puede quedar hipnotizada por el saber a causa de su fuerte creencia en él. Hasta que no seamos libres de lo que sabemos, no podemos encontrar la sabiduría intuitiva, al estar la mente entretenida con cosas superfluas.

De hecho, la sabiduría intuitiva fluye desde nuestro interior, pero sufluir se ve coartado por la estructura de las ideas y, a causa de ello, no recibimos sus señales y no podemos hacer uso de ella. Nos contentamos con nuestros juegos, pensamientos, experiencias y «progreso», pero hasta que no penetremos en las profundidades de lo que somos, no podremos dejar circular el flujo de la sabiduría intuitiva. A la mente superficial este fluir se le antoja muy lejano, pero si nos calmamos

física y mentalmente, comprobaremos que está muy próximo. Podemos creer que esta calma es difícil de conseguir al ir asaltándonos constantemente cosas pero, si abandonamos la *idea* de apaciguarnos y estar en paz, la calma se presentará. Si no lo hacemos así, la mente se forzará tratando de conseguir tranquilidad y todo lo que la mente realice de esta guisa es impermanente y cambiante. Pero, si la paz surge espontáneamente, tras un período de atenta observación, no hay apego a ella, al no haber nacido del aferrarse a ella. No se trata de nuestra experiencia, pero viene a nosotros, y de la misma forma podrá dejarnos. Reside en el Infinito, sin dueño o propietario, por lo tanto no tratemos de agarrarla.

Si somos capaces de ser conscientes de todas las actividades mentales, conscientes e inconscientes, alcanzaremos la claridad y no ocultaremos la intuición mediante la acumulación de saber. Emprendemos un viaje, pero no nos desplazamos o seguimos algo. Si podemos estar completamente alerta —lo que puede lograrse muy particularmente en un período de meditación intensiva— entenderemos algo que nunca entendimos antes. Lo que ahora no está claro, quizás se clarifique. En un principio, la comprensión puede nacer en forma de simbolismo o estar enmascarada por las emociones, pero posteriormente habrá mayor claridad y ésta reforzará la atención de la mente. Si seguimos libres para descubrir cada vez más lo que ocurre en nosotros, la mente consciente se ampliará y purificará, convirtiéndose en vehículo de la sabiduría intuitiva.

Algunas personas creen que, con el fin de purificar la mente, han de tener una experiencia *de Jhana* o absorción meditativa o éxtasis. Un estado de esta naturaleza nace cuando la concentración momentánea se hace permanente, pero no se trata de una fijación de la mente, sino de una constancia de las funciones mentales que trabajan armónicamente sin crear problemas u obstrucciones. En esta tesitura, la mente es purificada en cada instante y, si ello prosigue por: un tiempo, el fluir de la sabiduría intuitiva nos permite ver la verdad.

Todos poseemos facultades intuitivas y si sondeamos la propia mente, encontraremos tesoros más apetecibles que los juegos que jugamos en la superficie. Si bajamos a las profundidades y regresamos de ellas, los juegos que jugamos pueden ser menos compulsivos y destructivos. Las acciones y pensamientos serán menos extremos y finalmente carecerán de extremos de ninguna clase.

La segunda resolución es custodiar la verdad. ¿Pero, cómo hacerlo si no sabemos lo que es? La forma más sencilla es empezar no tratando de explicar o interpretar nuestras experiencias de acuerdo al conocimiento acumulado en grupos, conferencias, textos o tradiciones. Dichas interpretaciones sólo complican la verdad y nos impiden verla objetivamente. Dejemos a la verdad ser como es, dejémosla actuar. No hemos de intentar actuar con el fin de beneficiara la verdad, pues ello conlleva acciones e ideas subjetivas, lo que la corrompe. Cuando entendamos lo que es la verdad, seremos capaces de protegerla. Si nos enorgullecemos de nuestra experiencia, conocimiento y talento, no seremos capaces de custodiar la verdad.

Buda se refirió a la verdad de cuatro formas: *dukkha*, o sufrimiento, imperfección y cambio; la *causa del* sufrimiento; el cese del sufrimiento; y la *vía* que lleva al cese. Estos cuatro aspectos de la verdad lo abrazan todo en el universo, en la existencia humana, en la divina o en cualquier clase de existencia. Sin atención no podemos apreciar estos aspectos de la verdad en nuestras vidas.

La tercera resolución, la de fomentar el altruismo en la acción, lleva a la pregunta. ¿Qué significa ser altruista? El pensar en ello puede dar nacimiento al miedo o a la inseguridad. Tenemos la sensación de que necesitamos un cierto grado de seguridad y comodidad, pero la medida de nuestras necesidades no debe ser la de la codicia o el egoísmo. El mejor juicio proviene del *entendimiento*, que puede liberarnos de la incertidumbre de lo que es necesario y de lo que es indulgencia. Este entendimiento es también el que nos provee de verdadera seguridad, que no

depende de la posesión de objetos, estatus, dinero o apoyo personal. La habilidad de no ser alterado por nada puede ser una fuente importante de seguridad, pero no debemos dejarnos engañar por el no-apego únicamente referido a las cosas materiales, puesto que puede haber apego a otra suerte de cosas. La seguridad es realmente psicológica y sólo aparece cuando nos enfrentamos con la inseguridad. Mediante el entendimiento tenemos seguridad, sin necesidad de sentirla, al ser ésta una parte integral del entendimiento.

Mientras seamos subjetivos, tenemos una sensación del sí mismo que engendra egoísmo. Con el propósito de alimentar el «sí mismo», utilizamos los impulsos de la ambición y el deseo. Ser desinteresados es ser objetivos y entender las necesidades reales del vivir. No nos ayuda el tratar de conformarnos a una *idea de* ser desinteresado. El «deber» no funciona si no comprendemos porque el egoísmo es un error. El primer paso es ver en nosotros las tendencias destructivas y «abandonarlas». Examinemos porqué somos egoístas, qué condiciones subyacen la situación. Luego veamos lo que surge del egoísmo, sus efectos negativos, violentos y separadores, claramente visibles en nosotros y en la sociedad. Gradualmente nos daremos cuenta de lo que debemos ser y como llegar a serlo.

La cuarta resolución, el aprender a estar en paz, debe ser descrita como aprender a ser paz. ¿Qué significa aprender? Hace referencia a lograr la capacidad de hacer, el poder de trabajar sin acumular nada. Al aprender a *ser paz*, damos con la habilidad de alcanzar la paz en cualquier circunstancia. ¿Necesitamos paz? Si, pues por medio de ella podemos ser realmente creativos y constructivos. No se trata de algo estanco, o de un estado estático. Si uno entra en un estado de esta naturaleza, no desea salir de él; puede ser una forma sutil de sueño, una forma somnolienta de deseo, lo cual no equivale a la paz: la fuente de energía.

Si podemos estar en paz, seremos capaces de crear un mundo nuevo, una atmósfera nueva para la vida, de modo que no tengamos que vivir con lo antiguo. Sin la fuerza de la paz, nos alejaremos de lo que nos vayamos encontrando y buscaremos sustitutos para lo que no podamos afrontar. En un estado de paz, nuestras facultades físicas, mentales e intuitivas trabajan en armonía y puede nacer el Hombre total, el hombre integrado en el que no hay división interna.

El hablar de fraternidad y armonía no ayuda en nada, si la gente llene conflictos internos. Al estar el hombre inmerso en la ilusión, la brecha entre las ideas y la realidad puede ser peligrosa. Pero, al trabajar con estas cuatro resoluciones, la ilusión se torna poco a poco más débil para finalmente desaparecer por completo.

LA CUESTIÓN CENTRAL DÉ LA VIDA

Capítulo 13

Quizás podamos descubrir cual es la cuestión central de la vida, el punto básico capital. Las personas tienen ideas diferentes sobre lo que es el vivir, y algunas cosas se tornan importantes de acuerdo a nuestras ideas y opiniones. A medida que éstas se van acumulando, nos preguntamos si existe un punto central o cuestión universal que no tenga en cuenta las opiniones, puntos de vista o filosofías. Es muy importante considerarlo objetivamente, con el fin de descubrir esta cuestión o punto central.

Debe haber algo universal, y todos conocemos gente que busca algo por medio de distintos caminos, ya sea a través de la práctica religiosa o mediante la política o lo social; todos buscan idénticos fines. Cada uno le dará distintos nombres, pero se trata de la *libertad*. Todos quieren liberarse. Si ya fuéramos libres, no tendríamos necesidad alguna de buscar la libertad o tratar de conseguirla.

Por lo tanto, en primer lugar, hemos de observarnos a nosotros mismos para descubrir porque no somos libres y, a partir de este punto, existe la posibilidad de dar con el camino. Si no lo entendemos, sólo buscaremos de acuerdo a nuestras ideas y no seremos capaces de hallarlo, al estar siguiendo meras técnicas. En la conformidad no hay libertad, ya sea interna o externa. Si nos examinamos a nosotros mismos, podemos comprobar cual es la autoridad u obstáculo que nos impide la libertad. Tenemos miedo, estamos indecisos y deseamos seguridad. A causa de ello no somos libres para observar o actuar, pues tenemos la sensación de que si hacemos algo de lo que no estamos seguros, tendremos problemas.

Por tanto, la causa subyacente a no estar preparado para actuar libremente es el *miedo*, que puede ir acompañado de ansiedad, ignorancia y apego. Si no hay apego a nada, particularmente a la vida, entonces no hay temor. Apego a la meta de la vida, al logro y al éxito. Cuando queremos tener éxito, tratamos de alejar el fracaso y esta ansiedad refuerza el temor, el cual impide el éxito. Si no tenemos libertad de acción, el entendimiento intuitivo o introspección no pueden tener lugar y tenemos que confiarnos a información superficial.

Hemos de examinar esta cuestión detalladamente. El temor es el problema capital, puesto que está relacionado con el apego, la ignorancia, la ansiedad o la preocupación. Podemos preguntarnos ¿cómo superar el temor? Quizás podamos examinar la naturaleza del temor. ¿Es el temor algo muy real o es sólo un condicionamiento psicológico? Nos condicionamos a nosotros mismos al crearnos temor y ansiedad, no soportamos vivir en un mundo pequeño y al mismo tiempo queremos salir y vivir en el ancho mundo. Si nos observamos a nosotros mismos nos damos cuenta de algo muy extraño; deseamos alcanzar algo pero intentamos vivirlo de una forma inconsciente.

Lo que debemos hacer es vernos a nosotros mismos con claridad y ver como se conforma el temor. Nosotros mismos creamos los problemas de la vida. En cierto sentido, podemos decir que *somos los problemas*. De hecho, no hay ningún problema objetivo que exista por sí mismo. Un problema es únicamente una ilusión, una suerte de espejismo. Al ver un espejismo, sabemos que se trata de una ilusión, algo irreal. Puede parecer muy real visto a distancia, pero al acercarnos comprobamos que se trata de un espejismo. El instante en que lo comprobamos puede ser muy reconfortante, pero mientras sigamos viviendo en el mundo de la ilusión seguiremos teniendo miedo, inseguridad, duda y apego. ¿Cómo podemos salir del mundo de la ilusión? No hay necesidad de esfuerzo alguno. Más tratamos de salir, más confusión sufrimos, pues el esfuerzo es una forma de energía de distracción. Al realizar un esfuerzo no resolvemos realmente el problema, puesto que nos estamos conformando a una idea, una técnica, al conocimiento y a la experiencia, y de esta forma profundizamos y reforzamos nuestros condicionamientos. Qué extraños somos; queremos ser libres pero, por el contrario, caemos en los condicionamientos. Sólo podemos hacer una cosa: ver las cosas tal como son, tener una consciencia real de las cosas que percibimos y experimentamos por medio de los sentidos. La comprensión de nuestra situación es el primer paso a la libertad. No debemos considerar la libertad como el fin de la vida, sino como el principio. De otro modo, sólo iremos en pos del fin, la meta y, al ir tras el fin, la meta, sin gozar de libertad, nunca llegaremos al fin y jamás alcanzaremos la meta.

Por tanto la clave del vivir es sólo vivir en cada momento, sin crisis alguna. Al emocionarnos creamos algún tipo de crisis. Si lo entendemos, no caeremos en la crisis, o nos veremos desbordados por ella, pues somos conscientes de que queremos emocionarnos. Volvemos al punto básico, que es: nosotros somos el problema. Con el fin de resolver cualquier problema, tenemos que entendernos a nosotros mismos y la forma en que creamos los problemas. No hemos de culpar a nadie ni a ninguna cosa, ni siquiera a nosotros mismos. Cuando decimos que somos el problema, no nos estamos culpando, estamos simplemente exponiendo un hecho; no nos estamos acusando,

sino examinando la situación con la intención de ver con claridad que tal problema es creado por éste o aquel estado mental, o por ésta o aquella condición nuestra. Al nacer la comprensión interior, el problema simplemente desaparece. De hecho, el problema no puede resolverse, simplemente se disuelve cuando existe comprensión. Esto es particularmente verdadero cuando se trata de problemas psicológicos. Los problemas exteriores pueden afrontarse con más facilidad si han sido resueltos los problemas psicológicos. Supongamos que estamos discutiendo el problema de la libertad —porqué no somos libres—; hemos de preguntarnos ¿somos nosotros el obstáculo, estamos en el camino que lleva a la libertad, podemos abrirnos y ser objetivos ante todo sin plegarnos a ninguna de nuestras tendencias, actitudes o ideas? Si no podemos hacerlo, hemos de preguntarnos *por qué no*. ¿Por qué hemos de conformarnos? ¿Por qué hemos de estar bajo la influencia de una autoridad interna?

Hemos de comprender que la peor es la autoridad interior, no la exterior: la del Estado, los padres, maestros, o la que sea. Existen muchas formas de autoridad y creencia, ya sea en el sentido religioso, político o filosófico. Incluso en ciencia partimos de supuestos, que son un tipo de asertos dogmáticos. También tenemos conocimiento y experiencia. Todas ellas formas de autoridad que pretenden guiarnos y dominarnos. Si creemos en algo, nos plegamos a ello y tratamos de preservarlo, protegerlo. En este caso nuestras actividades se tornan autodefensivas y se encierran en sí mismas, al creer en algo e intentar probar que es cierto. Sin embargo no podemos abrirnos. Hemos de pensar acerca de las razones y hemos de encontrar los caminos, los medios, que justifiquen nuestras creencias, acciones y comportamiento. Estas producen un mundo muy pequeño y limitado. A causa de ello no gozamos de libertad. Hemos de examinar las diferentes formas de autoridad interior con el fin de liberarnos.

El auténtico ver, la clara introspección en toda situación que nos suceda, es la libertad misma. No existe necesidad de esperar a que llegue la libertad si podemos ver realmente las cosas como son. Y esta forma de ver debe ser algo que nos acompañe siempre. No hemos de buscarlo, no podemos crearlo, pero podemos hallarlo si somos muy conscientes, muy atentos, objetivos y estarnos alerta en lo que hagamos, tengamos las sensaciones que tengamos. Hemos de estar ojo avizor con respecto a nosotros mismos en cada instante, de forma que podamos actuar, desenvolvernos, y hacerlo todo desde la libertad. En el instante en que nos sentimos guiados por algo y no tenemos equilibrio, si examinamos esta situación veremos como nace la emoción y cómo nos domina.

Al examinarla, observarla, alcanzaremos introspección sobre ella, lo que nos dará libertad y nos indicará la forma de proceder. Podemos pensar que si vemos la verdad, entonces no actuaremos. Sí, en ocasiones el ver la verdad puede llevar a la no-acción, pero ésta puede ser una clase de acción, pues en algunas situaciones se requiere Silencio, que es una forma de acción. Al estar en silencio, incluso unos instantes, podemos ver algo en relación a la situación y las cosas se resuelven entonces por medio del silencio. Pero no significa que hemos de formarnos la idea de que hemos de estar en silencio o en acción. Si antes de hacer algo tenemos ideas preconcebidas, no tendremos libertad. Considero que las ideas preconcebidas son el principal obstáculo a la libertad. Cuando pretendemos hacer algo, tenemos ideas al respecto. Si asistimos a una conferencia con algunas ideas sobre ella, no seremos libres para escuchar. En lugar de escuchar, lucharemos con las ideas, con nuestros pensamientos, o con ruidos internos.

Particularmente si meditamos, podemos apreciar que el ruido es algo que está en nosotros, no en el mundo exterior. Nos asaltan muchos pensamientos y recuerdos, que llaman nuestra atención y nos hablan y, al tener la idea preconcebida de no desear molestias, al ocurrir algo en el exterior podemos distraernos y alterarnos fácilmente. Si no tenemos ideas preconcebidas no reaccionare-

mos de inmediato. Si no hay ideas, nada en nuestra mente, no se produce reacción y podemos actuar con libertad. Reaccionamos de acuerdo a nuestra mente pensante y condicionada; si no, no reaccionaríamos. Si somos budistas, reaccionamos de acuerdo a principios budistas, si somos cristianos, de acuerdo al cristianismo, si somos hindúes, de acuerdo al hinduismo. Por tanto, la reacción sigue mientras haya creencias. La mente no es libre y una mente de estas características no puede ver la verdad.

La mente está tan llena que se confunde y complica las cosas. Sin una mente simple, no podemos vivir de forma simple. Podemos tener la idea de querer vivir una vida sencilla, pero nuestra mente no es sencilla, es muy compleja y confusa. Podemos tener pocas posesiones, pero ello no significa que vivamos una vida sencilla; al no ser sencillos interiormente, no somos libres. La simplicidad viene con la libertad y la humildad. No somos humildes si tenemos la sensación de que poseemos algo o a alguien, pues entonces hemos de actuar de acuerdo con la imagen que tenemos; proyectamos la sombra de la imagen en nuestros actos y comportamientos. No existe libertad posible. Nos sentimos molestos al mirar a otros, al no tener libertad para mirar. Sentimos temor, particularmente al ver sufrir a alguien, no poder mirarlo al dominarnos el miedo. Muchas personas no pueden hablar de la muerte al temerla. Al no tener libertad, no podemos hablar y no podemos escuchar libremente. Si leemos algo muy emocionante, podemos temer no poder dormir bien, nos asusta la posibilidad de tener pesadillas. Por lo tanto de nuevo no somos libres. Nos proyectamos en una situación antes de que esta se produzca. Una mente compleja o condicionada fabrica o crea todas las figuras e imágenes. Lo que es una ilusión, no es real, ser real es estar solo o, lo que es lo mismo, no influenciado o condicionado por nada. El estar físicamente solo no significa tener soledad. El estar físicamente solo puede hacernos sentir solitarios y muy asustados. Ahora comprendemos como la libertad es el punto central o capital de la vida. Es lo más vital. Podemos creer que si gozamos de libertad no seremos capaces de disfrutar de la vida, de tener experiencias emocionantes. De nuevo se trata de una proyección de la mente condicionada, fruto de no poder una mente tal ver más allá de sí misma, al tener que ver dentro del marco de sus propias limitaciones.

Podemos obtener algo más importante de lo que podemos conseguir con la mente condicionada; el gozo, la bienaventuranza, el éxtasis, la paz, la tranquilidad vendrán cuando exista libertad. El gozo la bienaventuranza interior, la paz mental, cuando no existe mente. El gozo no es una creación de la mente; es el fin de la mente el que constituye el comienzo del gozo. Mientras la mente siga en activo, pensando, imaginando, soñando, no experimentaremos un gozo real. En el preciso instante en que tenemos libertad, tenemos gozo, bienaventuranza y paz. Quizás pensemos que mientras tengamos libertad podemos sentir dolor o molestias, pero éstas se vuelven insignificantes al entender la causa del dolor o las molestias del cuerpo. Podemos comprender que el dolor nace al haber estado sentados durante largo tiempo, que es debido a que el cuerpo está cansado. Pero únicamente el cuerpo está cansado, la mente sigue libre; el cansancio no entra en la psique, no penetra en la mente. Seguimos siendo libres y el cuerpo puede equilibrarse a sí mismo o tiernos ayudar al cuerpo a liberarse del dolor o las molestias al comprender y saber lo que tiene que hacer. Si no lo entendemos, nos quejaremos y daremos pie a actitudes negativas. De este modo nos estaremos plegando atas demandas de la mente.

Deben existir medios para conseguir la libertad. Los medios son el fin, ambos son inseparables. La meditación es el medio y el fin para alcanzar la libertad total, pero quizás pensemos que es difícil aprender a meditar con el propósito de ser libres. Podemos considerar que se trata de nuevo de una idea preconcebida: utilizar la mediación con el fin de alcanzar la libertad. Pero no podemos meditar sin libertad, al ser ésta el primer factor requerido para la meditación. Bienios de ser libres para

observar, contemplar nuestras actividades, Sentimientos, actitudes, todo lo que hay dentro de nosotros. Si al observar tenemos prejuicios, puntos de vista o ideas, no nos veremos como somos y la meditación no será posible. Podemos meditar al observarnos a nosotros mismos, examinarnos a nosotros mismos, llevando con nosotros el espejo de la consciencia en todo momento de forma que, viéndonos una y otra vez, podemos purificarnos a nosotros mismos.

La purificación es una forma de transformación que surge en el proceso de consciencia permanente o durante el mecanismo constante de la observación. Debemos observar, todo lo que vemos, oímos, pensamos; particularmente los pensamientos. Hemos de observarlos muy atentamente pues, si no es así, no podremos pensar con objetividad. Si hemos de pensar llegándonos a alguna clase de sistema, saber o creencia, nuestro pensamiento se tornará subjetivo de forma que lo que veamos será solo una fracción del sujeto, un reflejo del sí mismo. Lo cual significa que no vemos la verdad o los hechos tal como son. Vemos nuestra proyección, nuestra reflexión; sólo vemos la imagen. Necesitamos libertad para pensar. Quizás arguyamos: «Oh, puedo pensar en lo que me gusta y no piensen lo que me disgusta», lo cual significa de nuevo falta de libertad, pues tal pensamiento se basa en gustos o aversiones. El pensar libre es una percepción totalmente libre y clara. En ese instante podemos pensar en profundidad y podemos entender las cosas tal como son. Esta es la causa de que en el budismo el pensamiento debe estar asociado a la comprensión. Podemos apreciar ambos factores en el Octuple Sendero, que forma el conjunto de la sabiduría.

La sabiduría comprende la comprensión y el pensamiento. Si no tenemos una comprensión clara no tendremos un pensamiento claro, y viceversa; ambos deben ir a la par. Lo que solemos llamar pensamiento es únicamente la reacción de la memoria o la reacción a un desafío. Cuando, nos topamos con algo que representa un reto, algo que está frente a nosotros, pensamos: «¿Qué hago con esto?», por lo tanto pensamos de acuerdo a nuestra formación, educación, experiencia y saber. No puede ser de otro modo. O quizás, si no pensamos, nos quedemos paralizados, o si pensamos demasiado no podamos actuar. Para lograr la libertad hemos de preguntarnos al respecto, hemos de aprender a vivir con ella. Este es el proceso de aprender a actuar, el preguntarnos porque no gozamos de libertad y ver los obstáculos paso a paso. Al verlos, los superaremos.

Despejamos el camino de forma que nuestra casa interior se vuelve clara y limpia; nos sentimos ligeros y felices, con más paz interior. Si nuestra vida, o nuestra casa, son caóticas, están en desorden o son complicadas, nos sentimos pesados y nos incomodamos fácilmente al no tener la sensación de paz o pureza, y en este instante hemos de prestar atención. El hacer un examen real nos conduce a la comprensión de la verdad acerca de la situación, de forma que pueda nacer la libertad. Esta es la vía de la meditación. Todo lo que surja debe ser examinado de inmediato y observado muy a fondo y de cerca. Lo que necesitamos es consciencia permanente, apertura constante a la observación. De este modo estaremos completamente alerta. No existirá embotamiento o confusión. La mente podrá tornarse muy clara y liberarse de las complicaciones. Hemos de actuar no reaccionar. No podemos esperar que la libertad nazca sin hacer nada, pero no hemos de hacer nada *con el fin* de alcanzar la libertad puesto que, si no es así, hacemos algo con la esperanza de obtener un resultado. Ello puede traer consigo la decepción, la infelicidad, la tristeza y la pena. Se dice que actuamos teniendo como fines las acciones, pero cuando actuamos *realmente*, somos *realmente libres*. No necesitamos la esperanza de la libertad, ésta se presenta. Hagamos bien el trabajo, al cien por cien, el resultado está ahí. Cuando trabajamos con la esperanza de un resultado, gastamos nuestra energía y por ello nos sentimos tan cansados. No tenemos energías para trabajar, al haberlas gastado en una dirección equivocada. Tenemos problemas porque no dirigimos nuestra energía en un solo canal.

La meta más alta de toda religión es la liberación. Podemos usar los términos distintos. En

budismo hablamos de libertad y en el hinduismo dicen lo mismo, pero en el cristianismo hablan de comunión con el Ser Supremo, en la que no hay sí mismo, no hay persona alguna. Lo cual significa que el sí mismo, la individualidad, es suspendida. Por tanto, en la meta máxima de cualquier religión, el sí mismo es abandonado totalmente, lo que equivale a la acción de la libertad. Mientras el sí mismo esté presente no hay libertad posible, al ser las acciones interferidas o dominadas por el sí mismo. Consideramos que éste es el mayor problema, pero no es tan importante si aprendemos a entendernos a nosotros mismos en cada instante. No tenemos necesidad de acudir a autoridades para que nos digan lo que somos, lo que nos ocurrirá o cual es nuestra estructura. Por el contrario, examinémonos a nosotros mismos, nuestros pensamientos y sentimientos y veamos como pensamos, como sentimos, como actuamos. De este modo nos conoceremos a nosotros mismos tal como somos. Esta es la vía de la meditación.

Podemos empezar a partir de aquí y, si queremos ir más a fondo, encontraremos tiempo para sentarnos tranquilamente y ver como reaccionamos al estar en silencio, al estar completamente solos. A veces da mucho miedo y si seguimos observándonos a nosotros mismos, a la forma en como reaccionamos a este reto, a la experiencia nueva, podemos extraer muchas cosas de nuestro interior. Cualquier cosa molesta y complicada debe aflorar, si no es así son suprimidas y reprimidas dentro de nosotros. Al ser suprimidas se tornan peligrosas, particularmente cuando creemos que no hay nada. Pero cuando se presenta algo del mundo exterior y reaccionamos de acuerdo a lo que hay en el interior, perdemos el control y nos convertimos en víctimas de la situación. El experimentar consigo mismo es algo de capital importancia: aprender a entenderse uno mismo tal como es. Hemos de ser libres y estar preparados para experimentar con nosotros para ver cual es la estructura real que tenemos; cual es el centro de operaciones principal que hay en nosotros. Cuando lo comprendamos, el entenderlo lo tendrá bajo control. No tenemos necesidad de tener un controlador, pero el poder de controlar está ahí. En el instante en que hay comprensión, existe de la vida. Por lo tanto ésta es la cuestión central de la vida.

RIO DE LA VIDA

Capítulo 14

Debemos dejar que las cosas fluyan en nosotros, tal como debe ser por naturaleza, y no tratar de reprimir u obstruir dicho flujo. La vida está en un estado permanente de flujo. No es algo estático, sino que debe fluir. Imaginemos un río: no se detiene un segundo, corre y serpentea. Buda solía comparar la vida a un torrente de montón que nace en un lugar exiguo y corre por un amplio y profundo curso hasta alcanzar el océano. Únicamente al llegar al mar para de fluir totalmente, al no haber ya lugar para hacerlo.

La vida misma no puede cesar de fluir. No podemos volvernos poco profundos o estrechos en nuestras vidas, sino que hemos de deslizarnos con la vida hacia experiencias más amplias y profundas. Entonces empezamos a ver lo que hay de maravilloso y extraordinario en nosotros. Quizás en nuestro viaje topemos con cosas indeseables, espantosas, incluso destructivas, pero también existe la posibilidad de experimentar cosas maravillosas. Sin embargo, si somos sabios, reconocemos que cualquier aspecto de la vida, ya sea agradable o penoso, bello o desagradable, puede aportar sabiduría si sabemos como aprender de nuestra experiencia. Parece que la vida no enseñe a algunas personas. Se debe a que carecen de observación paciente. Sus mentes están demasiado ocupadas con los logros y resultados de sus acciones mientras que no tienen en cuenta el presente. En ese caso la mente no puede corregir sus propias acciones y quiere huir de lo que está haciendo.

Intentemos no esperar el éxito en nuestro trabajo, pero demos lo mejor de nosotros mismos y el trabajo saldrá de la forma más adecuada al momento. No debemos preocuparnos por el resultado sino por la acción, el hacer. La gente supone que todo el mundo se preocupa por su trabajo. De hecho, el trabajo suele realizarse por su resultado, que suele ser el dinero. Bajo condiciones en las que la gente no disfruta realmente con su trabajo pero tiene que vivir de él, ésta no da lo mejor de sí misma. La resistencia a un trabajo que desagrada pero que al mismo tiempo es imprescindible, lleva al conflicto interno. Existe una división entre lo que somos y lo que hacemos. Queremos ser algo pero no tenemos capacidad para ello. La situación produce frustración y causa tensión en la mente y en la sociedad. Esta es una de las causas de las enfermedades mentales. Pero si somos lo suficientemente fuertes para afrontar cualquier cosa, podemos prestar una completa atención a ello y todo se torna fácil. Existen pocos obstáculos y problemas, y de esta forma la vida misma se convierte en el fin. Si deseamos convertirnos en vagabundos debemos poner todo nuestro corazón en ese estilo de vida. No hemos de preocuparnos de nada. No debemos esperar en esta vida, o en ningún tipo de vida, cosas buenas, sino estar preparados para afrontar tanto la felicidad como la desdicha, la dificultad y la comodidad. En la vida no hay misterio. Vivimos al aceptar la vida, no como parte, sino como *totalidad en sí misma*. La vida lo es todo. En el budismo, Buda la definió con una sola palabra: *dukkha*, que comprende tanto el sufrimiento como la felicidad, el dolor y el placer, la pena y el gozo, lo negativo a la par de lo positivo, los aspectos constructivos y los aspectos destructivos. Todos están incluidos en la vida. Así que cuando experimentemos dificultades, no debemos pensar que somos desafortunados por haber nacido y afrontar los problemas con una mente débil, aceptándolos como *Karma*, sin examinar sus causas. Lo que lleva a más debilidad, al no existir consciencia desapegada. Hemos de estar dispuestos a afrontar todas nuestras experiencias, ya sean deseables o no, si no nunca «cruzaremos a la otra orilla». Antes de ello hemos de hacer frente a todos los aspectos de la vida.

Así que cuando experimentemos problemas, debemos considerarnos afortunados, al ser estos una oportunidad para el desarrollo de la vida espiritual. Cuando las situaciones y circunstancias son utilizadas como instrumentos para el adiestramiento espiritual, somos afortunados. Pero si no sabemos como beneficiarnos de las llamadas situaciones desafortunadas, sufriremos y quizás éstas nos superen. Nos paralizamos y somos incapaces de fluir hacia las *profundidades* de nuestro ser salvando los escollos. ¿Qué nos retiene? Bienios de descubrirlo.

La «práctica» de la vida cambiará únicamente si progresamos en el camino del descubrimiento, si no es así nos plegaremos a las mismas pautas y utilizaremos continuamente el mismo enfoque sin descubrir los frescos y nuevos.

Cuando observamos un río, apreciamos que el agua cambia de continuo, nunca es la misma. Podemos creer que cruzamos el mismo río por la mañana y por la tarde, pero no se trata de la misma agua. La vida por la mañana es una escena, pero más tarde es otra, y más tarde otra. Nunca es la misma, aunque sea similar a causa de la *continuidad*. Cuando no podemos ver la continuidad de las cosas, sino solo el cuerpo físico o el estado actual de la mente, no podemos apreciar lo que es nuevo en nosotros en cada ocasión.

Nos podemos sentir muy felices o emocionados, o en otras ocasiones tristes o enfadados. Pero en este cambiar existe una base para el cambio. Cuando la descubrimos nuestra mente no cambia. A lo largo de nuestro viaje a través de la vida, todo cambia mientras permanecemos estables, en equilibrio. Sin comprender la naturaleza de ello nos convertimos en víctimas del cambio y nos es imposible dejar de sufrir por las circunstancias. Reaccionamos como máquinas. Alguien que no puede permanecer consciente ante las situaciones con las que se encuentra, se convierte en un robot, plegándose a antiguas pautas, dominado por las circunstancias, siendo una víctima de la

vida. Hemos de ser conscientes de nuestro proceso vital hasta comprender porque no nos ayuda el hacer esto o lo otro. Hay algo que nos impide controlar nuestros actos y comportamiento. Por lo tanto sentimos inseguridad y fracaso, lo que causa problemas y sufrimiento. Existe una culpa básica en no ser capaces de hacer lo que creemos que debemos hacer.

Hemos de descubrir la causa principal de nuestras dificultades, del no poder hacer lo que queremos. Intellectualmente quizás lo entendamos, pero ser libres de ello es mucho más difícil. La causa es el *deseo*, sostenido por la *ignorancia*. No podemos abandonar todos los deseos, sin ellos no podemos sobrevivir. El deseo es una forma de energía sin la cual la vida no podría existir, carente de su flujo y reflujo. Si contemplamos el deseo como una forma de energía, nos damos cuenta de que no sólo aporta energía, sino también problemas, en función de la manera en que gastamos esta energía. Será útil si es dirigida hacia el fin correcto. Si la energía del deseo no es dirigida a los extremos sino que apunta a la comprensión de lo que hacemos, tenemos y queremos, en este caso será de utilidad. En Pali existe un término budista, «*Nirodhañanba*», el deseo del Nirvana; se trata de una forma de energía muy potente en la que todo el ser se dirige a la realización del Nirvana, exista o no. No hay creencia superior a ésta. Cuando trabajamos con esta forma de deseo, somos capaces de entender el Nirvana, la Realidad Última. Con ello comprobamos que no todo deseo es «erróneo». Pero si la energía del deseo es dirigida hacia algo a lo que nos entregamos o que nos confunde, no nos ayudará. Si es usada de forma incorrecta, se torna peligrosa. Si consideramos el deseo como energía, debemos cuidarlo, creándolo y alimentándolo de forma correcta. De este modo será un colaborador y nuestra vida podrá fluir hacia la profundidad del ser, donde hallaremos lo que está más allá de las palabras.

Pero en primer lugar, no hemos de aferrarnos a la noción de que hay *algo*, porque entonces nuestra sabiduría no será lo suficientemente fuerte para penetrar en la verdad última. Si dejamos a un lado todas nuestras creencias y conocimientos, al dejarlos y seguir solos, no seremos devueltos atrás. No debemos sentirnos empujados o forzados, sino viajar con libertad hacia el tesoro que hay en lo profundo de nuestro ser. Nadie puede otorgárnoslo y tampoco puede ser almacenado en el exterior. *Está* aquí, pero «aquí» no es un lugar. Es a la vez cualquier lugar, pero esencialmente en el interior. ¿Por qué medios puede descubrirse este extraordinario tesoro interior? ¿Necesitamos un camino que nos lleve a él? Alguien puede considerar que no lo hay, pero según mi opinión debe haberlo. El camino es el viaje mismo. De hecho, no puede separarse del «ir».

Podemos comunicarnos con el tesoro mismo, pero no mediante los sentidos ordinarios sino únicamente por medio de algo extraordinario. Si somos totalmente conscientes, podemos realizarlo al existir perfecta claridad, aunque sea sólo por un instante. La claridad puede ser imaginada de forma figurada como luz. Por ello Buda dijo que al «comunicar» con la realidad, «surge la luz», aparece la visión, una visión que no ha sido creada por la mente. Se trata de la visión real, sin condiciones o tendencias, que es espontánea, sin premeditación.

No es algo que este más allá de nuestro alcance, es algo que tiene un sentido cuando entramos en ello. Todos los aspectos de la vida deben fluir hacia ello, conduciendo al cese final del fluir. Algunos pueden llamarlo «eternidad», pero este concepto se refiere al tiempo eterno, mientras que el Nirvana esta fuera del tiempo. En la *totalidad del ser* no hay «tiempo». Podemos experimentar un estado sin tiempo al ofrecer todo nuestro ser a algo sin que exista pensamiento de tiempo. Somos *ello*.

¿Qué es el tiempo? El tiempo sólo existe cuando hay pensamiento. El tiempo es el intente-pensamiento. Si observamos con mucha atención nuestro pensar, podemos descubrir la separación tras cada pensamiento, un estado de silencio. Podemos experimentar el silencio entre las palabras que leemos, cuando algo aparece. Es la comprensión que no puede acompañar a los pensamientos,

sino que se produce en el *instante silencioso* entre pensamientos. En nuestras vidas normalmente no nos damos cuenta, pero hay silencio, o «espacio», en todo, no sólo en la materia sino también en la mente. Durante la meditación debemos ser capaces de darnos cuenta del espacio dentro de la mente, entre los pensamientos, de forma que podamos experimentar el instante de silencio. Debemos preguntarnos si hay algo en el silencio, o si es totalmente blanco. *Hay* algo, y es muy importante. De, acuerdo a la percepción ordinaria existe un blanco, pero en la percepción profunda descubriremos lo que *hay*.

LA MISIÓN DEL MAESTRO

Capítulo 15

Normalmente, cuando nos referimos a la educación o a la meditación, pensamos en términos de relación Maestro-discípulo. O quizás, se nos presente la idea de la existencia de un líder y un seguidor. En cualquiera de los casos existe una brecha entre ambos papeles. Con el fin de llenar esta brecha ambas partes deben entender la naturaleza real de su misión; si no es así, se producirá el pensamiento: «El es el maestro, está más avanzado que yo». Esto tiene relación con el budismo, o mejor dicho con la historia de Buda. Podemos apreciar que nunca intentó ser un maestro. Cuando se dirigía a los monjes, siempre utilizaba la palabra «Tathagata» en la tercera persona, y no «Yo». Es muy raro encontrar la primera persona en sus discursos. Utilizaba la palabra «Yo» cuando permitía, o no permitía, hacer algo a los monjes. Posteriormente fue considerado como el Maestro, pero a él le traía sin cuidado el tratamiento. Servía al mundo, hombres y mujeres, sin discriminación. Se preocupaba por cualquier persona, incluso el peligroso bandido Angulimala, o la prostituta Ambapali, o cualquiera que se le acercara. Su trabajo fue altruista, sin la intención, ambición o el deseo de recibir nombres, honores o nada a cambio.

En la práctica de la meditación, Buda no se preocupó por informes de sus seguidores o de los monjes. Si alguien tenía alguna dificultad en la meditación, acudía a él y él le aclaraba los puntos pertinentes. Buda siempre decía: «Tenéis que trabajar vosotros, el *Tai-hagata solo* os despeja el camino». Esto es lo único que han hecho los *Tathagatas*. En las traducciones decimos: «señala el camino», pero sería mejor decir simplemente «señala». Así que en caso de dudas o problemas acudid a Buda y él os señalará lo conveniente. Si existe un escuchar atento a lo que se dice, la persona se ve auxiliada. Buda nunca se preocupó del resultado de su trabajo. No quiso nada a cambio. No se preocupaba de si sus palabras eran aceptadas o no, simplemente hacía todo lo que podía por aclarar la confusión y las dificultades, sabiendo que lo que ocurría dependía de la persona implicada. Este es un factor esencial en la historia de Buda.

Nosotros, sin embargo, estamos siempre pendientes de los resultados. Se cree que un maestro siempre debe ser responsable de sus discípulos, los cuales a su vez deben observar al maestro y obedecerlo. No son libres para investigar el asunto en su totalidad. Sin embargo, es esencial para nosotros descubrir los hechos por nosotros mismos. Debemos acudir a alguien para que nos «señale», pero en este caso debe haber sinceridad y claridad, no un seguir ciego.

Por medio de la curiosidad progresamos y ganamos sabiduría. Si un espíritu de investigación se ejercita con sinceridad, nos aporta algo muy diferente de una charla vacía o discusión que no lleva a ningún lado. Pero estos aspectos están muy enraizados entre la gente de nuestra sociedad. La verdadera misión del maestro es inspirar la búsqueda, animar a la gente a dar con ello y no imponerlo o constituirlo como sistema. Es equivocado forzar a nuestros niños o jóvenes en nuestros patrones sociales. La sociedad debe cambiar, no debe permanecer estática; por lo tanto, si tratamos de introducirlos en la sociedad, les inculcamos nuestras ideas y no tienen la libertad de

explorar por sí mismos. En ese caso sus conciencias no pueden abrirse totalmente a las situaciones nuevas, al ser echados atrás por los puntos de vista antiguos. Lo que en la sociedad esté podrido, así seguirá. Es cierto que todo cambio trae consigo sufrimiento y que todo lo que existe sufre cambios. El sufrir no es algo malo. El camino mejor para liberarnos de él es entrar plenamente en él, si no es así no seremos capaces de saber lo estúpidos que somos cuando sufrimos. Al examinar la estupidez que hay tras el sufrimiento, empezaremos a ver la salida. No debéis creer simplemente lo que os digo, sino ir de cabeza hacia el sufrimiento y verlo por vosotros mismos. ¿Que ocurre? La claridad surge gradualmente, el sufrimiento se entiende gradualmente, y poco a poco empieza a nacer la libertad. Por lo tanto no debéis preocuparos por el sufrimiento. Visto desde la perspectiva del trabajo es algo a agradecer. Lo cual no significa que uno deba crearlo. Pero sí utilizarlo cuando se presente. Después de oírme hablar de él empezarás a buscarlo, pero no es necesario hacerlo. Si eres consciente, lo podrás ver.

Si investigamos la verdad de lo que encontramos o de las experiencias de nuestra vida cotidiana, acabaremos entendiéndolas. La búsqueda de la realidad no es posible hasta que haya cierto grado de *introspección*, pero no podemos esperar hasta que estemos seguros de tener esta visión profunda para empezar a trabajar. En este caso, Buda dijo que uno tenía que meditar sobre la sabiduría. Una persona con genuina introspección y autocontrol, incluso si solo vive un día, es mejor que alguien sin ella que viviera cien años. Meditar en la sabiduría significa estar en el *proceso* de ver lo que está sucediendo en este momento. Incluso en el «instante de silencio» existe búsqueda, pero sin movimiento alguno en la mente. A la búsqueda no se le aplican pensamientos o ideas. La mente permanece serena y en paz, pero el proceso de investigación va a fondo, de forma que pueda nacer la introspección y el gozo de la verdad. Ello no puede traer apego o desapego, este gozo de la verdad no es distinto a la *clara percepción de la realidad*.

Con el fin de poder percibir la realidad y tener una auténtica introspección, debemos dejar libre a la mente. No debe estar ocupada por nada. Pero mientras la mente esté buscando o pensando, en el sentido de que reacciona a recuerdos e ideas, no puede ser libre. Mientras la mente no sea consciente de su pensamiento, no puede estar quieta y ser libre. La tranquilidad es esencial para hallar la verdad. Cuando hemos ido más allá de las nubes, podemos ver el cielo azul, claro y en paz, aunque las nubes siguen fluyendo y desplazándose. Así que los recuerdos, experiencias, e incluso el conocimiento, son nubes en relación a la mente que examina la realidad. ¿Por qué no apartarse de esas nubes? Si deseamos ver la realidad, ¿por qué llevar con nosotros ideas y opiniones al iniciar el proceso de investigación sobre la verdad? ¿Nos es posible dejar a un lado estas cosas y seguir solos, totalmente solos? Quizás, al sentir la mente vacía, temamos no estar a salvo; ésta es la causa por la cual la mente siempre quiere estar ocupada, pero sus contenidos son los que ensombrecen la realidad y crean problemas. Es entonces cuando sufre el ego.

Como Buda dijo en el *Dhammacakkappavattana Sutta*-. «Mientras la verdad no pueda ser vista claramente en sus doce aspectos, la introspección y la visión no estarán purificadas. Pero la purificación de la introspección y la visión se presentarán en el preciso instante en que la verdad sea vista». Se trata por lo tanto de un asunto de purificación de la introspección y la visión ¿Qué significan los doce aspectos de la verdad? El budismo nos ha enseñado que existen Cuatro Verdades: las Verdades de *Dukkha* (o dualidad); el Nacimiento de *Dukkha*; el Cese de *Dukkha* y el Camino que lleva al cese de *Dukkha*. En el lenguaje que utilizaba en sus discursos, Buda quería decir que la verdad podía ser vista de cuatro formas distintas. La Verdad es la Verdad y de hecho no tiene categorías, pero con el fin de que las personas entiendan las enseñanzas ha sido categorizada, particularmente en Oriente. En Oriente, la forma tradicional para memorizar el pensamiento es por medio de los números, por ello se enseñaron los cuatro aspectos de la verdad.

No podemos decir que la Verdad es Una, puesto que ya estamos estableciendo una unidad numérica. La Verdad puede ser vista en cada uno de los cuatro aspectos y de hecho también en ninguno. Las cuatro formas de ver la verdad son esenciales, pues están relacionadas con lo que *es*, como *nace*, como *se detiene*, y el camino que lleva a su cese. Buda lo expresó de forma en que la gente pudiera entenderlo.

En el seno de las Cuatro Verdades, la *realidad* debe ser vista en sus doce aspectos de la forma siguiente. Esto es *dukkha*, este hecho debe comprenderse; y ha sido comprendido completamente; Este es el *nacimiento* de *dukkha*; esta causa debe ser eliminada; y ha sido eliminada completamente. Este es el *cese de dukkha*; esta verdad debe realizarse; y ha sido totalmente realizada. Este es el *camino que lleva al cese de dukkha*; este camino debe cultivarse; y ha sido totalmente cultivado. Así que tres veces cuatro son doce. Una vez ha sido vista la verdad en sus cuatro caminos, de acuerdo a los doce aspectos, nuestra visión e introspección se purifican perfectamente. En esta comprensión total no hay impurezas, nubes u oscuridad alguna. Por ello Buda dijo: «Esta Rueda de la Verdad se ha puesto en marcha. Nadie puede pararla». Se mueve, Buda la pone en marcha y ella fluye y crece. Nadie puede darle marcha atrás. Pero los estúpidos no pueden verla. Lo cual no quiere decir que deba ser aceptada como un dogma. Lo mejor es no aceptarla ni rechazarla, sino introducirse en ella y ver su verdad mediante los cuatro caminos y los doce aspectos. ¿Qué nos ocurrirá? Comprobémoslo. Buda siempre decía que incluso sus palabras debían ponerse en cuestión. La Verdad no puede enseñarse, es algo que debe experimentarse individualmente. Una vez alcanzada la Verdad, nos calmamos como un lago profundo, claro y sosegado. El sabio, al oír la verdad, comprende la verdad y se tranquiliza. Al escuchar algo debemos ahondar en ello no superficialmente, ni verbalmente, sino en profundidad hasta el corazón, en el que hay claridad y paz. Es entonces cuando nace la introspección, aclarándolo todo sobre la marcha. Lo citado está en nosotros y en nuestra capacidad de acercarnos y entender, no sólo en oír hablar sobre ello y quedar satisfechos o no con lo que oímos. Esta última opción es una pérdida de tiempo. Por el contrario, debemos ahondar en todo lo que encontramos con el fin de comunicarnos con la realidad. En palabras de Buda: en el *Dharma* realizamos el Nirvana, la más Alta Verdad.

La misión real del maestro es por tanto inspirar esta búsqueda y animar a la gente a seguirla y afrontar cualquier dificultad. La introspección nacerá y lo clarificará todo. Si permanecemos atentos a todo aprendemos en cada instante, sin necesidad de *depender de* un maestro. Cuando hemos aprendido totalmente, debemos convertirnos en ignorantes y la tarea habrá finalizado.

MEDITACIÓN: EL CAMINO AL CAMBIO RADICAL

Capítulo 16

Tiene la meditación el poder de transformarnos? ¿Cambia la estructura de nuestro ser, la estructura del pensamiento, la estructura del condicionamiento? Esta es la pregunta básica. Si no hay cambio, si nos conformamos, si conservamos el mismo nivel de existencia. ¿Qué sentido tiene meditar? Quizás meditemos para huir o nos lo tomamos como un juego sutil. Si jugamos el juego, hemos de entender el sentido de jugar el juego y su finalidad, si no es así fallaremos el objetivo. Si nos comprometemos con un fin sin entender el camino, quizás nos sintamos frustrados si no logramos la meta.

¿Qué queremos decir con cambio radical? Sin duda no significa cambiar un sistema por otro, un método por otro. No significa la introducción de nuevos «ismos» o el fundar nuevas escuelas de pensamiento. El cambio radical no es sinónimo de simplemente conformarnos con nuevas ideas. Debe ser algo más profundo que cambios aparentes en el pensamiento o en los sistemas religioso

o social. Estas modificaciones deben ser continuas al persistir la raíz de los problemas.

El cambio radical exige una vía directa para desenraizar y descartar lo falso. Sin una acción de esta naturaleza en nuestro interior, las experiencias pierden su poder de transformación. Podemos comprobar que las técnicas o los «métodos de provocación» solo aportan ciertas experiencias místicas o espirituales. También pueden poner el ego en suspenso por medio de la supresión, ejercicios intensos o drogas que producen cambios en el cuerpo. Al suspender el ego éste no es afrontado, no es visto. Esta ignorancia produce un peligro al no poder el ego volver a la superficie.

Hemos de clarificar lo que entendemos por ego o sí mismo. Existen tres aspectos: la *identificación* de «mi'' o «yo», «Esto soy yo», «Yo soy»; pensamiento *posesivo*: «Esto es mío, mi libro mi amigo, mi habitación etc»; y devenir, *devenir* alguien o alguno, incluida la idea de desear iluminarse. El ego está siempre comprometido con fines o logros. Es similar a un alpinista que intenta llegar a la cima sin prestar atención al camino o a su entorno. El ego no está muy comprometido con el camino, que es a la vez paciencia, consciencia y atención. Con esta actitud frente a la vida siempre existe una tendencia a encamar la idea, alcanzar la meta, el destino. Lo cual significa que nos vemos gobernados por este aspecto del ego.

La identificación opera a un nivel profundo al alcanzar el instinto de conservación del «yo soy», la protección de «mí mismo». Todas las actitudes defensivas surgen a causa de la identificación con pensamientos como: «Debo protegerme a mí mismo», «solo soy yo», «todo viene a mí o empieza conmigo». No permitimos participar completamente a nada o no prestamos total atención a nadie si el «yo» no se beneficia.

El segundo aspecto, la posesividad, engendra apego. Mediante la mente nos aferramos y pensamos: «Esto me pertenece». La posesividad también conlleva identificación y, posteriormente, el deseo de devenir. Devenir nos impide ser: nos dirige derecho a donde deseamos. No podemos entender nuestro verdadero ser por su conformidad al devenir, que es realmente un proceso muy profundo, el proceso de la existencia y la continuidad.

Podemos apreciar que si suspendemos el ego, que está enredado en esas tres telarañas, éste sigue trabajando clandestinamente. Pensamos: «ahora estoy bien, tengo experiencias. He tenido muchas experiencias místicas, pero al afrontar ciertas situaciones sobre las que no tengo introspección me siento perdido y desesperado». Esto nos puede paralizar.

El trabajo real no consiste en suspender, sino en trabajar este tema del ego. Se trata de un camino doloroso. El proceso de transformación se acompaña del proceso de destrucción y limpieza. Es por ello que cuesta encontrar a alguien totalmente sumergido en la vía. Existen ocasiones en las que no nos gusta topar con algo desagradable. Existe la tendencia a rechazarlo, a dormimos psicológicamente. Lo suprimimos dándole la espalda, tomando otra cosa en su lugar. Pero hemos de tener en cuenta que todo lo que suprimamos se cargara con una fuerza explosiva.

Atravesando las dificultades somos capaces de ver el lugar de destino, el lugar en que tiene su sede la verdad. Si nos plegamos a una idea, adquirimos sólo imaginación, algo en el aire. Posee cierta belleza, pero seguimos sin estar seguros de dónde está la verdad, cual es nuestro auténtico destino. De esta forma lo que hacemos es caminar en círculo.

El budismo nos habla de dos círculos: el virtuoso y el vicioso. Si no somos capaces de girar en espiral, tenemos que caminar en una dimensión limitada. Si convertimos los círculos en una espiral, ésta se torna una especie de puente que nos conduce al río del Nirvana o de la vida, la eternidad, la inmortalidad o el término que prefiramos utilizar. Este río es el fluir de la vida, el fluir de la energía. Debe fluir no sólo en el periodo de meditación, sino también en la vida cotidiana. Nuestra conciencia ordinaria, para mantenerse clara y ser objetiva, debe depender de esta base de la conciencia del-río-de-la-vida.

Esta conciencia iluminada no puede ser manipulada o utilizada, al no tener que ver con nuestras ganancias o logros materiales, pero puede ser la base estable de una vida sana. Si carecemos de esta conciencia-río-de-la-vida, esta sabiduría intuitiva, nos convertimos en víctimas de las situaciones, sean las que sean: trabajo, relaciones, entorno físico. Al estar en este continuum de conciencia, al ser capaces de entender, podemos fluir con todo lo que la vida nos ofrezca. Es parecido a coger una serpiente venenosa. Hemos de ser cautelosos. La serpiente puede ser peligrosa y hemos de saber el lugar idóneo por el que atraparla. Si la cogemos por la cola o por el medio, nos exponemos a una picadura, pero si la cogemos por la cabeza no podrá girarse. Lo mismo sucede en el mundo de las ideas.

Tendemos a atrapar una idea. Si no sabemos como atraparla, la idea se torna peligrosa, venenosa. El veneno nos paraliza, matándonos por dentro. Al pensar en la idea, la confinamos entre paredes, no dejándola escapar. Las mismas enseñanzas pueden ser letales si las tomamos sin haberlas comprendido o sin tener introspección sobre su significado auténtico. Buda dejó muy claro que una enseñanza es solo una balsa que nos ayuda a cruzar el río de la vida. También recalco que una enseñanza no debía ser retenida. Si nos aferramos a cualquier enseñanza, tomándola como el absoluto, la autoridad definitiva, en ese caso es probable que se venza con su propio peso. Hemos de investigar, examinar las cosas con claridad. No es un trabajo desmesurado, y hemos de aceptar la incertidumbre. Podemos llamarla fe de compromiso. Hemos de trabajar hasta comprender lo que queremos decir con certidumbre.

Hemos de comprender que todo es incierto y está sujeto al cambio. Los asertos dogmáticos no son la respuesta y pueden impedirnos alcanzar el cambio radical. Este debe tener lugar en nuestro interior. No puede ser forzado por técnica o método alguno, pero nacerá del trabajo con nosotros y nuestro condicionamiento con el fin de conseguir una mayor y más profunda introspección intuitiva en la vida. El cambio radical puede tener lugar sin que nos demos cuenta. Los cambios externos nos vemos forzados a seguirlos. Sin esta transformación en el corazón de nuestro ser, seguiremos condicionados por nuestro entorno y los cambios serán sólo modificaciones de situaciones exteriores sin que todavía podamos vivir en total armonía con nosotros y con el entorno.

El inicio del cambio radical estriba en la capacidad de cambiar nuestra actitud hacia todas las cosas de una forma real, por ejemplo con respecto al dolor. Sabemos que el dolor acompaña siempre a la vida. Si podemos ser realistas en relación al dolor —ya sea físico, mental o psicológico— si podemos aceptarlo tal cual sin identificarlo, sin duda el dolor perderá su poder de dominarnos. El dolor psicológico se hace más intenso con la actitud de no aceptación o de tomarlo como algo muy negativo («No debería ocurrirme»). Pero cuando dejamos actuar al dolor, cuando somos capaces de examinarlo, entonces hay paciencia. Al examinarlo se torna manejable. Podemos superar toda clase de agonía o de presión si aceptamos el dolor y vemos su sentido en el curso de la vida.

Con ello no queremos decir que el dolor sea bueno o malo. Existe, como existen el agua, la lluvia o los árboles. Si no añadimos juicios a un árbol, sólo puede ser un objeto neutro. Tan pronto como añadimos un juicio a un árbol se torna bueno o malo, bello o feo. Hemos de ser cautos a la hora de añadir juicios. Hemos de entender que cuando añadimos un juicio se trata sólo de nuestra opinión. Por lo tanto hemos de examinar nuestras actitudes y utilizarlas como si se tratara de un juego. Entonces estaremos en disposición de que se lleve a cabo el proceso completo de nuestras percepciones y participar en la experiencia de ver algo bello. Lo mismo ocurre con el dolor; mediante lo que es doloroso podemos aprender neutralidad y ecuanimidad.

Si no cambiamos nuestras actitudes vitales, seguimos la senda del desapego negativo. Nos aislamos y encerramos, viviendo en una suerte de prisión psicológica, mientras pensamos: «Soy

libre». Este desapego puede conducir a una mente insana y negativa y a una actitud de rechazo hacia personas y cosas. Perdemos ecuanimidad hacia el proceso de la vida, en el sentido de que todo nos es indiferente. La ecuanimidad también tiene el sentido de actuar con calma en situaciones muy difíciles. En condiciones en las que estemos imbuidos de una gran felicidad, no estamos excitados o nos vemos desbordados y podemos desenvolvemos con un espíritu alegre.

Por lo tanto comprobamos que la ecuanimidad es un paso importante en la meditación introspectiva. Lo cual no significa indiferencia o carecer de sentimientos, convertirnos en una piedra y ser incapaces de respuesta. La ecuanimidad, en la vida, es acción correcta. Interiormente significa equilibrio, compostura. Hace que nuestra atención, abierta y capaz para la acción, responda sin obstrucción alguna, sin plegarse a una idea. Una acción fruto del equilibrio surge de la introspección y por tanto es espontánea. Si una acción ha de mezclarse con el conocimiento y la información, está focalizada y se basa en la introspección intuitiva.

A guisa de guía, la introspección vincula nuestro potencial con el poder. Cuando estamos desapegados negativamente y nos enfrentamos a situaciones desagradables, nos es imposible comunicar con nuestro potencial y nos debilitamos. En un espacio de esta naturaleza tenemos la tendencia a disolvemos en lugar de vincularnos libremente. Este tipo de disociación es un aspecto negativo del vivir. Si no somos capaces de tener una relación libre con la gente, los objetos, las ideas y los pensamientos (el mundo de las relaciones es muy amplio), interiormente no estamos solos y no fluimos con el verdadero ser. Una relación libre proviene de la actitud correcta basada en el amor, la libertad y la comprensión. En cambio es destruida por el apego, el esperar algo a cambio, la posesividad o el deseo de auto-satisfacernos.

Es conveniente que observemos también nuestra actitud respecto al sueño. Hemos de comprobar si se trata de una pura necesidad física de sueño o si es una tendencia de la mente para eludir lo que estamos haciendo o hacer del sueño una excusa para no hacer lo que debemos. En este caso es una forma de escape. El sueño psicológico puede tener raíces muy hondas. Escapamos mediante fantasías y otras distracciones convenientes sin afrontar lo inmediato, lo que está sucediendo en el instante. Se trata de un hábito mental que puede inducir al sueño físico. Quizás cuando tenemos un problema y mentalmente no nos sentimos cómodos, deseamos dormir o tomar drogas que nos ayuden a olvidar. Lo cual sólo hace más profundo el sueño psicológico y nos hace más dependientes.

Podemos tener también la idea de que necesitamos un sueño suficiente y establecemos horas fijas para el descanso. Puede tratarse de una ilusión. La mente es muy inteligente: siempre pide lo establecido. Si cambiamos, tal vez sufra. El cuerpo se cansa, se torna rígido o se tensa. Normalmente cualquier cambio de hábitos engendra sufrimiento. Todo lo existente está sometido a cambios. Lo aceptamos. Lo sabemos. Si al cuerpo le damos tiempo éste tiene la facultad de eliminar la tensión y las resistencias. Podemos soportar este dolor y sufrimiento. La insistencia de una mente inteligente puede ayudar al cuerpo a superar ciertas dificultades y conseguir que éste sea capaz de autoadaptarse a las nuevas situaciones de la vida.

La liberación de la que hablamos es no-dependencia. Al liberarnos no dependemos de nada interno o externo. No dependemos del apoyo exterior, ideas fijas o de algunas experiencias que hayamos tenido. De otro modo no podemos liberarnos, no somos libres de ir al encuentro de situaciones, de actuar o hacer cualquier cosa. El término utilizado por Buda para la liberación final es *Nissarana-Vi-mutti*, la liberación de la no-dependencia, en la que logramos autonomía, equilibrio, tranquilidad y eliminamos lo que es falso. Estamos por encima, pero a la vez vivimos con las dificultades, en el mundo condicionado que fluctúa con alzas y bajas. Somos libres porque las oscilaciones no conforman nuestras emociones. La liberación auténtica es eterna.

Si somos capaces de llegar a este estado de ser, nuestras relaciones con el mundo cambian. No queremos decir con ello que el mundo sea una ilusión o algo irreal. Existe el mundo físico, el mundo mental, el mundo de la experiencia y la relaciones. ¿Vemos el mundo de acuerdo con nuestras ideas, filosofía o como quisiéramos que fuera, o lo percibimos tal como es? Si ello es posible, nuestra relación con la vida debe ser real, no puede ser falsa. Si no podemos, nuestra relación estará distorsionada y fuera del contacto con la realidad. Esta realidad no es algo aparte de nuestras relaciones (cuando éstas son verdaderas) y está basada en ver las cosas como son. De este modo podemos fluir en el mundo, en la vida, sin obstrucción alguna, sin vernos atrapados. En un espacio de estas características no hay tendencia a desapegarse o disociarse, no existe anticipación de algo bueno, malo o noble. De este modo la vida se enriquece y se hace saludable.

Está claro, por lo tanto, que hemos de observar en el interior en busca del cambio radical y tratar de entender lo que significa meditar. Entonces es seguro que nuestra sabiduría intuitiva crecerá y nos ayudará. Nuestro río-de-conciencia fluirá con la vida y no estaremos en peligro o soportaremos estados insanos de existencia. Pero esta situación no es un punto de destino, sino un comienzo que incluye a la existencia en toda su extensión. Al llegar a esta etapa de equilibrio y cambio, hemos de fluir con la vida en su dimensión total y experimentar el tesoro interno.

UNA NUEVA CULTURA

Capítulo 17

Vamos a considerar lo que denomino una nueva cultura, pero antes de hacerlo examinemos nuestra cultura actual y veamos lo que es suficientemente bueno para ser conservado y lo que no lo es.

Al hablar de cultura no es posible descuidar la cuestión de la religión, la educación y la tradición, pues todas ellas son bases de cultura en nuestra sociedad. Si prestamos atención a nuestras vidas y a las de la gente de nuestro entorno, comprobamos que estamos en mayor o menor medida drogados, «devorados» por cosas como el leer periódicos, y ver la televisión, y que todo ello influencia nuestra cultura. Oímos relatos sobre crímenes y leemos noticias acerca de toda clase de ilusiones y engaños. Lo cual se basa en la idea de que debemos saber todo lo que pasa en el mundo. Las gentes inmaduras y poco sensatas pueden aceptar todas las noticias sin seleccionarlas o digerirlas, lo que las convierte en veneno para la mente, causando prejuicios a la psique.

Esta clase de cultura es la que provoca los problemas mentales. Hemos crecido en el marco de cierta tradición, cada uno de nosotros tiene un trasfondo particular. De este modo es como profundizamos nuestro *Karma* o aumentamos la acumulación de objetos. Si permitimos que nos devoren, no podemos aspirar a una larga vida, o por lo menos no podemos vivir felices. A algunas personas, al tener tendencia a beber, les es difícil el no estar borrachos. Si somos conscientes y sabemos como beber tomaremos menos cantidad de veneno. Pero, si somos sabios, no tomaremos ninguno y seremos afortunados. Pocas personas son capaces de ello. Desde la perspectiva religiosa, particularmente en Occidente, hemos cultivado una suerte de conciencia que es en esencia un tipo de culpabilidad, un concepto *de* pecado. ¿Es la conciencia un concepto puro, una sensación pura, o la percepción que nace de la comprensión, o tiene el matiz de la creencia religiosa? Alguien dirá: «Confío en mi conciencia». Pero si examinamos cuidadosamente nuestra conciencia, podremos ver que está condicionada por nuestra cultura, particularmente por nuestras creencias y la influencia de nuestros padres. Si tenemos una conciencia clara, seremos capaces de afrontar lo que sea con soltura y libertad. Pero, según mi punto de vista, la conciencia no es pura y no podemos confiar totalmente en ella. Hemos de ser muy cautos con lo que ésta nos dice.

Puede ocurrir que no podamos hacer algo porque nos lo prohíbe la conciencia, lo que nos impide ir en pos de algo nuevo; no podemos afrontar un nuevo desafío de forma correcta porque algo nos frena. Es básico que las personas puedan explorar libremente lo nuevo, sin temor, pero hasta que no seamos libres de la conciencia no podremos hacerlo. Hemos de conseguir que nazca nuestra sabiduría intuitiva, lo que equivaldrá al nacimiento de la verdadera conciencia.

El sentimiento de culpa juega un papel activo en la vida. Si no tenemos éxito al llevar a cabo una tarea, existirá una sensación de fracaso en la vida y en el trabajo y el sentimiento de culpa será muy fuerte. Bajo estas condiciones podemos hacer algo autodestructivo o crear más problemas. El sentimiento de culpa puede ser el obstáculo principal al éxito. Es cierto que, a pesar de todo, la gente venera el éxito, desea progresar y avanzar en todo lo que lleva a cabo. Sufrimos cuando no conseguimos lo que deseamos. Es un hecho.

El concepto de pecado es otro de los obstáculos para cualquier aventura vital, al aferrarnos siempre a lo viejo sin tener una comprensión completa. De niños nuestros padres nos han enseñado a rechazar el pecado sin entender el porqué. El miedo está enraizado hondamente en la mente, de modo que es difícil abrazar completamente la vida. Este tipo de cultura no conviene a los seres humanos. Hemos de descubrir algo nuevo, si no no mejorará la especie humana y no nos perfeccionaremos individualmente.

En la religión, en lugar de vivir el espíritu verdadero, las tradiciones y creencias se han manipulado y los conceptos en ocasiones se aceptan sin entender su auténtico significado. Se instala entonces una brecha entre nuestra práctica vital y las ideas procedentes de nuestras religiones. Caemos por ella y experimentamos dudas al respecto de los conceptos religiosos. Para los budistas, la duda en ocasiones se refiere al renacimiento, para los cristianos pudiera referirse a Dios. Ello es fruto de la falta de experiencia del verdadero espíritu religioso.

¿Cuál es el sentido real de la religión? Es esencial para todos nosotros el entenderlo, puesto que nadie puede negar o rechazar la religión completamente. Ha habido ocasiones en las que hombres con un espíritu religioso han descubierto lo nuevo. Buda fue un auténtico religioso, descubrió la verdad y enseñó el budismo. Con su búsqueda de la verdad, creó algo nuevo al romper totalmente con las viejas tradiciones. También Jesucristo rompió con la tradición hebrea. Los hombres religiosos semejantes a ellos crearon algo nuevo. Ello es debido a que un auténtico hombre religioso puede sacrificarse por el bien de los demás. Sin alcanzar el auténtico espíritu de la religión, el hombre no puede renunciar al mundo o a sí mismo y de este modo alcanzar una forma de vida original.

Es importante entender lo que es la religión. ¿En la práctica de la verdadera religión existe creencia, dogma, ceremonia o ritual? No. Su verdadero espíritu está libre de todo ello. Os daré tres definiciones de religión. La primera es que se trata de la búsqueda de ' la verdad. En la práctica de la religión cada uno ha de encontrar la realidad, ha de tener una mente que busca con la finalidad de entender la verdad. La verdad no puede ser descrita o definida por nadie, así que no podemos llegar a ella por medio de palabras o explicaciones de textos religiosos. Por el contrario, hemos de llegar a ella por nosotros mismos para descubrir lo que es.

Como he mencionado, Buda dejó a un lado la tradición hindú de filosofía y siguió por sí solo. Al seguir sólo encontró la verdad y entonces pudo enseñar a sus discípulos. Su mente realmente buscaba la verdad y descubrió que la verdad había sido teñida y disfrazada por las opiniones y puntos de vista de los filósofos e incluso por los llamados místicos. Clarificó todas las impurezas y enseñó a los demás lo que era la verdad. Dijo: «Las puertas a la eternidad están abiertas». La Eternidad es la *verdad* puesto que la verdad nunca muere. Incluso ahora las puertas están abiertas y la verdad existe. Buda no puede hacernos pasar la puerta, pero puede mostrarnos que está abierta.

El pasar es cosa nuestra.

Hallar la verdad día a día es algo bello e interesante. La verdad es algo vivo, nadie puede aburrirse con ella. Es algo muy ligero. Permaneciendo en la verdad nos sentimos libres y felices. Nuestro espíritu se alimenta de la verdad y se fortalece con ella. No hay vacío, ni plenitud en el sentido de cosas que nos puedan confundir.

La segunda definición de religión es la integración interna consistente en entrar en comunión con la realidad. Es más bien un aspecto subjetivo de la religión. Si entramos en comunión con «Dios», a ello le sigue una vida religiosa. Pero en el instante de entrar en comunión con la realidad, entendemos lo que es Dios y podemos darnos cuenta de si existe alguna diferencia entre Dios y la Verdad. La palabra «dios» no es Dios. Si estudiamos la historia de la religión en Occidente, veremos que la personificación de Dios se creó en la Edad Media, Edad Oscura. Para la gente verdaderamente experimentada Dios no es algo que pueda comprenderse de la forma habitual. No es la forma de hablar en religión, pues sin experiencia las palabras son semejantes a castillos en el aire, que no tienen un significado real. La palabra se llena de sentido cuando entramos en contacto interior con ella.

La tercera definición de religión tiene que ver con encontrar la auténtica mente religiosa, que es muy diferente a la mente generalmente aceptada. De hecho, la mente religiosa siempre investiga, busca y examina las profundidades de todo lo que aparece. Esta clase de mente no juega con los objetos, ideas u opiniones. No crea dualidades, mediante distinciones y conflictos, sólo contiene armonía e integración. Esta mente es libre de todo engaño e ilusión y todo el que la posee es independiente.

¿Cómo podemos hallar esta mente? ¿Dónde está? En nosotros. No es difícil encontrarla, pero se necesita comprensión creativa de uno mismo. Utilizo la palabra *creativa*, pues algunas personas pueden comprenderse de una forma destructiva. Cuando la gente dice que se entiende a sí misma, puede querer decir que ve los pensamientos y aspectos negativos de su mente, lo que puede significar un enfoque destructivo. Una comprensión creativa de uno mismo aprecia con claridad todos los aspectos y conduce a la auténtica mente religiosa.

La pregunta cómo es muy importante. Buscamos un método para afrontar las cosas y tenemos la tendencia a conformarnos a sistemas. Buda preguntó cierta vez a algunos monjes, que inquirieron acerca del método por el que podrían descubrir la verdad, si existía algún método aparte de las tradiciones, creencias, sistemas religiosos o dogmas. Todos los monjes respondieron negativamente. Buda les preguntó si estaban seguros, y los monjes dudaron. Entonces Buda les dijo que existía un método independiente de éstos, el método de ver las cosas como son mediante el Ojo de la Sabiduría. El que se hace la pregunta puede interrogarse sobre cómo podemos ver las cosas como son y un budista le responderá: «Por medio de clara consciencia en cada instante de la vida». Cuando somos totalmente conscientes de nosotros, de nuestra mente, nuestras actividades físicas y mentales, nuestras tendencias, nuestras ideas y nuestra forma de hacer las cosas, vamos aprendiendo gradualmente. Al ser conscientes, alcanzamos algo plenamente y a ello le sigue la comprensión; ésta es inseparable de la consciencia.

La expresión «ser consciente» puede resultar ambigua. Existe una clase de consciencia subjetiva de uno mismo que hace interpretaciones sobre uno mismo, que añade ideas acerca de lo que uno es consciente, y de los hechos. Esta clase de consciencia nos impide descubrir la verdad, puesto que vemos nuestros propios reflejos sobre la verdad, como si se tratara de imágenes en una pantalla en lugar de la pantalla misma. La pantalla sólo puede ser vista si desaparecen las imágenes. Es entonces cuando podemos hablar de *consciencia objetiva*, que es la consciencia que nos lleva a la comprensión de la realidad. Mediante la consciencia objetiva nos liberamos de las ideas o, por

lo menos, observamos con claridad nuestras reacciones acerca de lo que somos conscientes. Despejamos el conocimiento acumulado, revelando la verdad.

Buda dijo, en una ocasión, que la mayoría de las personas piensa en consonancia con lo que vive. Desearía utilizar la palabra «dormir» con, puesto que dormimos con nuestras creencias, opiniones y puntos de vista. Estamos muy apegados a ellos y nos molesta cualquiera que se oponga a ellos. Pero la verdad no puede medirse y hemos de ser inteligentes a la hora de medir el «progreso» realizado. Constantemente tenemos la tendencia a medir las cosas, incluso en el transcurso de la meditación, pero no tenemos los medios correctos para la medición. Puede parecer que no haya progreso y a ello le siga la frustración y la depresión. Cuando abandonamos la idea de medir y comparar, surge la verdad y empezamos a ver con el Ojo de la Sabiduría.

Cuando nos damos cuenta de ello y nos liberamos de la decepción, se revela la auténtica mente religiosa. Podemos decepcionarnos fácilmente a causa del conocimiento y las pautas de pensamiento. Si estamos seguros de algo, por conocerlo, podemos decir que «se ha llegado a una conclusión»; no se puede ir más allá y, en ese caso, la verdad está lejos.

Con el fin de encontrar una nueva cultura, hemos de trascender lo antiguo, incluso el lenguaje que usamos debe ser correcto; no debemos utilizar las palabras por mero convencionalismo. La única forma de llegar a una nueva cultura es permanecer en *constante revolución*, no de forma agresiva o política sino con la consciencia auténticamente revolucionaria, investigando todas las ideas y los objetos de una forma nueva, con el fin de entenderlos como son. Si podemos liberarnos del apego al conocimiento y las opiniones, todo lo que pase, cualquier desafío, puede ser afrontado de una forma nueva. No conviene arrastrar con nosotros métodos antiguos.

Sin embargo, a mucha gente le asustan los nuevos desafíos o el enfrentarse a situaciones nuevas. Cuando algo nos es desconocido, el miedo tiene mucho poder sobre nosotros. ¿Por qué? Porque estamos muy apegados a un sistema y somos ignorantes. El miedo no es realmente nada, si lo entendemos. Hemos de examinar el miedo, ver cómo opera y cómo nace. Entonces podemos entender cómo realmente es el miedo y éste dejará de presentarse. El verdadero espíritu de investigación es diferente al de ver la televisión o leer los periódicos. No quiero decir con ello que dejemos de hacerlo, pero no lo confundamos con observar la realidad. Podemos aprender mucho con estas actividades, pero si somos inteligentes no nos apegaremos a ellas o nos embriagará lo que encontremos a lo largo de la vida.

A medida que nos damos cuenta de los trucos que utiliza la mente, también percibimos los de las mentes de otras personas y podemos darnos cuenta de los motivos que subyacen en la sociedad, liberándonos de ellos cuando sea preciso o responsabilizándonos en otros casos. Para que una sociedad mejore, su cultura debe renovarse constantemente, renaciendo al igual que debemos renacer nosotros. Hemos de examinar las causas que dan origen a los problemas sociales y nos daremos cuenta de que los individuos deben mejorar. Si buscamos una solución a las dificultades en el seno de la cultura, debemos mirar hacia nosotros y entonces las soluciones se hallarán en el seno del mismo problema.

UNA REVOLUCIÓN RADICAL

Capítulo 18

He dicho que uno debe ser capaz de meditar sin resistencia alguna. Por ejemplo, cuando estamos meditando y el ruido que nos rodea es constante, si ello nos molesta significa que nos resistimos. Si no podemos ser totalmente conscientes de nuestra respiración y sensaciones físicas mientras sigue el ruido, significa que nuestra mente lucha contra algo rechazándolo y de este modo

crea, en cierto sentido, una resistencia. A causa de ello, una emoción se vincula al ruido y hay una actitud hacia éste que implica que el ruido debería desaparecer y no deberíamos oír nada durante la meditación. Existe el deseo de alejarse de un ambiente ruidoso. De este modo la mente crea el *problema* del ruido y, en lugar de meditar, nos plegamos a las demandas de la mente. Más lo hacemos, más poder otorgamos a la mente y, por esa razón, nos sentimos perdidos.

Si podemos meditar sin resistencia alguna, ya sea en un lugar ruidoso o calmado, significa que sabemos meditar; no sabemos, *descubrimos cómo*. Es algo esencial; pero la mayoría de las personas parecen no darse cuenta. Plantean toda suerte de excusas, por ejemplo: «Mi casa está muy cerca de la carretera y no es lo suficientemente tranquila», etc.. ¿Por qué creamos tantas dificultades a nuestro desarrollo? ¿Qué hay de malo en nosotros? ¿Qué es lo que hacemos? Hemos de vivir imbuidos en un proceso de búsqueda, de indagación sobre la verdad y los hechos que nos rodean. Pero hemos de prestar mucha atención a no pretender, en el proceso e investigación, una respuesta de alguien que siempre tiene a mano respuestas «prefabricadas». Esto conduce a problemas, al crear actitudes equivocadas con relación a la verdad. Normalmente, cuando hacemos, preguntas, esperamos una respuesta definitiva, no queremos hacer lo que es preciso para hallar las respuestas por nosotros mismos. No es posible que otros nos den respuestas definitivas. ¿Quién puede estar seguro de estar en lo cierto o estar equivocado? ¿Existe una autoridad auténtica? La autoridad la crea la mente. Si creemos que alguien está avanzado espiritual o intelectualmente, lo tomamos como garantía de que todo lo que diga es correcto y a ello le sigue la dependencia. Nos vemos sujetos a una persona, a una autoridad. De acuerdo a nuestras normas sociales podemos estar en lo cierto ¿pero lo estamos con relación a la verdad? Si creemos en una persona que posee autoridad, estamos debilitando nuestra propia inteligencia y bloqueando el fluir de la sabiduría intuitiva. Cuando esto sucede, seguimos viviendo con palabras y opiniones, pensando que éstas representan la verdad, y ello es superficial.

Esta es la causa por la que hemos de estar en cada instante en un estado de revolución permanente. ¿Es suficiente, para alcanzar un despertar espiritual auténtico, el cambiar de actitudes, comportamiento, ideas y creencias al encontrarnos algo que sea interesante o atractivo para nuestras ideas preconcebidas? Si así fuera, sería suficiente ir en busca de alguien capaz de expresar ideas maravillosas y capaz de crear teorías nuevas para nosotros y volvernos sus seguidores. O bastaría que leyéramos libros muy buenos sobre ideales elevados y de este modo conseguir la transformación. Pero se trataría únicamente de cambios superficiales. La mayoría de las reformas políticas y sociales son únicamente cambios superficiales, en los que un sistema se ve sustituido por otro sin que nunca se alcance la raíz del problema.

Si no se arrancan las raíces, las reformas no son genuinas y no hacen más que añadir caos a los individuos y a la sociedad. Se introducen una y otra vez factores de conflicto, en acto y pensamiento, de forma que la gente se deprime o se torna violenta. Con el aumento de la ambición se crean más competencias y más prejuicios. Aumenta la división entre grupos y sociedades, no sólo se trata de divisiones políticas sino también religiosas. Todo ello se debe a tratarse de cambios superficiales, no de una revolución radical. La gente puede tener ideas nuevas sobre cambios sociales o sobre la creación de un mundo nuevo, pero las ideas no son actos. Las ideas son un producto de los sentidos de percepción.

Hemos de investigar, por tanto, el sentido *real de* lo que es una revolución. En primer lugar, me gustaría hablar sobre Buda. Se dice que renunció al mundo y abandonó todos los lujos en pos de la verdad. Lo más interesante es que lo que le urgió a ello fue el discernimiento de la existencia de la muerte, la enfermedad y la vejez, en resumen, la existencia del sufrimiento. Posteriormente se encontró con un monje que viajaba solo y tenía un autocontrol total, paz y serenidad, sin trazas

de ansiedad en su rostro, en su comportamiento o en su mente. Buda se dio cuenta de la naturaleza dual de las cosas. Pensó (algo lógico, podéis deciros) que donde había sufrimiento, debía haber una salida al sufrimiento. Donde había oscuridad, debía haber luz. Fue un hombre muy observador y pudo percibir algo más allá del continuo de la existencia. Fue consciente de que, siendo un rey y gobernando el país, no podía ayudar a su pueblo a encontrar la verdad y no podía hallarla él mismo, al tener que seguir plegándose a las reglas y tradiciones de su país. Por lo cual decidió irse del mundo con un único propósito: encontrar la verdad. Desde ese preciso instante, su mente estuvo en un estado de auténtica revolución y dejó de aceptar las cosas que «sabía». Sin embargo, al no estar todavía iluminado, en cierta medida se acomodó a lo convencional con el fin de comprobar si lo que la gente creía era cierto. Estudió y practicó un sistema de meditación bajo la dirección de dos maestros eminentes a los que la gente consideraba espiritualmente avanzados, al ser idea común el que este era el camino para que un discípulo alcanzara la iluminación. Pero no tuvo éxito. El príncipe Siddhattha consiguió darse cuenta de que su fallo era el plegarse a los sistemas y comprendió el error de creer en estos sistemas. Dejó por tanto a los maestros y siguió buscando la verdad por sí solo. Su mente no estaba satisfecha con lo conseguido mientras practicaba y estudiaba con estos dos maestros, pues comprobó que no había alcanzado la iluminación. La suya fue una mente revolucionaria en pos de la realidad. No buscó las respuestas en otros.

En la vida, la revolución tiene un significado importante que no tiene nada que ver con el cambio de sistemas o/y el mundo, ni siquiera con cambiarnos a nosotros mismos. No debemos tener la idea de cambiarnos a nosotros mismos. Si esta es la meta que tenemos al meditar, creamos una resistencia en la mente y ésta deja de estar en estado de revolución al someterse a la idea de cambio. Ya no es libre.

Uno no debe por tanto tener ideas, sino *proponérselo*. Este propósito se cifra en ver la verdad por uno mismo, exista o no, haya paz o serenidad. Hemos de ver donde puede fluir la sabiduría. No debemos aceptar lo que digan los demás acerca del fluir de la sabiduría; hemos de experimentarlo nosotros mismos, comprobando si realmente se trata del fluir de la sabiduría o sólo de un proceso de reacción.

Con el fin de vivir con una mente en revolución permanente, no debemos seguir a maestros o autoridades. Algunos pensarán que soy su maestro, pero no deben creer que poseo una autoridad por la que deban seguir mis consejos. En budismo nadie puede ser llamado maestro, sólo Buda (si es que quieres llamarlo así). Lo que llamamos maestros o instructores son sólo «buenos amigos» (en Pali *KalyanaMuta*). El mismo Buda nunca se llamó maestro, pero se le dio la posición de Maestro puesto que, al ser seres humanos no iluminados, necesitamos a alguien que nos guíe, alguien que «supervise». Por supuesto que Buda no puede causarnos daño alguno. Buda solía decir: «Las palabras del *Tathagata* también deben ser puestas en cuestión. No debeis aceptar simplemente lo que digo». De hecho, podríamos decir que Buda fue el *indicador de* los hechos, de la verdad. El y todas las otras personas iluminadas solo *señalaban* el camino. Así que cuando escuchamos a alguien que nos señala los hechos y nuestras mentes están en un estado de revolución, no nos plegamos a las ideas del conferenciante, sino que vemos la verdad por nosotros mismos. Si al escuchar estamos presentes al completo, examinamos e investigamos la verdad sin aceptar lo que se está diciendo. La mente es libre tanto de la aceptación como del rechazo, al ser libre de actitudes y tendencias. Una mente así es capaz de entender la verdad y de penetrar en la realidad. La mente libre puede ver la verdad y cuando la verdad es comprendida, ésta actúa por nosotros, no somos requeridos para actuar. Normalmente no actuamos sino que reaccionamos. La acción debe ser inmediata, espontánea, sin sesgos. Por lo tanto pura e inocente. La mayoría de las veces, primero nace el pensamiento y luego reaccionamos. Si tenemos una actitud positiva, reaccionamos

de forma positiva, si ésta es negativa, reaccionamos a tenor de ella. En cualquiera de los dos casos cosechamos el resultado del premio o del castigo, por lo cual no somos sabios.

Hemos de rebelarnos contra todo lo acumulado por la mente, pero el estado de revolución no es posible hasta que la mente no sea consciente. Hemos de estar muy alerta a todo lo que suceda, no sólo fuera de nosotros, sino también dentro. Al vivir en un mundo en el que la mente debe percibir muchas cosas, es difícil que podamos ver lo que ocurre *en* la mente. De lo que no somos conscientes, lo denominamos el inconsciente, aquello de lo que *no tenemos consciencia*, y cuando nos volvemos conscientes de algo de lo que previamente no lo éramos, a ello le puede seguir el temor. ¿Qué es lo más inteligente que podemos hacer en este caso? Investigar en seguida que es lo que nos aterroriza. Observarlo y no huir de ello. Al huir, el miedo puede matarnos, inconscientemente, sin que nos demos cuenta. Pero, si examinamos el temor y la condiciones que lo sustentan, éste se disolverá, dejándonos libres y con una mente clara. La claridad de mente debe ser una característica de la meditación y, si la mente está en un constante estado de auténtica revolución, ésta se mantendrá clara. La mente es codiciosa, es maniática, vive en la ilusión, es inconsciente de sí misma y no se encuentra en estado revolucionario. ¿Si no es consciente de sí misma como puede ser consciente de la verdad?

¿Qué es la verdad? No podemos definirla, pero podemos verla y conocerla cuando la percibimos. La verdad está en todas partes, por lo cual es importante no mantener la atención fija en un objeto. Si así lo hacemos, no puede existir auténtica consciencia. El objeto de la consciencia tiene que estar en movimiento, puesto que la naturaleza de las cosas es el cambio, cambiar de instante en instante. Ello es fundamental. Por tanto, cuando tomamos un objeto fijo por consciencia, de hecho estamos matando a la consciencia, por lo que interiormente estamos muertos. No tenemos siquiera la sensación de bienestar; el oír los gritos de Mara nos hace sentir mal y confusos.

Hemos de ser conscientes de todas las tendencias, de todo lo acumulado. ¿Es posible liberarse de lo conocido, de lo que hemos experimentado? Esto es de capital importancia en la meditación intensiva, puesto que muchos meditadores quieren repetir una experiencia y ello les perjudica. La experiencia cambia constantemente. ¿Por qué desear volver a algo pasado? ¿Queremos tener sensaciones placenteras? Si es así, nos plegamos a los deseos y no podemos ser libres. De hecho no podemos meditar sometiéndonos a las exigencias de la mente. Nos preguntaremos si es posible liberarnos de ellas, pero si prestamos toda nuestra atención a esta cuestión lo sabremos, al alcanzar fuerza y solidez interna que nos llevarán directamente hacia el proceso. Lo cual no significa que debamos excluir todo, toda la fuerza está en nosotros y es capaz de incluir lo que se presente. No existe pérdida de energía. De este modo toda nuestra energía se combina con el propósito de funcionar creativamente. Lo importante es prestar una atención completa a lo que hacemos, en lugar de jugar simplemente con los deseos, las ideas y las esperanzas, que no pueden arrancar la raíz del problema.

Creemos que la verdad está lejos, al haber levantado muchas barreras en nosotros que ciegan nuestra sabiduría e impiden a nuestra inteligencia su función. Nuestras energías son entregadas a estos obstáculos en lugar de servir para reforzar la sabiduría, y es por ello por lo que creemos que la realidad está lejos.

AUTORIDAD

Capítulo 19

Es más bien difícil para la gente en general, al vivir bajo la influencia del temor, el estado de

«revolución permanente». Pero, para descubrir lo nuevo, hemos de sufrir una revolución radical. Para ser revolucionarios radicales debemos estar en un estado permanente de libre investigación. Al investigarlo todo libremente, no arrastramos ideas fijas, por lo que descubrimos lo nuevo, la verdad. Al abordar algo mediante antiguos patrones y opiniones, lo que percibimos es sólo una explicación de lo antiguo. No es fácil estar en un estado de revolución permanente, pero es algo que hemos de conseguir si queremos ver lo nuevo, entender la verdad y estar en completa armonía.

¿Cuál es el principal obstáculo a una revolución radical? No nos estamos refiriendo a una revolución política, económica o social, sino a una revolución dentro de la mente, que debe liberarse de lo antiguo con el fin de alcanzar lo nuevo. Si en cada uno de nosotros se produjera este tipo de revolución, cambiaría la faz de la tierra. Para cambiar el mundo, primero hemos de cambiarnos a nosotros, si no es así seguiremos sometiéndonos a las ideas políticas, religiosas, sociales o espirituales. En el mundo del conformismo no existe cambio real, novedad o descubrimientos.

Podemos descubrir algo, pero sólo en el marco y condiciones antiguas. Es algo semejante a decorar los muros de una prisión; ésta seguirá siendo una prisión. ¿Cómo escapar de sus muros? Creo que debe ser nuestra principal preocupación. Hemos de entender cual es el obstáculo principal.

Si queremos utilizar una sola palabra para definir dicho obstáculo, esta es *autoridad*. La autoridad es el principal problema para el cambio de corazón necesario en una revolución radical. Creemos que sin autoridad el mundo caerá en un estado caótico y también lo haremos nosotros. Pero, en la actualidad, podemos apreciar en el mundo y en la sociedad el caos por doquier. ¿Dónde hallar en nosotros orden y armonía? ¿No hay descanso posible en la mente? ¿Puede hacer algo la autoridad? ¿Quien tiene *auténtica* autoridad? ¿Los principios morales o las leyes, o las creencias religiosas y talentos particulares? Socialmente tomamos a la ley y el orden como la autoridad principal y si hacemos caso omiso a las leyes seremos castigados.

La autoridad es algo a examinar en detalle y, en primer lugar, debemos examinarnos a nosotros mismos. ¿Se trata de una fuerza represiva o una meta o ideal que deseamos realizar? Mediante la autoridad hay dominio y sumisión, conformidad a la tradición y a la opinión, a los maestros, a las escrituras y al conocimiento. La autoridad abarca un campo amplio. Por ejemplo, la autoridad de la creencia. Si nos aferramos a las creencias, dichas creencias afectan a nuestra aproximación a la verdad, al impedir que la mente se abra. Nos mantenemos en lo que consideramos cierto y esta es nuestra autoridad. ¿Cómo podemos evolucionar de este modo? Es imposible.

¿Qué hizo Buda? ¿Estaba en contra de la autoridad? El mismo nunca pretendió ser una autoridad, sin embargo tomamos sus enseñanzas como autoridad. Solía decir: «Incluso las palabras del *Tatha-gata* deben ser puestas en cuestión. No debéis aceptarlas o rechazarlas sin un cuidadoso examen». Buda fue por tanto muy abierto y su reflexión es pura autodeterminación. Si queremos una evidencia, la encontraremos en el *Kalama Sutta*, la charla que dio a las gentes de Kalama, donde Buda les dice que no deben dejarse llevar por informaciones, tradiciones o rumores, por el mero razonamiento lógico, considerando la superficie o sólo algunas posibilidades. No debían guiarse por opiniones especulativas o aceptar a los maestros como los únicos hombres que podían decir la verdad.

Buda fue un gran revolucionario. Rompió con la tradición hindú y encontró un nuevo significado para Brahmán, el Supremo Poder Creativo. Este poder está en el mismo hombre y puede alcanzarse por medio de la meditación, cuando el hombre está en armonía. Pero se dice que el Despierto —aquel que ha despertado a la Verdad— brilla noche y día. ¿Qué significa? Significa que si somos realmente conscientes, no nos dormimos apresados en las ideas, sino que vivimos el

presente al completo. La mente debe mantenerse siempre fresca, clara y libre de problemas, ya sean éstos internos o externos.

Lo que nos frena es la autoridad. Quizás deseemos pensar libremente, pero nos cuesta hacerlo al creer que pueda ser algo opuesto a nuestra actual forma de pensar. Algunos incluso creerán que no es correcto cuestionar las enseñanzas de Buda, pero una sensación de esta naturaleza está condicionada por la autoridad. Si nos limitamos a seguir ciegamente la tradición, hacemos más profundo nuestro sueño psicológico. Seremos como la rana que vivía en una pequeña charca, creyendo que era un lugar inmenso al no tener experiencia del océano. Al vivir en el marco de la autoridad creamos una charca incomunicada de todo, de forma que sus aguas se ensucian y polucionan. ¿Sin desagüe como puede haber pureza alguna?

Con el fin de tener agua limpia y fresca debe existir un canal que nos conecte a una fuente, quizás primero a un río y, posteriormente, el río desembogue en el mar. Quizás no nos sea posible liberarnos de nuestras creencias de golpe, pero cuando nos damos cuenta de que nuestras creencias y tradiciones son solo pequeños estanques que nos confinan, hemos de buscar el camino que los conecta a los ríos. Un río fluye constantemente, pero un estanque, no. Permanece estático. ¿Queremos permanecer en un estanque o fluir hacia la verdad? Si queremos fluir hacia la verdad debemos desembarazarnos de la autoridad, para tener una mente libre dispuesta a afrontar todo lo que se presente.

En la práctica de la meditación, de lo que se trata es del proceso de libre investigación sobre la verdad o sobre todo aquello que suceda. Gracias a este libre investigar, la mente se calma y, de este modo, puede ver la verdad. La sabiduría intuitiva y la introspección surgirán en el instante en que el intelecto se calme. La razón por la que no podemos entrar en contacto con la sabiduría intuitiva, es que la mente está siempre ocupada con los sentimientos, emociones, especulaciones, la imaginación y otros estados internos. No es libre y no puede ver. Esta es la razón por la que no puede nacer la sabiduría intuitiva e iluminarnos lo que vemos.

Sin embargo, la introspección intuitiva y el intelecto tienen una conexión muy estrecha, pues en cada introspección intuitiva existe la capacidad de interpretación, que es una función del intelecto. Al percibir algo desacostumbrado, no lo interpretamos de inmediato, sino posteriormente; el intelecto que ha tenido un atisbo de la verdad gracias a la introspección intuitiva, formulará el lenguaje en que puede ser expresado. Depende de la habilidad de cada uno. Algunos serán incapaces de expresarlo, como los «Budas silenciosos». Este tipo de persona alcanza la naturaleza de Buda por medio de sus propios esfuerzos pero no puede enseñar a nadie su método, por lo que nunca se convierte en maestro.

El intelecto puede ser denominado «un fragmento de introspección», así que si pretendemos alcanzar la verdad mediante éste, sólo obtendremos un fragmento, no la totalidad. La comprensión intelectual y la introspección intuitiva deben desarrollarse a la par, para que haya un perfecto conocimiento y un perfecto ser. Podemos conocer y ser al mantenernos independientes de lo conocido. El ser y el conocer devienen uno. Se trata de la armonía de la perfección de la vida.

Esta no podrá lograrse si dependemos de una autoridad del tipo que sea, así que hemos de permanecer constantemente despiertos y en actitud revolucionaria contra los conjuntos de ideas. En lugar de , plegarnos a ellas, observémoslas, examinémoslas y veámoslas tal cual son. Si es así, no hay confusión ni contradicción alguna. En el conformista, el conflicto se produce cuando surge algo contrario a lo que cree o tiene por conforme. Existe dificultad en aceptarlo y se produce agitación. La autoridad es la base del conflicto. Liberémonos de ella por un momento y veamos lo que ocurre. La libertad de ser es la de mayor importancia de todas. Es la libertad de ser libre, sin estar bajo autoridad alguna, creencias, tradiciones, conocimientos, lógica, opiniones, maestros o

libros. En ese instante somos realmente nosotros. Quizás algunos tengan miedo de estar solos, pero si alcanzan esta «soledad» comprobarán que es maravillosa. Habrán encontrado el gran, tesoro interior. Ya no habrá diferencia entre exterior e interior. Sólo una mente que discrimina puede ver diferencia, puesto que establece dicotomías. Esta mente, al carecer de habilidad para liberarse de la dicotomía, se ve atrapada por ella y permanece así, creando más confusión y contradicciones. Una mente con estas características no es libre y no puede gozar de la felicidad en su sentido verdadero.

Así que para ser radicalmente revolucionarios, hemos de ser totalmente conscientes en cada momento, ya sea al actuar, hablar o pensar. De esta forma el egoísmo no interviene y nos convertimos en la nada absoluta. Sólo cuando somos nada, somos completos —estamos completamente integrados— al no haber separación interna. Al salir de ella, funcionamos desde el centro intelectual y emocional y todo sigue como antes. ¿Es nuestro objetivo el estar en la totalidad y la paz? Es capital que entendamos el propósito de la vida. ¿Por qué Vivimos en la Tierra en lugar de en la Luna o en Marte? Cuando lo comprendamos podremos vivir en paz. Pero si no lo entendemos con claridad, no podremos vivir en armonía. En el instante en que somos libres, lo somos de todo, hasta de la autoridad. La libertad está dentro y fuera, puede estar en todas partes si tenemos los medios de alcanzarla. No se trata de una mera palabra o de algo que esté en el aire, sino que vive en el instante presente. Lo único que hemos de hacer es liberarnos de todo lo que sabemos, entonces la introspección intuitiva fluirá en el «espacio» de nuestro pensamiento y podremos funcionar con amor y comprensión total. Pero mientras haya deseo, ansiedad, conformidad, dependencia y autoridad, no habrá auténtica paz ni auténtica liberación interior. Lo cual no significa que la libertad no esté aquí; está aquí, pero no podemos alcanzarla.

No debemos posponer las cosas diciendo que ya pensaremos sobre ellas y las ponderaremos. El posponer es un obstáculo a la realización de la verdad y a la investigación libre. «Quizás el año que viene o en otra vida seré capaz de hacerlo.» Esto es posponer. Lo hemos de hacer, por el contrario, aquí y ahora, sin encorsetar nuestras mentes. Hemos de permitir que la introspección intuitiva nazca y pueda fluir. Si trabajamos a partir de aquí, no habrá problemas.

EL METODO DE INVESTIGACIÓN

Capítulo 20

El método de investigación es algo esencial en el desarrollo de la meditación. Sin este método, es muy difícil salirse de las dificultades y desarrollar la introspección. Hemos de observarnos atentamente para comprobar si poseemos este espíritu de investigación.

Es difícil decir de que tipo de mente se trata, pero no importa si podemos observar las actividades y operaciones mentales, incluyendo todos sus estados y condiciones. Tal vez nos preguntemos ¿Para qué necesitamos un espíritu de investigación, si se supone que hemos de estar en paz? Pensamos que, en cierto modo, éste conformará una mente ruidosa y nos distraerá.

El gozar de un espíritu de investigación es esencial, pues un espíritu de esta naturaleza investigará los hechos y descubrirá cualquier cosa que se presente o suceda. De hecho, para alcanzar esta mente hay que ser muy silencioso. Al meditar hemos de ser pasivos y objetivos; si no es así, el auténtico espíritu de investigación no sigue el camino que le corresponde. Debe ser una mente observadora y que a la vez esté en paz consigo misma. Cuando cualquier cosa penetra en nuestra conciencia —supongamos que estamos observando el ir y venir de la respiración y alguien produce un ruido, como toser o estornudar— nos sentiremos molestos y enfadados. En lugar de vernos arrastrados por estos sentimientos, hemos de poner en marcha el espíritu de

investigación para descubrir porqué hemos sido arrastrados, que es lo que tenemos en la mente. Al investigar, nos damos cuenta de que queremos estar en paz y profundizar en un estado de calma pero que algo desagradable, o que nos distrae, nos lo impide. Es ese instante en el que condenamos y culpamos a la situación, a la gente, o a los objetos como el ruido. La meditación no puede funcionar de este modo. Por ello es imprescindible un espíritu de investigación. Si no nos plegamos a las ideas, sino que estamos atentos, con una total atención a lo que sucede, entenderemos los hechos y veremos las situaciones tal como son.

¿Qué es lo que hace que una idea ocupe y obsesione nuestra mente? ¿Puede esto conducirnos a la meta de la libertad? No, se trata de un espejismo, como los castillos de arena que hacen los niños. Si seguimos las ideas nos convertimos en esclavos y no podemos alcanzar una mente independiente. Cuando las ideas interfieren no podemos prestar atención completa al proceso y situaciones del momento presente.

Si examinamos detalladamente estos procesos, nos colmamos de presente, el cual es ilimitado. Nuestra consciencia se expande y ve la situación al completo. Entonces todo aparece: alegría, bienaventuranza, claridad, comprensión, y la mente no se ve bloqueada por éstas, sino que fluye y florece desde las profundidades de la materia.

Así que el espíritu de investigación debe ser aplicado en cualquier tipo de reacción, y también cuando uno se siente atascado.

Tomemos, por ejemplo, una reacción típica: la sensación de enfado. Cuándo se presenta el enfado, ¿sabemos su causa real? ¿Por qué nos enfadamos? Debe existir una razón para ello, no debemos aceptar que el enfado esté ya presente en la mente y surja cuando afrontamos algo desagradable.

Tras el enfado existe una idea; la llamo idea por conveniencia, no he sido capaz de encontrar una palabra mejor. Cuando nos enfadamos, existe la idea de desear o no que algo suceda. Cuando ocurre algo contrario a esta idea, de inmediato se producen enfado y resistencia. Pero si no tenemos esta idea o, por lo menos, somos conscientes de la idea que tenemos en la mente, sea la que sea, el enfado no se producirá. Si sucede algo desagradable y vemos en nosotros el deseo contrario de algo agradable —para hacer que lo desagradable no lo sea—, hemos de estar atentos. Supongamos que nuestro hijo no se comporta como desearíamos, ello nos afectará al no adecuarse a nuestras ideas sobre lo que queremos que haga.

Lo mismo reza en muchas situaciones, por lo que debemos practicar la observación, siendo conscientes de cualquier idea que sostengamos. De este modo podremos liberarnos. Las ideas están muy enraizadas en la mente. ¿Cómo superarlas? Hemos de investigar, no solo planteándonos preguntas, huyendo y no deseando realmente la respuesta. Muchas personas hacen preguntas esperando respuestas a medida, puesto que son perezosos y no desean una investigación real. ¿Cómo superar estas ideas? En primer lugar hemos de saber porque mantenemos estas ideas. ¿Cuál es su validez? ¿Crean todavía más resistencias? ¿Levantamos muros frente a la realidad? La mente puede atascarse en las ideas que ella misma crea, siendo incapaz de ir más allá de ellas. Una mente con estas características es estúpida e ignorante. Las ideas son perjudiciales y pueden ser un serio obstáculo a la comunicación y a la verdadera creación, al bloquear el flujo de energía creativa.

Hemos de investigar este asunto en profundidad, no aceptando o rechazando simplemente lo que se nos ha dicho. Investiguemos completamente lo que sucede, esta es la gran lección en el proceso de alcanzar sabiduría e introspección intuitiva. Hemos de darnos cuenta de la idea que tenemos en la mente e ir a fondo hasta su raíz y corazón.

Pero, al investigar cualquier cosa, no mantengamos la idea de superarla u obtener un resultado. No proyectemos, mantengamos la intención de comprender, eso es todo. Cuando entendamos, no

tendremos problemas sobre como actuar. Entenderemos el hecho, su causa y los medios para ir más allá de él.

Existen muchas cosas que investigar. Supongamos que alguien llega a una meditación profunda y experimenta paz y tranquilidad. Si disfruta de este estado, permaneciendo felizmente en él, no queriendo salir de él, con la mente y el cuerpo henchidos por la bienaventuranza. ¿Se trata en este caso de la meta? No es la meta. Hemos de observar la paz con total atención. Entonces descubriremos en esa paz algo extraordinario y esta capacidad nuestra no nos abrumará. Trabajaremos con comprensión y conocimiento, equilibrándonos.

Este es el camino para alcanzar la auténtica meditación. Quizás durante la meditación nos preguntemos que sucede si nuestro cerebro y nuestro cuerpo se pacifican en extremo. Nos convertimos en nada, absolutamente nada, permaneciendo como observadores silenciosos y percibiendo lo que hay.

Si nuestra mente no puede estar en paz, investiguemos la causa. ¿Qué está haciendo la mente? ¿Qué quiere lograr? Descubrámoslo sin tener idea alguna de controlar la mente. Las personas suelen sentirse frustradas: «No puedo controlar mi mente»; este pequeño «yo» es incapaz de controlar la mente que es inmensa y poderosa. Investiguemos a la mente que oscila, la mente que se distrae y nos entenderemos a nosotros mismos, así como cualquier estado o condición que actúa en nosotros. Entonces daremos con una solución.

Investigar no es un proceso de observar *para*, o esperar *que*, sino de observar *a* e ir *dentro* de lo que estamos investigando. Una mente llena de conocimientos provenientes de los libros no nos será de ayuda. Todo está en nosotros y hemos de aprender de este mundo que nos pertenece. Podemos aprender de cualquier cosa, por lo cual es mejor que no critiquemos ni a las cosas ni a nosotros. Algunas personas dicen que pueden perdonar a los demás, pero no a ellos mismos. ¿Qué necesidad hay de condenar algo? Cuando ocurra algo malo, veámoslo en detalle y aceptémoslo como el hecho del instante. No se enraizará en la mente. La autocondena es dañina y siembra simientes destructivas en nuestra mente. De hecho, si las tomamos como oportunidades para aprender, las situaciones no pueden hacernos nada. Una historia budista se refiere a un rey indio que fue encarcelado por su enemigo. Se comprendía bien a sí mismo y un día le dijo al rey que lo tenía prisionero: «Puedes torturar mi cuerpo pero no mi mente, soy libre incluso en prisión». Entendió la situación y no se complicó aún más las cosas en circunstancias difíciles, e incluso ello le sirvió para alcanzar una mayor comprensión.

¿Qué es lo que nos hace sentirnos peor en este tipo de situaciones? Podemos decir que es el tener una *opinión* al respecto, o sobre aquello que nos suceda. El cuerpo puede sentir incomodidad, pero si simplemente nos damos cuenta de ello y nos mantenemos conscientes de ello objetivamente, sin idea o interpretación alguna, la situación no severa cargada con energía de ninguna clase que nos haga sentir peor. Pero si añadimos ideas a lo que se produce, diciendo: «ocurre algo malo, estoy en peligro», «pasará lo peor», o «no puedo controlarlo», sufriremos a causa de estas opiniones. Esto puede aplicarse a muchas cosas que suelen empeorar a causa de nuestra actitud.

Al decir esto, no os estoy persuadiendo para que os critiquéis, pues si uno es libre de las opiniones no hay condena posible. Por el contrario, observamos los hechos y los vemos objetivamente. No es la mente reactiva y excitada la que encuentra soluciones, sino la mente pacífica y libre.

Con respecto al dolor, podemos decir que es algo factual que se experimenta por medio de los órganos de los sentidos, pero éstos incluyen el sexto sentido de la mente, cuyo estado altera el grado de dolor experimentado. Sin marcarnos un tiempo determinado, sentémonos el máximo que podamos y observemos donde hay dolor o incomodidad, si es cierto o no que a éste le afecta nuestra

actitud mental. El cuerpo puede equilibrarse mediante sus propias vibraciones.

Dejemos que estas preguntas las responda nuestro espíritu de investigación, observando los hechos sin mantener opinión alguna, para que pueda descubrir la verdad. Sed observadores pasivos y objetivos con respecto a lo que investiguéis, para poder ir hasta el fondo de ello. Todas las respuestas están incorporadas en el proceso de investigación, no en las ideas. Esto es precisamente la meditación; la encontraremos del mayor interés y nada nos abrumará.

LA MENTE NUEVA

Capítulo 21

Una de nuestras dificultades es como conseguir una mente o conciencia nuevas. ¿Nos es posible mantener siempre una mente nueva? Si no es así. ¿Por qué? Y si es posible. ¿Cómo? Hemos de observarnos a nosotros mismos muy de cerca y a fondo, para poder ver cuando nuestra mente se vuelve nueva y porqué lo hace. Cuando se torne triste o infeliz, descubramos también las razones para ello y los factores que intervienen en la mente. ¿Nos ayuda la meditación a estar alerta, a tener una conciencia nueva? o ¿cuándo meditamos nos deprimimos más, tenemos más ensoñaciones e impurezas? Hemos de estar atentos a todo ello.

Meditar no significa estar calmado exteriormente mientras que los estados internos se complican o incluso se vuelven más caóticos. Hemos de estar capacitados para dirigir nuestras vidas de forma efectiva y satisfactoria, pues nadie nos puede enseñar la felicidad. Es tarea nuestra. La tarea de la vida es de capital importancia; no puede excluir los aspectos necesarios del vivir o la aportación al progreso social. La tarea de la vida lo incluye todo y no debe limitarse a nada en particular.

Existen, sin embargo, aspectos preferentes en esta tarea que pueden conducirnos en la dirección correcta hacia la meta. La vida es compleja y le tenemos que dedicar un cuidado especial. No podemos poner nuestra vida en manos de Buda, de Dios o de cualquier otro poder externo. Debemos tener la capacidad de afrontar todos los aspectos de la tarea de la vida. Es algo que depende totalmente de nosotros.

Al ser humanos y vivir en sociedad, nos vemos influenciados y condicionados por el grupo o la comunidad, en la que existen tradiciones con raíces muy profundas. Esta es una de las razones por las que nos cuesta tener siempre una mente nueva. En primer lugar hemos de comprender de que forma estamos condicionados. Hemos de despertar completamente del sueño y emerger de forma total de nuestro estado original. El estado original de ser, con el que hemos nacido, es armonía sin consciencia. Como seres humanos, puesto que no somos estúpidos, no es conveniente que permanezcamos en este estado o que volvamos a él. Tenemos capacidad e inteligencia y la posibilidad de encontrar algo nuevo, en lo que reine una armonía completa y perfecta. Se trata de la armonía de la consciencia y la sabiduría. Dicho estado es la auténtica meta de toda clase de vida.

¿Cómo alcanzar dicha meta? Para hacerlo, hemos de decidir si estamos totalmente despiertos y hemos salido completamente de nuestro estado original, o si todavía vivimos en una suerte de sueño. Este sueño no significa estar en cama con los ojos cerrados, sino carecer de sensibilidad frente a lo que sucede fuera y dentro de nosotros. Ser sensibles significa ser conscientes de todo lo que encontremos y ser solidarios con ello: objetos y amigos, gente y lugares. Una persona sensible es aquella que está atenta a sus estados de ser. Quizás seamos capaces de ser sensibles con respecto a las personas, pero es raro serlo también con cualquier cosa por nimia que sea. ¿Al pasear, sentimos la hierba y las piedras? Normalmente esto es imposible, al estar la mente tan ocupada con las ideas, la imaginación y el pensamiento asociativo. La mente nunca es libre, en cierta medida

siempre se ve atrapada y confundida. Esta es la causa de que no haya *novedad*. La mente sigue siempre siendo una mente antigua, atrapada por los recuerdos de ayer, la semana pasada etc.. Las experiencias pasadas la ocupan y la hacen pensar en realizar un esfuerzo por huir o por buscar satisfacciones. Pero cuando la mente no consigue lo que quiere, se frustra y se deprime. Una mente tal no puede ser nueva o libre. Vive en prisión o, expresándolo en términos religiosos, en el infierno. El infierno no está en algún lugar allá abajo, está *en* nuestra mente, en nuestra vida.

Una mente con una conciencia nueva es de enorme importancia pero la gente encuentra difícil alcanzarla. Algunos pueden llegar a dudar de la existencia de algo como una mente nueva, pero podemos hallarla a cada instante. Si la buscamos exteriormente, por medio del estudio o las creencias religiosas, ésta se oscurece. Solo la hallaremos cuando haya paz y estemos solos: en nuestro interior. Si no es así, a lo largo de la vida siempre se irá repitiendo a sí misma, estará ; ocupada en lo superficial, atrapada por lo que ha acumulado, agotada por lo que desea y experimenta y dirigida por sus contenidos inconscientes. Esta mente es problemática en extremo y por ello mucha gente encuentra difícil actuar de forma relajada y libre. Al no haber conciencia y libertad suficientes, no puede haber tranquilidad posible.

Por tanto es básico observar a la mente y su problemática, con la suficiente claridad para llegar a lo que la subyace. Poco a poco la mente se aligerará y se volverá más lozana, y podremos percibir la belleza de las cosas sin apegarnos a dicha belleza. El no-apego debe ser natural, si no, en cierto sentido, sería como huir en lugar de hacer frente a lo que se presente, ya sea algo agradable o desagradable.

La posibilidad de claridad de mente nos otorga el potencial para ser libres en cualquier clase de circunstancia y puede conseguirse, si no mostramos resistencia a lo que se presente, por medio de la meditación. Tampoco deben existir esperanzas o expectativas de una experiencia maravillosa con relación a lo que suceda. Con estas ideas en mente, otro tipo de resultado engendra frustración, consternación e impaciencia, y la atención se distrae de lo que está *sucediendo en este momento*. Existe la tendencia a excluir o temer lo inesperado, resistiéndonos a ello en lugar de observarlo. La mente se ve involucrada en una batalla, luchando y tratando de alejar lo que se presenta, en lugar de simplemente observarlo.

Si no esperamos resultados, entonces somos libres para ver lo que hay; y en esto consiste realmente la meditación. Lo que importa es ser conscientes del presente, estar totalmente atentos a lo que sucede en nuestro interior. Cuando utilizamos la atención de este modo y no nos distraen los pensamientos sobre los resultados, la mente deja de forjar resistencias. La mente es inteligente y sabe como crear barreras protectoras con el fin de mantener su propio «progreso». Hemos de comprender sus trucos, pero nadie nos lo puede enseñar, somos nosotros los que hemos de comprender nuestra mente. No nos ha de atemorizar o avergonzar lo que observemos. Al volvernos sensibles a los aspectos indeseables de nuestras mentes y nuestras vidas posiblemente sufriremos. Pero *uno no debe aferrarse a la idea de que debe liberarse del sufrimiento*. Una idea de esta naturaleza impide la tarea del vivir y el afrontar lo que suceda. Si no hay resistencia a lo que tiene lugar, sea esto agradable o doloroso, poco a poco se ira extinguiendo la *causa* del sufrimiento. Hasta entonces, el sufrimiento tiene un papel que jugar en nuestra vía. Sin sus lecciones la ecuanimidad carecería de sentido y no nos sería posible alcanzar la sabiduría profunda.

Sin embargo, hemos de saber como beneficiarnos del sufrimiento en lugar de vernos destruidos por experiencias tristes. El sufrimiento sólo puede utilizarse de forma constructiva al observar sus procesos sobre la marcha. Observemos todo lo que se presente, la impermanencia, el sentido o la falta de él de todas las experiencias y acontecimientos. Sin rechazo, sin apego, simplemente observando y tomando nota de su naturaleza. No hay necesidad de actuar o reaccionar, simplemen-

te hay que dejar que se instale la acción correcta. A la mente superficial, esta acción correcta la parece paradójica, pues la mente superficial depende del pensamiento, que procura utilizar la razón lógica para descubrir la verdad. Este no es el camino para alcanzar la verdad profunda. La mente lógica es limitada, pero cuando es capaz de romper sus límites puede conocer lo profundo. La auténtica mente lógica forma la base que permite ver más allá de sus fronteras, puesto que, si no es arrogante, es consciente de algo que se le escapa y puede tener atisbos acerca de una naturaleza superior, aunque no esté preparada para experimentarla. Su lógica posee una cierta claridad que no se ve arrastrada ni por las creencias inamovibles ni por las supersticiones. Pero, con el fin de ir más allá de sí misma, debe dejar a un lado cualquier idea que su propia lógica pueda tomar por la verdad.

Lo nuevo no puede coexistir con lo viejo, debe obrar como nuevo. Por ello es esencial que «muramos» al pasado y no tengamos temor alguno a esta muerte. Cuando sabemos que morimos en cada instante, nos renovamos constantemente y nos liberamos de antiguas pautas. Al volvernos algo muy distinto, el devenir también desaparece. Nos despertamos al ser, lo que equivale a renacer. Para renacer, antes tenemos que morir, no físicamente, sino en la mente. Cuando no cargamos con esta mente «muerta», viajamos con ligereza. Es entonces cuando la meta se aproxima cada vez más. No vamos nosotros hacia ella, ella viene a nosotros. La auténtica meta es una verdad viva, no estática. Al liberarnos de lo antiguo, tanto las cosas muertas como nosotros poseemos una conciencia nueva que nos lleva, en lugar de a más condicionamiento, a una dimensión completamente nueva.

LA MENTE RICA

Capítulo 22

Para algunos el concepto de mente es algo confuso, pues consideran a la mente como si se tratara de una entidad o pretenden alguna definición de ella y esto hace que haya muchas opiniones acerca de la mente. Pero la mente no es en ningún caso una entidad, es solo una función. La función de pensar, razonar, imaginar, comprender, condicionar y liberarse de las condiciones, a todas ellas se las cobija bajo la mente. Algunos tienen una idea de la mente como algo que tiene una antigüedad de cien años, al tratarse de un proceso de acumulación y conservación de recuerdos, creencias, tradiciones y hábitos. Nuestras mentes han sido moldeadas desde el nacimiento por las enseñanzas de nuestros padres; en la escuela hemos sido formados de acuerdo a un sistema de educación y enseñanza; más tarde nos influyen distintas escuelas de pensamiento, filosofías, religiones y otras materias. Acumulamos conocimientos que se almacenan en nuestra mente, que de este modo devienen una mezcla de pasado y presente. No es fácil definir a la mente, pero hemos de entender sus funciones.

Sin dichas funciones no existe mente alguna. En la meditación profunda podemos llegar al estado de no-mente, en el que no hay movimiento. En un estado tal, la mente se libera de sus condiciones, se torna incondicionada. La seguimos llamando Mente, pero no se trata de la mente como habitualmente la entendemos. No tratamos de hallar una definición de la mente, pero debemos entenderla a través de sus condiciones y operaciones.

Hemos de confluir en esta mente rica para ver lo que realmente es. Pero primero consideremos si nuestras mentes son pobres. ¿Qué significa pobreza? Si la mente anhela algo constantemente, está en un estado de carencia, queriendo, deseando, es una mente pobre, por lo que sufre decepción y frustración. Tal vez le satisfaga lo que desea y obtenga, pero la satisfacción no durará mucho, la razón para ello es la de que la satisfacción es impermanente, al ser el sufrimiento y la felicidad

acontecimientos que pasan. La mente pobre se aferrará a la permanencia y estabilidad de lo que tiene o desea y, a causa de este aferrarse y apegarse, al carecer de comprensión, la mente se torna infeliz, está insatisfecha y crea sus propios problemas. La mente pobre permite que sus problemas se enraicen y se convierte en abono para éstos, costándole salirse de lo que ella misma ha creado. No se trata de lo mismo que quería decir Eckhart cuando afirmó: «Dios creó las cosas porque quería verse El mismo reflejado». No creó que la mente quiera verse reflejada en las cosas que crea, pero desea satisfacerse a través de lo que crea.

Cuando a la mente le es imposible tener tranquilidad, se empobrece paulatinamente y aumenta sus problemas al tornarse hambrienta y sedienta. Necesita alimentarse constantemente. En ciertas ocasiones nos sentimos faltos de información y deseamos leer libros; o nos sentimos incómodos sentados tranquilamente sin hacer nada y nos vemos obligados a hacer algo. Tenemos la tendencia a considerar la actividad como algo esencial, pero descuidamos el aspecto pasivo, por lo que tenemos un desarrollo descompensado. A la mente pobre le asusta en ocasiones la pasividad: «Debo trabajar, debo jugar, debo entretenerme, debo moverme». La mente pobre busca constantemente algo que de satisfacción a sus propios deseos.

En primer lugar debemos ser escuchas atentos y ser conscientes de lo que la mente nos dice. Es muy curioso. Descubrimos que no somos capaces de ser lo suficientemente pasivos para escuchar. Buda dijo: «El hambre es una clase de enfermedad». Pero se refería al hambre material, al hambre de cosas materiales. El hambre espiritual es también una enfermedad. Cuando la mente está en un estado de deseo, podemos hablar de hambre espiritual; la carencia de desarrollo espiritual. La mente no puede verse a sí misma y a sus propias operaciones y a causa de ello crea dificultades. Cuando nos damos cuenta de que «Ahora la mente está en un estado de carencia», hemos de examinar esta mente. Si vemos lo que no funciona en la mente, seremos capaces de hacer algo al respecto, pues la acción se basa en la observación. No hay deseo de hacer, sino comprensión. Si realmente entendemos el querer o no querer, el deseo de hacer desaparece, existe solo el hacer, el ser; todo ello gracias a la comprensión.

He dicho siempre que el factor que nos libera es la comprensión. Cuando entendemos realmente, nos liberamos sin necesidad de hacer un esfuerzo para ser libres, la liberación esta ya allí acompañando a la comprensión verdadera.

Hemos de examinar la mente con la intención de entender sus contenidos, operaciones y condiciones. De hecho, no hay necesidad de hacer esfuerzos conscientes para observar la mente. Si podemos ser muy pasivos y objetivos, entonces nosotros como sujetos seremos absorbidos en la acción, el observar mismo, y en ese caso es fácil observar, al carecería observación de resistencias o dificultades. La pasividad por tanto es esencial. Al ser pasivos nos es fácil ser objetivos.

Una vez hemos entendido que es la mente pobre la problemática, hemos de hallar la otra, la que posee riqueza en sí misma. El concepto de riqueza habitualmente implica tener más, poseer muchas cosas. Lo que puede cifrarse en una mente con más conocimientos y mucha acumulación. Pero en realidad no importa lo que acumulemos o poseamos. Lo que importa de verdad es la libertad sobre lo que tenemos. Existen dos actitudes frente a lo que poseemos. La primera es el apego o el aferrarse; la otra es el desapego en la participación o la libertad. La mente rica no se entretiene con lo que posee, ya sean conocimientos, inteligencia o cosas materiales. Por el contrario, presta su atención a entender lo que sucede, lo que experimenta. No funciona a tenor de sus deseos, sino con el único fin de entender.

Quizás dudemos de que una mente rica quiera leer, escribir, hablar o aprender. La respuesta es que todo lo que hace la mente rica lo hace con una total atención enfocada hacia la comprensión y no hacia la acumulación o posesión. La mente, cuando no tiene hambre, se enriquece con el

hallazgo de tesoros en su interior. En Pali, a esta mente se le denomina» *Visankharagata Citta*, la mente libre de conceptos». Una mente así ha conseguido la completa liberación de todas las formas de deseo.

Cuando hablamos de deseo, nos referimos a éste de tres formas: el deseo de mero placer sensual, el deseo de devenir, y el de no-devenir o aniquilación. Una mente libre de ellos, sabe lo que debe hacer con sus necesidades físicas y mentales. Lo cual no significa que en la superficie no haya deseo. La mente rica es capaz de detectar este deseo, pero puede liberarse de él, al no estar el deseo instalado en sus profundidades y debido a que la mente es consciente de forma constante y por tanto no vive engañada. Ve los peligros y los beneficios, los pros y los contras, y sabe como proceder frente a cualquier cosa.

Poseemos mentes condicionadas, pero no debemos culparnos por ello. La auténtica labor es examinar las condiciones con el fin de comprenderlas. Si así lo hacemos, no crearemos resistencias y poco a poco será más fácil ir a los detalles de las condiciones. Como ya he dicho, el factor de liberación es la comprensión. Cuando, mediante la realización y la experiencia directa, entendemos realmente, nos liberamos de las condiciones, o lo que es lo mismo, nuestra mente se libera de sus fijaciones.

Hemos de ser muy conscientes y estar muy atentos a todo lo que hacemos. Durante la meditación, si podemos profundizar, quizás lleguemos a un estado de no-condición, en el que la mente es muy libre y no se altera. Si logramos tener un atisbo de esta mente, nos damos cuenta de que es posible ir más a fondo. En la mente incondicionada no existen carencias, ni anhelos. Podemos seguir funcionando, no a causa de querer o no querer, sino simplemente haciendo, sin presencia de un actor. Mientras creamos ser los actores de los hechos, nos otorgaremos autoimportancia, autoabnegación, autodecepción. Todas ellas fruto de la dualidad. Pero si el actor se absorbe en el hacer sin ser consciente de sí mismo, el hacer será perfecto y libre. No hay abandono, destruir, preservar, proteger; mientras que con la presencia de un actor existe acción defensiva alejada del puro hacer, aunque nos engañemos creyendo que se trata de puro hacer. La mente pobre está en estado permanente de autodecepción, hasta alcanzar su riqueza en la que no hay lugar para la pobreza espiritual, el hambre o la sed.

Para ser ricos hemos de comprender si somos o no somos pobres. La comprensión de la pobreza de espíritu es el principio para convertirse en rico. Si solo queremos ser, sin comprender lo que somos, ello nos traerá problemas y no seremos lo que deseamos ser. Cuando el querer ser se fortalece, nos frustramos y este deseo se torna causa de sufrimiento. Pero si trabajamos con el fin de comprender, en la comprensión no existe querer ser, sino sólo ser. La mente rica puede guiarnos, al poseer en su interior una comprensión completa.

Así que quizás el modo más simple para entender nuestra mente es estar muy atento a ella. Hemos de encontrar un momento de paz para dedicar a ello quince minutos diarios, y quizás así podamos comprender algo.

Además hemos de encontrar tiempo para sentarnos de forma continuada observando la mente, sus estados y condiciones. Tal vez en una primera fase, si somos muy sensibles, nos veamos alterados al apreciar cosas desagradables o destructivas. Que no nos asuste el que nuestra sensibilidad sufra una mezcla de emociones. Hemos de ser cada vez más conscientes e ir más fondo en la dirección de la comprensión de nuestra mente, de modo que nuestra sensibilidad se comunique con la sabiduría intuitiva de forma que así pueda desaparecer el temor.

Se trata de avanzar y hacer; en ese caso nada podrá sucedernos. Este empeño debe aplicarse sin esperar resultados. Es difícil, pero es la única forma. Donde hay esperanza hay desesperanza. Pero si no hay esperanza no hay tampoco posibilidad de desesperanza y tendremos todo lo que nos

ALGUNOS ASPECTOS DESATENDIDOS DE LA MEDITACIÓN

Capítulo 23

Mucha gente cree que la meditación es sentarse planteándose alguna cuestión particular sobre la que meditar. Por ello cuando tiene problemas y quiere resolverlos, dice: «Quiero meditar, no me molestéis». O se retira a un lugar tranquilo con el fin de concentrarse sobre un tema que alguien le ha sugerido o que algún libro menciona, e intenta forzar la mente para que se concentre en este asunto, apremiándola a volver a él cuando la mente vaga. Si esto se consigue, se produce un sentimiento de felicidad y si no es así, a ello le sigue un sentimiento de frustración y ambos dan pie a otro problema.

Esta clase de concentración es sólo un aspecto de la meditación. Otros aspectos esenciales de la meditación son descuidados y, sólo si practicamos todos los aspectos, nos daremos cuenta de que podremos meditar a cualquier hora y en cualquier lugar. En cada instante. Quizás pensemos que es imposible meditar todo el tiempo. No lo creo, puesto que más cerca estamos de ello más fácilmente conseguimos rebajar la tensión, lo que libera más energía con la que mantenerse consciente.

La meditación puede estar en observar, oír, tocar, saborear, hablar, sentarse, andar; en todo tipo de movimiento y cualquier clase de actividad. Si la práctica de la vida no posee el sabor del contenido de la meditación, no será posible el desarrollo de la meditación natural. Sin periodos intensivos de práctica en centros de meditación, no se generará suficiente consciencia para ampliarla a las tareas diarias y otras acciones. Todo lo logrado mediante la meditación intensiva debe ser aplicado a la práctica diaria; sólo de esta forma obtendremos un beneficio real de la meditación.

La práctica de la observación es un buen ejemplo. Cuando observamos a las personas o las cosas, de forma atenta pero sin pensamiento alguno, permitimos que el fluir de la conciencia haga su función y, de este modo, nacerá la comprensión. Pero si pensamos sobre lo que estamos observando, estamos reaccionando, respondiendo y añadiendo nuestra opinión a lo que observamos. Lo que vemos es únicamente un reflejo y es la causa de que no podamos ver las cosas tal como son. Es básico ver las cosas, personas, acontecimientos, tal como son y no de acuerdo a nuestras opiniones o razonamiento lógico. Sin las interferencias del «sí mismo» y de su reacción, la observación se torna meditación. Se produce una atención cuidadosa y una claridad en la percepción, y el observar, en este caso, no se ve frustrado o engañado.

Normalmente no podemos confiar en que nuestras percepciones sean puras. Se ven distorsionadas por los órganos de los sentidos, por las sensaciones, la torpeza o una atención parcial. Al percibir algo, estos factores enmascaran la realidad de inmediato, pero no somos conscientes de ello y creemos que nuestras percepciones son reales. Esta creencia es uno de los principales obstáculos a la búsqueda de la realidad. La facultad de escuchar es también de la mayor importancia, puesto que la utilizamos con frecuencia: al escuchar conversaciones, música, conferencias, radio, televisión y los sonidos cotidianos. Si al escuchar se produce aceptación pasiva o resistencia activa, se impide la escucha real. Pero si el aumento de la consciencia permite un fluir entre la percepción y la observación, lograremos, además de paz, comprensión y claridad mental. Sin ellas no existe conexión entre lo que oímos y la introspección intuitiva. La introspección intuitiva debe fluir en profundidad, pero se ve bloqueada o enmascarada por los pensamientos, la crítica o la aceptación pasiva. En este caso podemos saber, pero no comprender.

¿Qué es un conocimiento ordinario? Es la relación de algo nuevo con el contexto de la experiencia antigua. Es un proceso natural de la mente, pero superficial si lo comparamos con la comprensión, que no depende de la conexión de lo nuevo con lo viejo. Por el contrario, la comprensión es una experiencia siempre fresca y nueva. En el caso del conocimiento, puede producirse el conflicto entre conocer y actuar, entre los principios y la conducta; pero cuando está presente la comprensión, este conflicto desaparece.

Cuando estamos en silencio, solos en nuestra casa o en otro lugar ¿estamos realmente solos o pensamos en diferentes cosas, permitiendo el ir y venir de numerosos pensamientos? Si podemos estar tan solos como el cuerpo, si podemos estar interiormente completamente solos ¿qué hay en este estar solo? No hay soledad. Si estamos realmente solos, lo tenemos todo. Esta es una de las razones por las que la gente que está en contacto con lo inconocible lo posee todo, y a la vez nada, al no existir posesividad, aferrarse o apego. Cuando estamos solos podemos decir que estamos con la realidad, con la totalidad del ser, la cual es nada. No nos falta nada, y esto es precisamente la meditación. Si podemos estar completamente solos, no existen pensamientos. Todo se calma, se torna silencioso. No hay representaciones, imágenes o ni siquiera percepciones, que son la función de los sentidos. Pero existe consciencia y existe comprensión, y éstas están más allá de la percepción.

Mientras caminamos o nos sentamos en cualquier lugar, sí somos completamente conscientes y no nos dejamos llevar por las fantasías, la imaginación o los pensamientos, podremos apreciar realmente todo lo que hacemos, sea cual sea nuestra posición. Es por lo que Buda dijo: «En cualquier postura que estéis, debéis ser totalmente conscientes». Somos totalmente conscientes de todo lo que ocurre, sin ser conscientes de nosotros mismos como una entidad. El problema principal es el de la autoconciencia. Algunas personas ni siquiera se formulan preguntas al estar tan identificadas consigo mismas. La autoconciencia produce temor, orgullo o duda, pero el «sí mismo» es sólo una idea. Si dependemos de esta idea y creemos en ella, reforzamos sus actividades y resultados. En el espíritu genuino de la meditación, debemos ser totalmente conscientes y estar totalmente atentos a todo lo que hagamos. En el vocabulario Zen ello se describe como identificarse con la acción. No creo que identificación sea la palabra correcta, puesto que en la identificación existen dos cosas: el sujeto y el objeto. Lo mejor es simplemente ser, \: sin sensación de «sí mismo». Cuando no participa el sujeto, la conciencia y la comprensión pueden fluir suavemente sin pega alguna, y este fluir aporta gozo y paz.

La persona que es consciente en todo momento, actúa con prontitud. Podemos darnos cuenta de que la firmeza es esencial para llevar a cabo cualquier acción. Por ejemplo al andar, hagámoslo conscientemente, con firmeza, y no tendremos tensiones o dificultades, al no haber pensamiento o idea alguna que nos impida la acción. La mente es lo mas importante de cualquier acción. Si podemos ser conscientes de nuestros pensamientos y sensaciones, aceptándolos tal cual, no nos veremos controlados por su influencia. Quizás nos sorprenda oír que un niño de cuatro años, que observaba su mente, le dijera a su madre: «Mami, al observar mi mente he hallado un completo silencio, no había nada». Un niño de cuatro años puede observar su mente y apreciar el silencio sin necesidad de que se le haya enseñado. El mismo niño le preguntó a su madre: «Mami ¿quién es mejor, yo o Dios?». Podemos imaginar cual fue la respuesta.

Necesitamos una consciencia muy grande de los contenidos de la mente, que en su mayoría son inconscientes y nos influyen en gran medida. Sufrimos a causa de ellos o, si nos complacen, no nos aportan nada. Cualquier cosa agradable que sea un producto del pensamiento es un placer fugaz, lo que constituye una forma sutil de sufrimiento. Esta no es una visión pesimista, sino realista. La tristeza es la cara negativa del sufrimiento, mientras que el placer es la cara positiva; pero son

inestables y desaparecen, haciendo que el conflicto permanezca.

¿Es posible estar en algún lugar sin pensar? Si no lo sabemos, probémoslo. Digámonos: «Voy a ver si puedo detener los pensamientos», y observemos con atención. No miremos hacia arriba, sino de frente, pues hemos de concentrarnos frente a nosotros, como si tuviéramos un espejo que nos devolviera el poder. Se trata de algo muy curioso. *Parimukkhā Satim Patthapetva* significa situar la consciencia frente a nosotros, pero no en un sentido estrecho, sino en la totalidad de lo que está enfrente. Si la consciencia se extiende totalmente frente a nosotros, no queda espacio para que surja pensamiento alguno. Cuando la consciencia es total, no puede nacer ningún impedimento, ya sea del mundo del placer o del mundo del dolor. Estaremos por encima de ellos, como si estuviéramos en un avión volando sobre las nubes. Podemos mirar por sus ventanas y ver las nubes estáticas, incluso sí se mueven, y apreciar el claro y azul cielo acompañado de su calma y silencio. La meditación está en todas partes y en ninguna en particular.

Me gustaría resumir esto, pero es casi imposible. Meditar es *simplemente ser consciente*, provisto de una mente clara. Es sencillo, pero muchos métodos lo complican. No corramos tras distintos métodos. En budismo solo existe un método: el método de ver las cosas como son; lo cual requiere mucha consciencia.

No nos preguntemos ¿cómo puedo ser consciente? ¿Cómo puedo alcanzar la comprensión? El «yo», al ser tan limitado, nunca será capaz de ello. Solo cuando muere el «yo», nace la comprensión. Pero primero debe morir el «yo». La muerte del «yo», «mí», «mío», hace renacer a *todo el ser*, y no existe intervalo entre esta muerte y este renacimiento.

ABRIÉNDONOS A LO INCONDICIONADO

Capítulo 24

Tal vez lo incondicionado, como lo entendemos nosotros, esté más bien lejos. Nos podemos preguntar como podemos abrirnos a algo que no conocemos y que está tan lejano. Si pensamos así se nos hace cada vez más difícil el abrirnos. Algunos habrán leído explicaciones sobre el *samsarā* el Nirvana. El *samsara* está en el Nirvana y el Nirvana en el *samsara*. Son como la palma y el revés de la mano; ambas son la mano. Si nos abrimos lo suficiente para ver lo incondicionado, veremos que está muy cerca de lo condicionado, y no nos será difícil entender lo que es.

Muchos hemos leído y aprendido sobre la última meta del budismo, que se denomina Nirvana, o lo incondicionado. Es algo a experimentar, no algo que atrapar. Términos como alcanzar, llegar o lograr, no ayudan a entender la consecución o la realización de la meta última, pues pensamos en términos de poseer la realización del Nirvana, o alcanzar la iluminación. Creemos que la iluminación puede atraparse, que la debemos poseer, por lo que si no la tenemos nos sentimos vacíos. Así que cuando intentamos acumular, no somos capaces de llegar a la verdad, o experimentar el Nirvana, lo incondicionado. El deseo de tener devenir, o conseguir algo, es la causa del sufrimiento. El resultado del deseo es la tristeza o la pena. Puede proporcionarnos cierto placer, diversión o satisfacción, pero todo ello está sujeto al cambio. No es permanente. Cuando las cosas cambian nos sentimos frustrados, miserables y apenados.

Ello se debe al cambio o al estar apegados a lo que tenemos. No queremos perderlo. Queremos que permanezca con nosotros, pero de hecho no puede acompañarnos siempre. Toda frustración, decepción, insatisfacción y pena, son causadas por el apego, condición interna del hombre. No son las cosas exteriores las que nos hacen infelices, sino nuestra condición interna. Con el fin de abrirnos a lo incondicionado, hemos de ver claramente como estamos condicionados y que es lo que nos cierra al mundo de la experiencia. . Cuando aprendemos budismo queremos ser hombres

de conocimiento. Si no somos reconocidos y respetados nos sentimos apenados y vacíos. Estamos condicionados por el deseo de tener y el de devenir, por lo que nos es imposible alejar el sufrimiento o la decepción. Cuando meditamos, pretendemos conseguir la calma, la tranquilidad, la serenidad, creemos cultivar la introspección intuitiva, la claridad mental, la paz interior y toda suerte de cosas; y cuando no podemos obtener lo que pretendemos nos frustramos en extremo, lo que se convierte en un gran problema psicológico para los supuestos meditadores.

Esta es una de las condiciones que nos atan día a día. Cada pensamiento, cada sensación, cada emoción, está condicionada por algo. Existen muchas conexiones y asociaciones, por lo que, cuando no hay libertad en el pensar, es muy difícil para el hombre la liberación. Nos enorgullece mucho que el hecho de ver las cosas como son sea el principio básico del camino budista, pero no siempre tenemos éxito. ¿Somos capaces de ver a la gente o a las cosas que nos encontramos tal como son, sin distorsiones? Incluso cuando oímos hablar a alguien sobre algo ¿entendemos lo que dice? De hecho las personas no se entienden muy bien las unas a las otras a causa de las interpretaciones, opiniones y puntos de vista. Intentamos interpretar lo que se dice a nuestro modo, pero quien nos habla quizás nos diga algo diferente y si aseveramos: «Esto es lo que quiere decir», es posible que nos equivoquemos. En muchos casos las explicaciones e interpretaciones pueden llevar a confusiones. Si dejamos de interpretar o explicar y observamos o escuchamos veremos que existe un silencio entre las palabras. De hecho la comprensión nace cuando hay silencio en nuestras mentes mientras escuchamos algo o hablamos sobre algo. Pero si en nuestros actos no somos totalmente conscientes, no podemos captar este fluir de la sabiduría. Fluye constantemente, pero se necesita una mente muy en calma para percibirla.

De hecho, en la práctica de la meditación no cultivamos la introspección intuitiva. Meditar es despejar cualquier tipo de condiciones, obstrucciones e impedimentos internos, de forma que la morada interior se transforme en una morada clara y limpia. Si es así, podemos mirar a través de las ventanas y verlo todo, interior y exterior, con mucha nitidez y sin obstrucción alguna.

No vivimos realmente el presente, el aquí-y-ahora, pues permitimos que las ensoñaciones ocupen nuestra mente, y sabemos que en los sueños no reside la realidad. La mente tiende a disfrutar de algo irreal; no desea acercarse a la realidad, pues en ella no puede jugar, entretenerse. En este caso podemos hablar de una mente que desaparece. Pero existe, en la meditación, otra suerte de desaparición de la mente. Algunas personas tienen dificultades a la hora de aferrarse a su mente puesto que, cuando la mente esta muy concentrada, desaparece, pero la desaparición de la mente no aporta ninguna energía creativa. Es algo semejante a la pereza, muy parecido a irse a dormir. En este caso la mente se está condicionando a sí misma con cierta clase de ilusión, un engaño; con ello nos damos cuenta de que la gente debe ser muy cuidadosa a la hora de introducirse en el inconsciente. Existen dos formas de penetrar en el inconsciente; una es mediante una fuerte concentración acompañada de una gran calma y tranquilidad de mente, pero una persona que no consigue meditar correctamente no tiene claridad, al no estar abierta su mente, y vive con una visión muy estrecha. En este caso podríamos decir que la mente, mediante un truco, se oculta a sí misma sus actos. Lo cual requiere una dura disciplina y un largo adiestramiento. La otra forma de introducirse en lo que llamamos inconsciente es mediante el silencio de la mente, pero se trata de un silencio colmado por la consciencia de todo lo que sucede, y ésta nos lleva a un estado en el que se revela la libertad sin que tengamos la sensación de estar nosotros presentes. Quizás no sea un estado muy claro, pero es un paso, muy, muy importante, para ir hacia lo totalmente incondicionado.

Esta libertad es distinta a la libertad como se la entiende generalmente, pues en ella existe una comprensión muy clara sin deseo de comprender, al no existir deseo. Es muy difícil explicarlo

mediante palabras, pero tiene mucho sentido cuando se alcanza. Podemos apreciar que en este punto hay libertad para ser y para no ser. A lo que me estoy refiriendo es distinto pues, cuando se alcanza, no existe ningún apego a esta libertad y podemos salir de ella puesto que tenemos una comprensión clara. De este modo no la perdemos y, después de ello, podemos ver lo totalmente Incondicionado, en el que la luz, la gran luz de la claridad, brilla para siempre. En algunas tradiciones esto se explica como la verdad brillando eternamente, pero en el budismo hemos de decir que ha surgido la luz, como se dice en el primer sermón de Buda. Esta luz carece de color, lo que puede parecer extraño. La luz tal como la vemos tiene color, pero la luz de la sabiduría carece de color. La llamamos luz al ser similar a la luz. Es muy brillante e incomparable. O sea, que si podemos abrir nuestra mente para ver cualquier actividad, cualquier tendencia o cualquier cosa que haya en nuestro interior, tendremos un atisbo de lo Incondicionado. Este no está lejos. Cuando nuestra mente se aquieta un poco, podemos apreciar que está libre de condiciones, pero en esta libertad temporal podemos experimentar algo que sucede o algún tipo de movimiento que se dirige al nivel de la conciencia. Si profundizamos en ello podemos decir que hemos llegado al inconsciente, que no es realmente inconsciente puesto que gozamos de alerta y claridad mental, y percibimos algo por medio de los sentidos, incluso hay percepción mental, pero se trata entonces de una percepción que podemos denominar: ver la verdad. No estamos muertos, pero el cuerpo está totalmente calmado, incluido el cerebro. Al hablar de cierta clase de movimiento que llega al nivel de la conciencia, dicho movimiento no debe entenderse en el sentido de, por ejemplo, mover una mano; hay en él cierta clase de suavidad y delicadeza, y a la vez ningún lugar al que el movimiento se dirija. Pero, al estar totalmente abiertos y ser libres, lo podemos percibir.

¿Cómo podemos abrirnos a la realidad de lo Incondicionado? Hemos de superar algo en nuestro interior. En primer lugar, superar cualquier idea fija. Si estamos estancados no podemos movernos, no podemos abrirnos a nosotros mismos. Hemos de ser flexibles. El estancamiento es una suerte de muerte. Supongamos que las personas se estancan en la línea de budismo Theravada; éstas dirán que todo lo que afirma el budismo Theravada es correcto y que lo que otras escuelas opinan es erróneo. Una persona así está encerrándose a sí misma. Pero si nos abrimos, nos abrimos a todos los aspectos de cualquier tradición o escuela y no nos estancamos en una tradición particular. Hemos de ser libres para explorar y desarrollar cualquier cosa distinta, así como para descubrirla por nosotros mismos. De esta forma no nos convertiremos en sectarios. También podremos explorar nuestros sentimientos, cuales nos proporcionarán resultados o esperanzas del máximo valor. Al mismo tiempo no dejemos de observar otras cosas. El estar siempre abiertos nos permite tener un enfoque nuevo en cada ocasión.

De otro modo se produce apego, a las ideas, a los métodos, a los maestros, a la sociedad, a lo que sea. El apego a cualquier cosa tiene como resultado el aferrarse al mismo lugar, lo cual nos impide movernos para dar el siguiente paso. O quizás nos movamos en círculo, lo que representa un cierto encarcelamiento psicológico. Puede que intentemos decorar nuestra prisión para vivir felices en ella. Pero seguirá siendo una prisión. ¿Si no tenemos apegos, podemos poseer algo? Podemos tener todo lo que necesitemos, cualquier cosa que sea importante y esencial para vivir. La vida requiere de un marco en el que vivir, exige ciertas comodidades materiales. Podemos tener familia, propiedades, si así lo deseamos, pero no debemos apegarnos a nuestras familias, propiedades o a lo que podamos poseer. La gente suele decir: «Somos marido y mujer y, si no estamos apegados el uno al otro, no existirá amor entre nosotros». El apego no es sinónimo de amor; destruye el amor entre los esposos. Pues, cuando estamos apegados, pretendemos la posesión y el otro no quiere ser poseído. Debe existir libertad para todos; pero, si estamos apegados, el poseer no nos ayuda, por lo que se plantea un problema y se produce un malentendido. Si vivimos en

libertad, la libertad es amor, puesto que en el amor hay libertad. Existe una sensación de totalidad. No hay división o separación, aunque sigue habiendo dos individuos. El individuo no es importante, aunque en el concepto dualista que tenemos del mundo parezca serlo. Tenemos la sensación de poseer una autoidentidad, pero somos *todo*. Cuando tenemos sensaciones somos todo, no estamos divididos. Algunos detalles quizás no sean agradables a todos, al marido o a la mujer, pero cuando dos personas se aman, poseen *metta* y compasión y no están divididos por las pequeñas diferencias. De este modo las dos personas se abren, no viven con miras estrechas o de acuerdo a los valores o la moral social. Lo cual también sería un obstáculo a la hora de abrirse a lo Incondicionado. Cuando dicen que algo tiene un valor social, se ven obligados a someterse, con lo que rechazan lo nuevo en su intento de conservar lo viejo. Lo nuevo no puede aparecer, puesto que intentamos mantener lo que tenemos y no queremos perderlo. Pero si lo examinamos de forma inteligente, podemos apreciar que el creerlo así no siempre es bueno, aunque nos sintamos seguros si conservamos el mismo camino.

El temor surge cuando carecemos de seguridad y no podemos explorar algo totalmente nuevo. No tenemos el suficiente coraje. Lo que impide que exista abertura a lo Incondicionado, a causa de estar la mente condicionada de forma constante por la moral, los valores, los conceptos sociales y las tradiciones. Interiormente hemos de ser muy simples para poder abrirnos a todo lo que acontezca. Si podemos superar el apego, los temores y las ideas fijas, nos abrimos cada vez más, de forma que la mente pueda alcanzar la completa libertad. En el *Dhammapada* hay un verso que dice que cuando la mente llega a lo Incondicionado, ha logrado la total eliminación de la lucha y el esfuerzo. Antes de que la mente lo consiga, luchamos y nos esforzamos sin tregua. Pero si cada vez nos abrimos más, no sólo en nuestros puntos de vista sino a todas las experiencias vitales, estamos aprendiendo en cada instante. Hemos de aprender de nuestros errores así como de todo lo que acontezca, con el fin de alcanzar la madurez completa.

EL CONCEPTO BUDISTA DEL HOMBRE

Capítulo 25

Me gustaría hablar sobre el budismo en relación con los seres humanos, pues la gente, muchas veces, cree que el budismo solo tiene que ver con aquellas cosas exteriores a nosotros como puedan ser ceremonias, rituales, cantos y bellos templos.

Tenemos diferentes niveles de comprensión y desarrollo, por lo que cada uno se acerca al budismo de forma distinta. Sin embargo, como seres humanos, todos compartimos la misma naturaleza fundamental. Debemos empezar desde donde estemos, sin depender de objetos exteriores, de forma que podamos ser capaces de comprender lo que estamos estudiando y comprendernos a nosotros mismos. Tenemos la tendencia a inclinarnos hacia los libros, conferenciantes, o personas que parecen tener más información que nosotros, con lo que conseguimos alejarnos cada vez más de nosotros mismos. Lo que aprendemos mediante el estudio, no está relacionado con lo que somos y nos distrae de la tarea de observar lo que está sucediendo.

En el mundo moderno, el conocimiento se ha desarrollado a una velocidad tal y es tan fácil su comunicación que se ha ampliado fuera de toda proporción el nivel humano, pero no su capacidad de observar *por sí mismo*, que es un proceso distinto a estar informado. En realidad no sabemos lo que somos, pero nuestro conocimiento de las cosas nos ha dado un considerable poder a la hora de manipular el entorno sin que ello se acompañe de sabiduría. Es patente que una persona instruida no es automáticamente una persona sabia o liberada.

El hombre sabio quizás no haya acumulado mucha información, pero comprende aquello que

ve y puede actuar de forma no reactiva, viviendo de acuerdo a su comprensión. En este caso no se produce el abismo entre el conocimiento y la acción que suelen experimentar las personas en la sociedad.

La idea de un hombre sabio puede inclinarnos con facilidad a *tratar de* ser sabios y vivir pacíficamente en el mundo sin problemas o molestias. Pero cualquier esfuerzo dirigido a hacernos sabios solo creará más dificultades. La brecha entre lo que somos y lo que nos gustaría ser no puede ser llenada por las intenciones o el esfuerzo. Hemos de hallar el camino correcto para llenar este vacío, partiendo del punto adecuado.

Por ello empezaré hablando del budismo en relación a su percepción del hombre. ¿Cuál es el concepto budista del hombre? Se nos ha dicho que el hombre es un animal, pero somos conscientes de la sensación de estar separados de los animales, de las otras cosas vivas o no-vivas. Somos humanos. ¿Estamos realmente separados de los animales? ¿Somos distintos? El término separación no es equivalente a ser distinto. El ser distintos no significa que estemos separados. No estamos separados del mundo, pero en pensamiento y experiencia somos distintos del mundo. El mundo de cada persona es distinto, pero es el «mismo» mundo, por lo que hasta cierto punto éste lo creamos nosotros. Nuestras reacciones a él alteran sus impresiones. Continuamente tratamos de cambiar el mundo externamente, cambiar la sociedad, pero nuestras impresiones de él son un producto individual.

Las generaciones previas son culpadas, en ocasiones, por haber creado este mundo caótico y feo en el que nos vemos obligados a vivir, pero hemos de ver lo que estamos haciendo en el presente y lo que ello produce en nuestro ambiente. Hemos de ver las cosas tal cual son, sin culpabilizar o elogiar. El aspecto fundamental de la vida es ver las cosas como son. Normalmente vemos las cosas según nuestras actitudes, ideales y convenciones, cosas que tenemos en mente y que distorsionan lo que está sucediendo en este momento. Principalmente nos desvirtuamos porque lo más difícil es mirar hacia dentro, a lo que sucede en nosotros. Por el contrario, nos asociamos constantemente con fantasías.

¿Cómo podemos entender lo que somos? En primer lugar hemos de estar atentos a lo que sucede. ¿Dónde está la base para decir «esto soy yo»? Tenemos la tendencia a experimentarnos como el centro de toda comunicación: «soy yo». Pero cuando no entendemos lo que es este «yo», a ello le siguen muchos problemas. La sensación de ser el centro nos impide fluir y observar libremente. El «yo» nos condiciona, cegándonos a algo. En presencia del «yo» no puede existir verdadera independencia.

Ser seguidor del budismo no significa conformarse a dogmas o ideas, sino poner en práctica un método de consciencia que conduzca a la comprensión en lugar de al conocimiento. No es una cuestión de fe ciega. A la par que aprendemos budismo, hemos de ponerlo en práctica en nuestra vida cotidiana. Hemos de comprender el budismo en relación a nuestras necesidades reales y no con relación a nuestras ideas. Cuando nos comprendemos a nosotros mismos, no hemos de someternos al «yo», o a los múltiples «vos», o centros, que influyen en nuestro comportamiento, escondiendo la personalidad e impidiendo la integración.

¿Cuál es la naturaleza humana? o expresado con más exactitud: ¿es el hombre distinto a su naturaleza? Si así fuera no debería ser llamado hombre. En budismo estamos interesados en un hombre que no es únicamente un hombre, y por ello llegamos a su naturaleza verdadera. Con el fin de que aparezca el hombre que no es un hombre, en primer lugar hemos de descartar el concepto de hombre que suele aceptar la sociedad, hemos de dejar de hacer caso a las descripciones y explicaciones aceptadas comúnmente. Este tipo de conocimiento se fundamenta en las observaciones superficiales de sus manifestaciones y apariencias. Con el fin de ver con claridad al hombre,

cara a cara, hemos de dirigir nuestra atención hacia el interior y observarnos atentamente. Hemos de ver la relación que tenemos con nosotros, como nos relacionamos con nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones, percepciones, actitudes, tendencias y conciencia. En cada ocasión que tomemos contacto con un objeto, una situación o una experiencia, creamos algún tipo de relación con ella que afecta nuestro comportamiento.

¿Observamos correctamente nuestras reacciones a lo que nos sucede? ¿Por qué reaccionamos de cierta forma a ciertas cosas? Hemos de escrutarlo todo con suma atención y, mediante el examen de las relaciones internas, entenderemos con mayor claridad lo que está sucediendo con nuestras relaciones exteriores. A medida que crece la consciencia, la esclavitud a las condiciones externas o internas se debilita y ya no nos vemos empujados por nuestras reacciones que distorsionan lo que es.

El autocontrol no puede conseguirse por medio de la disciplina externa o impuesta, puesto que sería una fuerza que contrarrestaría y podría desembocar en rigidez o estancamiento. Por el contrario, se requiere flexibilidad, producto de la consciencia clara; libertad, que es la fuente auténtica del control y es independiente de códigos de conducta, pero que fluye desde la fuente de la acción correcta. Si estamos atentos a todo, ello posibilita la acción correcta. Si no, no tenemos elección al no ver conscientemente las alternativas. Cuando se produce una reacción emocional, la tendencia a la rígida autodisciplina reprime lo que está sucediendo, por lo que ya no puede ser visto. En ese caso, al ser inconsciente, se vuelve peligroso. El control de lo que es inconsciente es solo una ilusión, no se trata de algo posible. Es a causa de ello que la práctica de la represión, mal llamada autocontrol, funciona a la contra de la posibilidad de un autocontrol real.

Para transformarnos, para ver las cosas como son, necesitamos consciencia y claridad mental. El autocontrol no es posible hasta que estemos realmente «con ello», con aquello que se presenta. Si mi atención se ve distraída por pensamientos y sensaciones, no estoy con lo que soy. Cualquier intento de imponer el autocontrol, al ser rechazado lo que hay en este momento, produce ansiedad y tensión. Aspectos negativos de mi personalidad no son llevados a la luz y observados con calma, y el conocimiento inconsciente de ello produce desazón e inseguridad, que esfuma la atención requerida para que trabaje la consciencia. Este ciclo puede ser observado en gentes de todo el mundo y, cuando se acelera e intensifica, es una de las principales causas de depresión, tan común en el Occidente actual. Sin embargo, al tratarla, los occidentales deben tener cuidado cuando intenten ayudar a otros, en no forzar el proceso de confrontación, porque se reforzaría el ‘yo’ en un nivel muy sutil. En cambio lo que debe lograrse es una aplicación más calmada y paciente de la consciencia, sin prestar atención a los resultados y sin prisas.

Con la consciencia plena no existe ansiedad, ni tentativas de control. Se produce únicamente un proceso de observar otro proceso. No somos una unidad que es una entidad separada del mundo. De hecho, somos un proceso condicionado y al mismo tiempo un proceso condicionante. Al no entenderlo se producen muchos problemas. Buscamos exteriormente la independencia, en lugar de saber que nuestras limitaciones nacen del interior.

¿Pero es realmente posible el ser totalmente independientes? Vivimos por y a través de las condiciones y estamos bajo la ley de causa y efecto. Nuestra libertad consiste en la total comprensión de lo que somos, de como estamos hechos y de nuestras condiciones. Todo es entonces experimentado desde un ángulo distinto. En lugar de conformidad a la causa y el efecto, existe un fluir natural en el flujo de las condiciones que representa la vida hasta que, finalmente, al no existir la resistencia de un «sí mismo», las condiciones desaparecen solas. Como todas las cosas, las condiciones no son eternas. No se trata de escapar de ellas, sino de dejarlas cambiar. Mientras pretendamos mejores condiciones, una forma mejor de existencia y tratemos de obtenerla

sujetándola, en lugar de mediante la consciencia, permaneceremos en el ciclo de causa y efecto, vida tras vida. Esta es la ley del *Karma*, en el que la forma en que un individuo se comporta determina sus condiciones futuras. La ambición o el rechazo aportan sufrimiento.

Cuando experimentamos las reacciones de la mente a cualquier situación, hemos de ir a los detalles y comprender su causa. Cuando podamos observar con detenimiento tanto la causa como el efecto, estaremos en el camino a liberarnos de ellas. Con la práctica, todo tipo de trastorno se torna más superficial hasta su eventual desaparición. La meta final de todos es la liberación de la ley del *Karma*, de la acción y la reacción, pero para ello es necesario el cese de la acumulación y el tolerar el permanecer sin esperanza o ambición. La acumulación incluye tanto las cosas «buenas» como las «malas». No nos hemos de aferrar a nada.

Las manifestaciones del hombre nos indican como es, pero su comportamiento nunca alcanzará un absoluto pues el mundo no consta de absolutos, ya sean buenos o malos. Se trata de un mundo de fenómenos y experiencias fluctuantes, y esta es la clave a nuestra posibilidad de libertad. Si las leyes que condicionan al hombre fueran absolutas, el hombre estaría determinado y carecería de alternativas. Pero éste tiende a fabricar absolutos en su mente, por lo que los conceptos lo limitan de forma innecesaria. La forma extrema de ello podemos apreciarla en ciertos tipos de psicosis que pueden atar la mente del hombre de forma tan rígida a una idea, que cualquier desviación de ella causa una ansiedad extrema o reacciones físicas violentas.

En el lado opuesto de la escala, un niño al principio no tiene conceptos sobre nada y está abierto a todo lo que se presenta. Ni siquiera posee un claro concepto del «sí mismo» y se le debe enseñar a llamarse «yo». A medida que crecemos acumulamos conceptos y nuestras experiencias condicionan la mente de forma que ya no puede permanecer abierta del mismo modo. Se complica, enturbia y distorsiona, y no puede ser independiente. Tiene la tendencia a interpretar y explicar las cosas desde lejos. Debemos interpretar el término «desde lejos» en el sentido de que la interpretación las aleja de la realidad.

¿Existe alguna forma de acabar con nuestra dependencia de los conceptos? Los medios son un fin en sí mismos: practicar el vivir en el presente, libres de lo que pasa por la mente. ¿Cómo puede conseguirse? ¿Cuál es la relación del presente con el pasado o el futuro? Contrariamente a lo que se cree, el auténtico momento presente no tiene conexión ni con el pasado ni con el futuro —es independiente de lo que ha sucedido o de lo que le seguirá— se trata de una dimensión diferente del fluir del tiempo. Cuando oímos decir a la gente, que el presente es y debe ser el resultado del pasado, están hablando del concepto de presente, no del presente actual. El instante presente no es verdaderamente un instante, puesto que una unidad de tiempo ha sido conceptualizada en una entidad medible y por tanto no es lo mismo que el «ahora». El «ahora» tiene un fin abierto, es incondicionado, libre y liberador. Es eterno y está más allá de los conceptos.

El budismo nos enseña que, aunque el hombre tiene el hábito de conceptualizar y utilizar el pensamiento asociativo, el pensamiento no es tan esencial como él cree. Por el contrario, es el principal obstáculo a ver las cosas como son y canaliza la energía lejos de la introspección y la intuición, llevándola a la conjetura y la fantasía.

Cuando el hombre está en contacto con su naturaleza verdadera, puede ver las cosas libre del velo de la ilusión y puede comprender sin necesidad de acumular conocimientos. El pensamiento y las sensaciones no le alejan de la realidad, sino que vive en el presente, que está en todas partes, libre de temores. Es entonces cuando logra un estado de equilibrio y seguridad. Las situaciones nuevas son vistas como desafíos interesantes y son utilizadas para ampliar la comprensión, sin etiquetarlas como agradables o desagradables. Libre de conceptos, un hombre tal no es un hombre ordinario, y todos los hombres pueden ser así.

LA VIDA JUSTA

Capítulo 26

El hombre posee dos características básicas: una destructiva y una constructiva, y se ve influenciado por las cualidades positivas y negativas que existen dentro de él. Si el hombre no es totalmente consciente de su propia existencia en relación a su entorno, tendrá muchos problemas y, no entendiéndolos, se sumergirá cada vez más en el sufrimiento.

El hombre tiene en todo momento la posibilidad de liberarse, siempre que aprenda a prestar una total atención a su situación. Somos seres humanos y, en ocasiones, estamos listos para buscar y encontrar el sentido de nuestra existencia, aquello que realmente somos. Al buscar la respuesta, normalmente nos dirigimos únicamente a los libros o preguntamos a otra gente que en realidad no sabe. Pero el budismo nos dice que la respuesta está en nosotros, si sabemos verla, y simultáneamente está fuera de nosotros. Cuando una persona sabe lo que hace, no existe separación entre observar dentro y observar fuera.

En un principio, sin embargo, sólo poseemos una forma reducida de percepción, por lo que no vemos las cosas como son. Si nuestra atención tiene como foco el interior, se nos escapa el objetivo. Nuestra atención es limitada y no aprende a ampliarse. Vemos una parte en lugar del todo y ello permite que se forje la ilusión.

Podemos creer que el término «vida justa» tiene que ver con aspectos éticos y preceptos. La gente ha oído hablar mucho sobre moralidad desde varias perspectivas y la asocia con la religión o los puntos de vista convencionales, pero veamos que es lo que significa en realidad.

¿Cómo hemos de definir la vida justa? El ofrecer una definición tiende a dar como resultado falso conocimiento, al limitar el tema a los conceptos. Por lo que la dejaré sin definir. ¿Pero cómo nos volvemos justos? ¿Qué nos impide serlo? Ser justo no significa conformarse a las tradiciones o reglas sociales. En una conformidad tal no existiría libertad, sino compulsión. Del mismo modo, el plegarse a los estandars da pie al conflicto entre lo que uno es y lo que «debería» ser. La cuestión del «debería» y «no debería» no forma parte del estado real de la existencia de uno. Bajo estas condiciones, la gente no puede establecer una relación entre la conducta justa y la libertad.

El ser realmente justo implica la posibilidad de elección, de libertad. Si se imponen las reglas y se fuerza el comportamiento, éste se divorcia de lo que está sucediendo. La brecha entre lo ideal y lo real aumenta, haciendo más difícil tender un puente entre ellos. Por lo cual se fabrica un puente fantasmagórico, que oculta el hecho de que no existe una auténtica conexión. A medida que aumenta la fantasía, mengua la posibilidad del trabajo correcto y, bajo tales condiciones, se multiplican los dogmas.

¿Por qué es tan difícil la vida? Para dar una respuesta debemos observar ambos polos del vivir. La vida justa no debe verse como opuesta a la vida «errónea»; es justa porque entiende todos los aspectos de la experiencia, sin apego o rechazo. La vida no puede estar nunca totalmente libre de elementos negativos, por lo que es esencial ver que beneficios podemos sacar de éstos, así como sus peligros. Cuando nuestra atención es amplia y se extiende sobre un amplio campo de experiencias sin aferrarse a conceptos, podemos crear un flujo entre lo «justo» y lo «injusto» y encontrar el Camino Intermedio.

Para ello se requiere sabiduría. ¿Quién es sabio? El que está libre de *esclavitud*. Si nos comprometemos a algo en concreto, funcionaremos desde el centro de la creencia o la convención en lugar de hacerlo desde la introspección. Estamos atados a hacer ciertas cosas de forma que no puede fluir la sabiduría.

Si en la mente existe temor, uno no puede abrirse para poder encontrarse con el desafío de lo nuevo. Si el fluir se ve bloqueado, la mente se torna compleja, torpe y confusa. El miedo es lo que impide a las personas afrontar las paradojas de la vida y es el principal obstáculo a la vida justa, al crear dificultades y rechazo a los retos. No somos lo suficientemente valientes para experimentar con lo nuevo o abrimos libremente sin apoyo alguno. Tenemos la sensación de que hemos de tener siempre algo con nosotros, de otro modo nos sentimos inseguros. Cuando tenemos miedo, no podemos ver con claridad o profundizar. Cuando el miedo es intenso, llega incluso a impedir las funciones cotidianas como el hablar o el respirar y altera nuestros sentidos. Cuando no es tan obvio, todavía nos frena sin que nos demos cuenta, y tiene unos efectos desvirtuadores y perturbadores.

Los actos erróneos provienen de la ilusión. Para ser justos hemos de ver lo que es auténtico. ¿Somos honestos con nosotros mismos? Antes de ver los «males» en otros y en el mundo exterior, primero hemos de observar lo que nos sucede. Cuando apreciamos errores y conflictos ¿tendemos a cerrar los ojos a ellos? ¿encontramos justificaciones? Esta no aceptación de lo que ocurre es la base de la deshonestidad. La mente humana es lo suficientemente ingeniosa para encontrar razones y excusas para todo y escapar de ello. Esta clase de inteligencia nos permite racionalizar, en lugar de ser realmente racionales.

Al mentir, podemos hallar una razón para hacerlo, lo que justifica dicho acto. Por ejemplo, si alguien cercano sufre de una enfermedad irreversible, puede parecer necesario mentirle. Pero, por otro lado, la verdad puede ser de igual importancia, puesto que alguien que sabe que va a morir puede prepararse para la muerte, a pesar de que ello le aporte mucho sufrimiento. Su consciencia de la situación real puede significar también que la necesidad anterior de ocultarle la verdad no sea ya obligada a sus familiares, los cuales pueden ser más abiertos y fluidos. Una situación de esta naturaleza puede ayudar al desarrollo de la vida espiritual.

Existe una historia acerca de un monje que sufría de un dolor tal que creyó no poder soportarlo más y verse obligado a suicidarse. Tenía un cuchillo y estaba listo para matarse, cuando alguien le preguntó: «¿Por qué no meditas sobre este dolor?» Apartó su cuchillo y empezó a practicar la consciencia del dolor intenso y éste resultó ser un objeto tan apropiado de meditación, que alcanzó en poco tiempo la iluminación.

Pero tememos el dolor, del mismo modo que tememos a la muerte, sin darnos cuenta de que la libertad está en y a través de los aspectos negativos de nuestra experiencia, si somos capaces de utilizarlos como objeto de consciencia. Sin sufrimiento no hay despertar; sin muerte no existe renacimiento. Si podemos conseguir que el sí mismo muera en cada instante, el verdadero vivir surgirá de continuo. Se rejuvenecerán los sentidos y funcionarán adecuadamente. Los antiguos sistemas no pueden afrontar las situaciones nuevas. Los conocimientos del ayer están fuera de lugar hoy. Debemos renovarnos de continuo. ¿Cuál es la diferencia entre ser nuevo y volverse nuevo? Devenir es un concepto que se asocia a evolución, a una proyección en el futuro. Pero ser nuevo es *ahora*. No existe barrera al ser nuevo, excepto el aferrarse a lo viejo. La consciencia, por tanto, debe incluir a la muerte, que permite una dirección fresca y un fluir, y más es practicada ésta, menos es el temor que experimentaremos. Si no podemos morir aumenta nuestro temor a la muerte. Pero una vez la muerte es experimentada, se torna evidente que de hecho es maravilloso morir. El morir al sí mismo significa morir a toda desarmonía, a todo problema y vivir de forma plena en el aquí-y-ahora. Al morir al pasado fuimos suavemente, de forma continua, y podemos hallar una nueva consciencia, como un río que fluye sin cesar con agua fresca y siempre nítida.

La consciencia de la muerte es una parte vital de la vida justa, puesto que nos permite ver que cualquier logro desde el engaño es ilusorio y que los actos erróneos sólo nacen del egoísmo. Más profunda es la muerte, más se debilita el ego. Para una muerte profunda, es probablemente

necesario un período de meditación intensa, puesto que para penetrar en las raíces del autoaislamiento se requiere una consciencia firme y total, aplicada de forma consistente durante un periodo de tiempo. A medida que los pensamientos y los movimientos decrecen, se revela su origen y éste puede ser afrontado con paz y claridad. Parece entonces que uno está muriendo a todo en el mundo, a todo en su interior y que nada va a quedar. Puede ser una experiencia terrible, pues el proceso de morir no es fácil, pero la consciencia observa todo lo que se presenta como objeto de estudio, ya sea agradable o desagradable, lo que permite conseguir la liberación de todas las cosas.

Para esta tarea se precisa honestidad y valor, y estos brotan de la clara introspección sobre nuestra situación. Sin ello, lo que construimos con una mano, lo deshacemos con la otra. ¿Poseemos introspección? Por supuesto. De hecho, ya poseemos todas las cualidades requeridas en nosotros, solo necesitamos querer usarlas. Nuestro principal obstáculo es la falta de voluntad en practicar. No nos hemos percatado de que nuestra casa está ardiendo, por lo que nos falta la urgencia y el poder de poner manos a la obra sin demora. Si no usamos nuestro potencial, lo perderemos.

A veces tenemos atisbos de introspección sobre nuestra situación y nos damos cuenta de la clase de dirección que hemos de tomar. En esas ocasiones, debemos actuar de inmediato sin dejar que se nos escape la oportunidad. No será factible mantener esta consciencia atenta pues, como todo en esta vida, desaparecerá, pero podemos actuar de modo que las condiciones sean propicias para que brote de nuevo la consciencia, o de forma que nos acordemos de como son los hechos. Por ejemplo, podemos decidir, a despertarnos, que dedicaremos un tiempo a la meditación. De esta forma pueden cambiar las condiciones.

Para la vida justa no hay filosofía. Esta solo crecerá al ver lo que es verdadero en nuestras vidas, y para ello hemos de basarnos en nuestras propias fuerzas. El principio básico enseñado por Buda es la *autoconfianza*. Lo cual no significa depender del ego, sino ser responsables de nuestra situación y reconocer que la solución a todos nuestros problemas no está fuera de nosotros. Nadie puede hacer el trabajo por nosotros. No podemos refugiarnos en un apoyo exterior, o esperar el amparo de la vida ordinaria. En términos cristianos, no podemos construir nuestra casa con arena.

En el budismo, a la vida justa se le denomina *dharma*. Esta palabra sanskrita tiene varios significados: enseñanza, ley. Si seguimos la vida del *dharma* somos personas libres, nos liberamos de las tendencias del mal y hacemos espontáneamente el bien. Solo jugamos un juego: el juego del *dharma*, un juego que nos aporta mucha felicidad cuando entendemos su meta. La meta es el *despertar*. El juego del *dharma* es verdaderamente creativo, puesto que nos aleja del letargo y de la confusión. Nuestra percepción se clarifica y pacifica. No nos plegamos con rigidez a una ley, sino que espontáneamente practicamos, de forma natural, la verdadera ley humana.

Al darnos cuenta de lo que es correcto, descubrimos la belleza. La gente cree que la belleza solo radica en las formas, en lo material, en el color. Pero la belleza es una impresión, o sensación interna, que puede brotar incluso de la percepción de aquello que puede ser considerado feo. Si nos liberamos de la repulsión y del concepto de fealdad, la belleza puede ser vista en cualquier parte.

Ello no equivale a encogerse de hombros ante lo difícil o a ridiculizar lo que nos molesta, puesto que estas son formas de huir que no nos permiten *penetrarlo*. La plácida sonrisa de Buda es algo distinto; surge de la total percepción de la verdad y es rica y profunda.

La práctica de la honestidad nos obliga a prestar atención incluso a la falta de atención. No es algo fácil, pero puede hacerse. De forma paulatina todo se convierte en objeto de la consciencia, de modo que áreas que previamente eran inconscientes se tornan conscientes y la energía que antes se perdía está disponible para un uso creativo. La vida justa no puede emprenderse sin energía. Cuando se reprime su flujo y éste conduce a los subterráneos del inconsciente, puede explotar en

otra dirección, pues la energía se ve forzada a expresarse y el canal alternativo que tome puede ser más destructivo que el primero. Es por ello que la moral represiva no lleva a la vida justa. Los conflictos inconscientes trastornan la psique y, cuanto más profundamente los encerremos, más difícil nos será controlar nuestras reacciones.

La mente es muy inteligente a la hora de crear algo ¡pero no tanto a la hora de liberarse de sus creaciones! Hemos de ser conscientes de lo que pasa, no sólo en el inconsciente, sino también en la conciencia, de forma que no nos engañemos a nosotros mismos. Si cometemos errores, hemos de comprender porqué. Así es como debe ser el auténtico aprendizaje, no un proceso mecánico condicionante, sino la conciencia de las causas y los efectos que pueden transformar nuestras vidas. No debemos simplemente añadirlo a nuestro conocimiento, sino desarrollar nuestra comprensión, hasta ser tan radiantes como la luna, libres de las nubes, libres del error, y libres para brillar en una vida justa.

LA BÚSQUEDA NOBLE

Capítulo 27

El hablar puede proseguir año tras año, durante muchas vidas. El fin está en la acción y debe ser la clase de acción correcta que tenga un fin en sí misma. La acción debe tener un fin en sí misma, pues si no es así traerá más y más acciones en forma de reacción, en la que nunca nadie puede realmente actuar.

Es algo que debemos ponderar. Hemos aprendido con respecto a las Cuatro Nobles Verdades, el Óctuple Sendero y cientos de preceptos, pero no quedamos nunca satisfechos con lo que sabemos y en ocasiones nuestro saber nos causa problemas al no ser capaces de comportarnos como sabemos deberíamos hacerlo. Por lo que nos sentimos culpables de nuestra ignorancia y orgullo.

Ello me lleva a hablar sobre la Búsqueda Noble. ¿Por qué Buda abandonó el mundo? ¿Qué buscaba? Los budistas cultos pueden responder con prontitud: la *iluminación*. Y están en lo cierto. ¿Qué buscamos? ¿Buscamos la iluminación al igual que Buda? ¿Qué es la iluminación? ¿Podemos buscar algo que desconocemos? En nuestra búsqueda debe participar una mente clara.

Según la historia de Buda, éste fue siempre consciente de su búsqueda de la iluminación, el ver la verdad cara a cara, por lo que no dudó, sintió perplejidad o incertidumbre. Buda llevó a cabo todos los ejercicios que le enseñaron sus dos distinguidos maestros y luego les preguntó si tenían algo más que enseñarle. Se dio cuenta que sus enseñanzas no le habían llevado a la iluminación. Sus maestros le dijeron que no, que no tenían nada más que enseñarle. Ya tenía el mismo nivel que ellos, por lo que debía quedarse y enseñar a otros discípulos. Pero él dijo: ¿De qué sirve enseñar a otros si no estoy iluminado? Los dejó, no había razones para permanecer con gente que no había logrado su meta. Lo cual no quiere decir que no hubiera alcanzado algo. Había alcanzado algo, pero no la iluminación completa.

Por tanto Buda no cejó: buscó, buscó y al final consiguió la iluminación. Vio la verdad cara a cara.

Por tanto hemos de estar seguros de lo que buscamos ¿qué sentido tiene vivir? ¿Nos preguntamos acerca de nuestro estado de ser, o nos perdemos en el mundo, los negocios, la religión, las ideas? Cuando la gente llega al budismo, en ocasiones, dice: «Qué religión más maravillosa», y se pierde en ella. ¿Qué tiene esto de maravilloso?

Quizás nos llenen sus ideas, o sus aspectos filosóficos, o tal vez nos atraiga el budismo porque nos enseña a meditar. Pero cuando intentamos meditar, nos cuesta, y decidimos que la meditación no está hecha para nosotros, pues lo que buscamos es algo más asequible, a ser posible algo

milagroso. Pero en el budismo no existen milagros, por lo que nos vamos a otra parte. Si alguien no tiene una dirección clara, no es un buscador, perderá mucho tiempo sin hacer nada, o esforzándose en la dirección equivocada, creándose dificultades e infelicidad. Debemos ser compasivos con nosotros y poner nuestras energías en el camino correcto, sin despreciarnos a causa de nuestras flaquezas.

Cuando uno comprende el beneficio real al que debe acceder, se da cuenta de que éste no puede estar separado de la vida, la sociedad o el mundo. Pero no se apega a nada mundano; es independiente, aunque no esté separado de todo ello. Hemos de ser así, si no no hay forma de alcanzar aquello que es independiente. No podemos lograrlo a través de nuestras condiciones, pues nos parecerá que está muy lejos de nosotros ¿a quién se lo parece? Al «yo». Si nos plegamos al «yo», no existirá liberación posible. Algunas personas dicen: «Estoy casado, por lo tanto no soy libre, pues mi mujer quiere una cosa y yo otra». Es una mera excusa de la mente, pues a la mente no le gustan los retos. Toda la vida es un desafío, o como Buda decía, toda la existencia es *dukkha*. *Dukkha* se compone de desafíos, conflictos, placeres, gozos, penas; de todos los elementos duales. Cuando se entiende la vida en su totalidad, todas estas cosas suceden, pero somos independientes de ellas. El hombre libre funciona sin impedimentos. Podemos erguir que somos seres humanos que viven en sociedad. Que no podemos eludir el estar condicionados. Que no podemos ser libres. El aceptar esto, con una mente apocada, no nos ayuda. Podemos decir: «Somos occidentales y debemos comportarnos de esta manera y de esta otra, según nuestros condicionamientos». Pero se trata de otra excusa, que hace que pospongamos nuestra tarea, hasta que finalmente no la emprendemos. Hemos de ponernos manos a la obra y hacerlo de forma correcta. Observemos nuestro interior ¿qué es el sí mismo? Busquémoslo hasta dar con él.

El budismo nos dice, «No hay sí mismo», así que: ¿Cómo dar con él? Hemos de buscar lo que es, ver realmente lo que es. Durante el proceso de buscar la identidad y la no-identidad, hemos de tener una mente abierta sin imponernos ideas sobre la identidad o el sí mismo, ya sean ideas budistas, cristianas u otra clase de enfoques. Aproximémonos a la verdad con atención, consciencia y una mente libre.

¿Sufre el sí mismo, es feliz, es miserable? Hemos de comprobar lo que nos sucede en cada instante y, si vivimos con entendimiento, podremos superar cualquier traba u obstáculo. A veces vemos tales obstáculos y nuestra actitud con respecto a ellos crea más problemas. El budismo nos aconseja ir hacia ellos y examinarlos, para comprobar si son un impedimento o un desafío necesario para nuestro desarrollo. Cuando nos percatamos de la verdadera situación mediante la observación y sabiduría, sabremos qué hacer. Este es el fin para el que necesitamos una mente clara. La luz de la claridad debe iluminar nuestras vidas. Si la poseemos, entenderemos el origen de nuestros problemas. Cuando suframos, no seremos libres hasta que aprendamos a examinar el sufrimiento, permitiéndonos ir más a fondo en dirección a su origen.

Quizás busquemos lo *no-nacido*, lo que nunca perece. Lo nacido siempre muere y no existe en el mundo nada nacido que no muera. ¿Dónde está lo no nacido? ¿Qué es? Debe estar en algún lugar en nosotros, frente a nosotros, tras nosotros. No podemos encontrarlo en el «Cielo», sobre nosotros, fuera de nosotros. Está frente a nosotros y podemos dar con él si no pensamos. Pero si lo buscamos pensando en él, estará lejos. Cuando vayamos más allá de la dualidad, la provincia del pensamiento, alcanzaremos la libertad completa sin ataduras, y podremos encontrar lo no-nacido. No podremos hallarlo en nuestras cabezas o corazones. No está en un lugar concreto; está simplemente frente a nosotros.

La pregunta que se plantea es: ¿podemos buscar sin pensar? «No», quizás nos digamos, «no puedo subsistir sin pensar. Me asusta estar sin pensamientos, puesto que me parece que debe ser

algo muy árido.» ¿Pero lo hemos probado? ¿O son nuestros sentimientos lo que nos lo inculcan así? Cuando no existen pensamientos, hay un completo silencio y la totalidad de nuestro ser está muy vivo, por lo que no hay aridez alguna, ni pena. ¿Cómo podamos hablar de ello sin haberlo comprobado? ¿Lo hemos experimentado por algunos segundos, por un instante? Con un atisbo de lo no-nacido comprobaremos la plenitud de nuestro ser y la plenitud de lo no-nacido. No existe separación alguna.

¿Cómo alcanzar lo no-nacido? No tratemos de alcanzarlo. Podemos decir que ello es una contradicción. Si tratamos de conseguir algo, sin embargo, nos acercaremos a ello con la *idea de* alcanzarlo, lo que nos impide hacerlo. Es por ello por lo que no debemos apegarnos a las experiencias que tengamos, puesto que esto hace que nos aferremos a los recuerdos. Dejémoslos donde están. Cuando dejamos a algo ser, podemos *serlo*. Pero si tratamos de aferrarlo, desaparece y no podemos poseerlo. De hecho, lo no-nacido es algo sencillo. No es complicado, pero como tenemos tantas ideas, tantos métodos, tantos enfoques, lo complicamos y hacemos que sea difícil verlo. Esta es la causa por la que debemos liberarnos del pensamiento. Cuando escuchemos, seamos capaces de hacerlo; escuchemos sin pensar. En este sentido no tengamos temor de estar «sin pensamientos».

¿Qué sucede cuando escuchamos verdaderamente, sin pensar, a cerca de lo que se nos enseña o dice? Escuchar de una forma puramente pasiva, aceptando todo lo que se nos dice, no es lo correcto. Como tampoco lo es hacerlo con una actitud agresiva, lista para la polémica o la crítica. Ninguna de estas condiciones es la correcta. Debemos ser libres tanto del aceptar como del rechazar, pero escuchar atentamente para ver lo que sucede. Podemos dejar que afluya lo que hay dentro de nosotros, así como lo que es exterior a nosotros. En realidad no existe diferencia entre lo interior y lo exterior. Las diferencias están en la mente, en el pensamiento conceptual. Lo cual incluye los conceptos budistas en el sentido, por ejemplo, de que cuando intentamos entender algo, una idea relacionada con las enseñanzas budistas nos pueda alejar de ello. Seamos libres de todos los conceptos, no habrá entonces dualidad, conflictos o contradicciones y existirá en nosotros una armonía e integración completa.

Si nos acercamos al budismo buscando bellas ceremonias y can to s ¿esto nos satisface realmente? Quizás temporalmente. Pero lo que deseamos en realidad es algo que dure siempre, en especial la libertad. Pero en esta vida el gozo es impermanente y quizás nos entristezca el que éste desaparezca. Podemos sentirnos perdidos, a causa de la confusión, los deseos, los esfuerzos y afanes. Pero si nos liberamos del apego, la mente se independizará y oiremos la canción de la verdad resonando en nuestras mentes y corazones. El canto de la verdad no consta de palabras ni imágenes. No tiene sonidos o voz, pero es una canción especial que se ve acompañada por la tranquilidad y el gozo. ¿La oímos?, u oímos algo desagradable. ¿Oímos los gritos de nuestra mente, los murmullos, las críticas u otra suerte de cosas indeseables que nos hablan y nos alejan de lo que realmente somos?

Así que la Búsqueda Noble tiene como propósito la iluminación, lo *no-nacido*, lo *imperecedero*, lo *inmortal*. Si podemos ser conscientes de ello y trabajar en pos de ello con todo el corazón, llegaremos a ello o ello vendrá a nosotros; ambos modos de expresarlo son válidos. No intentamos saber lo que es, o cual es su significado, sino llevar a adelante nuestra pesquisa sobre lo que es la iluminación. Si somos capaces de hacerlo, se nos revelará la verdad. No aceptemos el que la iluminación sea esto o lo otro. Esta clase de iluminación será un producto de la mente y este tipo de búsqueda no será la noble búsqueda, sino la búsqueda de una condición. De modo que nos estaremos condicionando a algo.

¿Tenemos una meta real o sólo vamos y venimos? Si vamos y venimos, vagando a través de

la vida, perderemos el tiempo. Quizás digamos: «soy viejo, no puedo hacer lo mismo que los jóvenes». De este modo nos estaremos envejeciendo mentalmente y físicamente. Una mente vieja no puede aportarnos juventud. Pero si dejamos que nuestra mente se torne fresca y joven en un cuerpo viejo, podremos trabajar de inmediato en pos de algo fresco y nuevo. Mientras que con una mente vieja, envejeceremos a cada minuto y nos sentiremos desgraciados. Abrámonos a todo y examinemos qué es la realidad. No huyamos, enfrentémonos a todas las cosas con valor. Aprenderemos así a jugar el *juego del despertar*. Si jugamos siempre este juego estaremos comprometidos con la Búsqueda Noble y no fallaremos el objetivo.

ACCIÓN SIN ACUMULACIÓN

Capítulo 28

Al meditar, aprendamos cuáles son nuestras cualidades y tendencias a corto plazo. Si somos observadores éstas se manifestarán. Nos daremos cuenta de cuan impacientes somos o de lo agitados que están nuestro cuerpo y nuestra mente. Si permanecemos en el nivel superficial, sin proseguir observando de cerca y sin penetrar más profundamente en su origen, no podremos transformarnos. Si empezamos a comprender la causa de la agitación, esta comprensión nos será de mucha ayuda.

Con el fin de comprobar con claridad nuestras respuestas y reacciones, hemos de estar muy atentos y ser pasivos a la vez, aceptando aquello que responde y reacciona como un observador pasivo, un observador silencioso. En ese caso todo será visto de acuerdo a su verdadera naturaleza. Las palabras «naturaleza verdadera» tienen un significado amplio. Esta frase engloba la personalidad total: todas nuestras tendencias e impulsos, ya sean destructivos o creativos, negativos o positivos. Estos afluyen a nuestra mente consciente. Todo lo reprimido debe dejarse que arrive al nivel de la consciencia en la que hay visión profunda. A este nivel las cosas se resolverán solas.

No tratemos de controlar nuestra mente, tendencias o comportamiento. Si lo hacemos se producirá una resistencia, una batalla en la que nos enfrentamos a fuerzas difíciles de superar. El que ello suceda es culpa nuestra, pues carecemos de la habilidad suficiente para hacerlo, aunque creamos poseerla y, al no salir adelante, nos frustramos, decepcionamos y deprimimos. Nadie debe ser culpado, ni siquiera nosotros. Lo único que debemos hacer es observar atentamente, en silencio, sin utilizar un «observador interno» mientras lo hacemos. En ese caso no tendremos dificultades. Pero normalmente tenemos la idea de un observador, un actor, alguien que escucha. Este «sujeto» se torna tan poderoso a la hora de actuar, que ello conlleva la aparición de múltiples problemas. Se trata sólo de una idea. De hecho, no hay sujeto, excepto a fines de lenguaje.

La realidad o el Nirvana carecen de cualidades, puesto que no constituyen un dominio. Si les otorgamos una cualidad, estamos tratando de limitar lo ilimitado. La idea de sí mismo es el problema a la hora de la acción, puesto que el sujeto está acumulando, deseando tener más y mejorar, así como comparando actividades. Cuando existe alguien que acumula, un dueño, la acción tiene lugar de acuerdo a sus motivos, en relación a sus condiciones. El que acumula no puede hacer nada sin condiciones, de hecho no puede existir. En lo Incondicionado no existe quien posee o acumula.

Por tanto examinaremos el tipo de acción que acumula y la clase de acción que no lo hace. ¿Nos es posible a alguno de nosotros hacer algo sin acumulación? Al llevar a cabo una acción, tenemos propósitos y razones y estos implican buenos y malos resultados, o cualidades negativas y positivas. Podemos acumular buenas cualidades de acuerdo a ciertas causas, o malas tendencias a tenor de otras causas. Si actuamos desde la generosidad, la buena voluntad y el conocimiento,

se manifestarán tendencias positivas y constructivas. Sin causas raíces no existirá acumulación pero, al estar condicionados, la acumulación prosigue sin fin. Si meditamos con el deseo de tener experiencias, introspección, o claridad mental, se trata de un deseo de poseer, de la vía de la acumulación. Si tenemos una experiencia nueva, positiva e interesante, nos podemos apegar a ella y si no la podemos repetir, nos sentiremos muy mal. Con ello estamos tratando de satisfacer nuestro deseo de tener, de conservar y afianzar. Cuando tratamos de mantener algo, estamos rechazando otra cosa. Es preciso que examinemos este deseo de conservar o repetir una experiencia.

Lo mismo reza cuando la gente intenta adherirse a sus tradiciones y hábitos, rechazando el abrirse a una nueva cultura. Este apego trae sufrimiento, al producirse resistencia a lo que sucede a nuestro alrededor. Para ver algo nuevo, hay que abandonar lo viejo.

La acumulación obedece a la ley de causa y efecto. Si pretendemos mantener esta ley, nos vemos afectados por las causas buenas o malas de cualquier acontecimiento. ¿Existe alguna acción que conduce al fin de la acumulación, al fin de toda ley? Si no hay nadie que acumule, por supuesto que esta acción existe. Si no hay meditador, la meditación conduce al fin de cualquier clase de acumulación. Una acción de esta naturaleza carece de causa. Tras la acción no hay motivo, ya sea consciente o inconsciente. Si observamos con todo nuestro ser, sin percibir que somos un «observador», en este observar no habrá acumulación. En el escuchar, si no hay «quien escuche», no existe acumulación. Si no es así, habrá satisfacción, desánimo, gustos y aversiones, y se formarán muchas tendencias, puntos de vista y opiniones.

Es algo muy sencillo, pero la dificultad principal es como poner punto final a este sí mismo, a este sujeto. Si tratamos de ponerle fin, crearemos problemas. No debemos preguntarnos: «¿Qué sucederá si carezco de sí mismo?» Comprobémoslo, experimentémoslo. Mediante una consciencia clara podemos afrontar fácilmente los temores. El temor se produce a causa del sí mismo, que nos impide ver la realidad. En el sí mismo hay deseo, pensamiento, opinión y percepción, los cuales distorsionan la realidad.

En los períodos de meditación existen ocasiones en las que abandonamos el pensamiento. Probemos y veamos. Comprobemos si el pensamiento puede eliminarse, si puede pacificarse totalmente, sin que haya movimiento alguno por parte de la mente. Hemos de observar, no observarlo, sólo observar atentamente, sin pensar en ello y estar atentos a cualquier clase de estado que se presente. La acción sin acumulación nace de la comprensión, que implica una suerte de *renunciación*; renunciación no física, sino interna. Esta renunciación interna consiste en abandonar la idea de sí mismo. Quizás os parezca algo complicado, pero es lo único que debemos hacer. ¿Por qué nos aferramos a la idea de un sí mismo? ¿Podemos vivir sin él? Podemos vivir felizmente, en paz y de forma creativa, al tener comprensión y claridad mental. Tendremos entonces consciencia plena de cada acción.

El camino de la meditación es actuar sin acumular. Al meditar no busquemos más experiencias. Meditemos con el fin de alcanzar nuestra verdadera naturaleza, así como la de todas las cosas del universo. Formamos conjunto con el universo y cuando comprendemos realmente esto, podemos entenderlo todo. Fundamentalmente, todas las cosas comparten la misma naturaleza, hemos de comprobar y comprender cuál es. No es fácil, pero está al alcance de todos.

No os diré lo que es, pues si lo hago no lo descubriréis por vosotros. Tenéis la capacidad y el potencial para verla y, cuando lo logréis, alcanzaréis la iluminación. No os preocupéis de vuestro potencial, poned manos a la obra, todo podrá aparecer, en cualquier momento. No os preguntéis cuántos años os llevará alcanzar la iluminación. No hay tiempo. La podréis alcanzar en cualquier momento, en cualquier lugar, pero no la alcanzaréis hasta que no veáis *vuestra* propia naturaleza. La gente puede pasar años meditando sin comprender lo que significa realmente meditar. El tiempo

no es lo importante, sino la verdadera cualidad de hacer, sin un actor, que es la que conduce a alcanzar la iluminación. Una vez alcanzada hemos de profundizar en ella.

En la acción sin acumulación, existe espontaneidad y la comprensión total que la acompaña, del mismo modo que la libertad acompaña a la consciencia. Cuando somos totalmente conscientes, somos libres, pero cuando somos en parte conscientes y en parte estamos pensando, estamos distraídos y alterados, por lo que no somos realmente libres. Supongamos que hemos estado meditando durante un tiempo y nos duele el cuerpo y estamos incómodos, cuanto más pensemos en el dolor más aumentará éste. Pero si somos totalmente conscientes de él, sin pensar en él, el dolor se torna insignificante y pasa a ser sólo una sensación táctil de incomodidad. Por ello Buda dijo: «Detente en la sensación». Si nos podemos detener allí no avanzaremos hacia la negatividad.

No es fácil transcender al «acumulador». ¿Quién es? Podemos pensar «yo mismo», o «tú mismo». El acumulador siempre tiene el deseo de poseer, el ansia de más, incluyendo también las experiencias. Este deseo es la causa básica de la continuidad de la acumulación.

¿Cuál es el problema fundamental de la existencia? Hemos de observar las situaciones y verlas con claridad, no creyendo lo que los otros digan, sino comprobándolo de primera mano. ¿Podemos llevar una vida feliz y afortunada? Quizás respondamos: «A veces mi vida es una vida feliz y afortunada, pero otras veces es una vida desgraciada». Existe un problema en la relación entre nosotros y lo que tenemos o no tenemos. ¿Somos capaces de entender nuestras relaciones, no sólo con la gente en sociedad, sino también con nuestro interior? Cuando tenemos problemas, existe la tendencia a culpar a las situaciones, a otras personas o a circunstancias de la vida: no nos observamos a nosotros mismos con el fin de encontrar la causa real. Por lo que creamos otro problema que no puede ser resuelto, al no ser retirada la causa real. Si podemos entender y llevar con sabiduría nuestras relaciones, nos será más fácil afrontar cualquier cosa.

¿Cuál es el fin de las relaciones, ya sean con la gente, las cosas o las ideas? ¿Deseamos algo a cambio, o pretendemos la satisfacción? Si es así no obtendremos lo que queremos, pues el fin del deseo es el sufrimiento y la insatisfacción. Podemos obtener cierta clase de felicidad que es efímera, cambiante y por lo tanto irreal. Pero nos aferramos a la idea de una felicidad permanente, aunque desafortunadamente la felicidad en la vida siempre desaparece, dejando al «yo» en lágrimas, al no ser capaz de mantener lo que fue. Quizás no seamos lo que creamos ayer. El yo real, si es que existe, puede ser muy diferente a lo que creemos ser. ¿Existe algo de esta naturaleza en nosotros o fuera de nosotros? En nosotros debe existir algo que no puede ser alcanzado por medio del pensamiento, o la proyección, sino sólo mediante la realización.

En el preciso instante en que experimentemos el sufrimiento o el dolor, tenemos que preguntarnos: ¿Quién está sufriendo? ¿Hay alguien que sufre? o ¿Se produce el sufrimiento a causa de ciertas condiciones? Hemos de investigar a fondo con el fin de tener una imagen completa. Cuando no existe quien sufre, el sufrimiento no tiene importancia. Pero cuando sí existe, el sufrimiento aumenta y no hay posibilidad de que se produzca la introspección. La introspección sólo se presenta cuando todo está en calma y en paz. La introspección no saldrá a la superficie hasta que interiormente haya paz.

Nos vinculamos siempre a algo y, en esta relación, nos identificamos con algo. La identificación es algo muy poderoso y refuerza la idea del sí mismo, cerrando el paso al camino de la introspección e impidiendo a la persona ver la realidad. Nos vemos atrapados en nuestras ideas y las de otros. Si dejamos que las ideas nos posean, estamos perdidos. Pero si tomamos las ideas como objetos a examinar e investigar, no podrán poseernos y, en nuestras relaciones con ellas, habrá libertad.

La pregunta es, al reaccionar siempre a lo que vemos. ¿Podemos ver las cosas como son? De

hecho, nos vemos reflejados en las cosas que vemos, de forma que no las vemos. Interpretamos algo a tenor de la forma en que creemos lo entendemos. Por ejemplo, puedes interpretar lo que digo de distintas formas. Somos personas distintas con diferentes trasfondos y niveles de comprensión, y lo que interpretas puede ser distinto a lo que quiero decir. Esto también reza para las relaciones entre el lector y el autor. ¿Puede darse una auténtica relación? El lector no debe aceptar o rechazar, sino estar dispuesto a leer atentamente, de forma inteligente, dejando que la lectura se ocupe de sí misma. En ese caso ambas partes tendrán libertad para trabajar juntas y permitir que surja la comprensión. De hecho, en una relación auténtica, debe haber un abrir y un dar. Si nos cerramos, limitándonos a ciertas condiciones, a ciertas experiencias, no obtendremos nada de nadie o de ninguna situación, pues no habrá fluir. Algunas personas pueden creer que abrirse es difícil. ¿Por qué? ¿Qué es lo que nos retiene, cuándo podemos abrirnos y ver lo maravilloso que es el espacio abierto? En él moran la inteligencia y la libertad.

Entonces estaremos en contacto con lo abierto, observando y comprobando que todas las cosas nacen de nuestras relaciones, no de la naturaleza en sí, no de nosotros, sino de las relaciones. En esta clase de relación no hay identificación. Algunos dirán: ¿Si no hay autoidentificación, quién reconoce algo? De nuevo, la cuestión del que reconoce o percibe nos trae al nivel superficial. Si existe objetividad absoluta, no hay identificación, ni identidad alguna. Al alcanzar la libertad completa, no hay identidad, puesto que en la libertad completa no existen divisiones. Si hay identidad, habrá dos cosas: libertad total y alguien que experimenta dicha libertad. Por lo que volvemos de nuevo a la dualidad. La dualidad y la no-dualidad están muy juntas, igual que la palma y el revés de la mano, pero según los conceptos están muy lejos, muy distanciadas. El pensamiento nos dice que están alejadas, pero el pensamiento es una suerte de perversión. Cuanto más pensamos en la realidad más nos confundimos. Esta se ve cada vez más alterada y nunca la alcanzamos. Los pensamientos son semejantes a nubes. Cuando estamos bajo las nubes no podemos ver el límpido cielo azul, pero cuando vamos más allá vemos, con nitidez y en silencio, cielos prístinos. Quizás en el silencio inicial exista algún sonido, o algo que se mueva, pero forma parte del silencio, puesto que en el momento de estar en silencio no existe entidad. Donde no hay entidad no hay confusión, ni distracciones, sino una completa integración y totalidad del ser.

SER Y DEVENIR

Capítulo 29

Examinemos el tema del devenir. En el devenir podemos ver dos procesos: el cambio y la continuidad. Sin cambio no hay devenir. Si no hay continuidad, cesa el devenir. El «devenir» implica también la existencia en el espacio y el tiempo; se trata de un proceso limitado, que se limita a sí mismo en relación al espacio y al tiempo. Mientras sigamos deviniendo, vivimos dentro de esta limitación impuesta por el espacio y el tiempo. Somos personas limitadas y, a causa de ello, no puede haber liberación. Vivimos de acuerdo a la ley de la causa y el efecto, debemos plegarnos a ciertas condiciones, no podemos ser realmente libres de las condiciones ya sean éstas internas o externas.

El devenir tiene un papel importante en la vida y debe existir algo que nos haga devenir. Quizás queramos convertirnos en budistas y ser distintos de los cristianos, de los musulmanes, de los hindúes o de los seguidores de otras religiones. Este devenir produce divisiones y diferencias entre la gente y trae consigo problemas. Durante el proceso de devenir no nos es posible eludir los conflictos y contradicciones. Ello se debe a que en el seno del devenir existe separación.

Cuando nos convertimos en alguien, nos identificamos con nuestro estatus, nuestra posición,

y creemos ser ésta; pero de hecho no es así. El estatus nos da una etiqueta; no es la realidad. Si pensamos que cuando nos llaman maestro somos realmente un maestro, o cuando se nos llama monje somos realmente un monje, nos sentiremos distintos de otra gente corriente y nos apegaremos a las etiquetas de maestro o monje. Podemos apreciar cómo nos engañamos a nosotros mismos uniendo nuestra identidad a este sin sentido. Si alguien se convierte en catedrático, probablemente se vea a sí mismo como un verdadera catedrático y no escuche a aquellos sin las calificaciones o el estatus del profesorado. Vivimos con ilusiones y olvidamos el sentido verdadero de la vida.

En el proceso de devenir hay inferioridad y superioridad. Ello es evidente en la relación entre discípulos y maestros. Esta situación no es la más adecuada, puesto que crea el concepto de «yo», «Yo soy un alumno», «Yo soy un profesor». El «soy yo» juega un papel activo en la vida. Mientras prosiga el «yo soy», proseguirá el devenir; éste no tiene fin. La gente quizás diga: «Entonces tiene que existir igualdad». Hoy en día existen movimientos como el Movimiento de liberación Femenina que pregonan la igualdad. La noción de igualdad también implica el concepto de «yo», puesto que «yo quiero ser igual» hace que el «yo» vuelva a entrar en juego.

Otras personas dirán que si no hay sentimiento de «yo» ¿qué sentido tiene existir, si hemos de abandonar la identidad? ¿Pero quién crea un lugar? Es el «yo» quien crea el lugar de existencia. Somos yos diferentes y cada uno tiene un lugar distinto. No existe un lugar central. Alguien puede preguntarse si puede existir un lugar universal para todos los seres humanos. ¿Quién sabe? No existe nada así en última instancia. Si existiera algo de esta naturaleza, sería una cosa creada por nosotros para esforzarnos en hallarla y venerarla. Volvemos de nuevo al proceso de nuestra imaginación y pensamiento. Al distinguir un efecto buscamos la causa y giramos en círculo. Queremos cambiarnos a nosotros mismos en el proceso del devenir con el fin de acercarnos a un lugar central.

El budismo siempre ha tenido en cuenta la ley del cambio, puesto que en un sentido moral la vida tiene valor cuando hay cambio. En la vida, cuando hay cambio existen sentido y valores. Los valores pueden variar de acuerdo a las ideas que tiene la gente, pero todo en este mundo, todo lo que existe, está sujeto a cambio. No hay nada en este mundo o en otros mundos que no esté sujeto al cambio. Hemos sido adiestrados y condicionados por nuestra sociedad y no podemos eludir el cambio, puesto que todas las condiciones están sujetas a él. Quizás duren un tiempo, pero necesariamente cambiarán.

No es fácil observar los cambios externos, pero frecuentemente pasamos por alto los cambios internos. La gente no cambia con facilidad. Puede darse un cambio aparente, impuesto por la idea de convertirse en algo distinto, particularmente cuando no estamos satisfechos con una situación. Hay gente que critica a los demás por plegarse a las condiciones de la sociedad, mientras ellos también se están sometiendo a ideas, aunque no tengan una dirección clara a la que dirigirse. Muchas tentativas inconformistas son sólo formas superficiales de cambio, que no van más lejos, puesto que sólo conciernen a las cosas exteriores sin alcanzar la causa raíz de los problemas.

Hemos de alcanzar el cambio real, que sólo puede tener lugar *dentro* de nosotros. El budismo parte de los individuos y no de la sociedad o del grupo. Ello se debe a que la sociedad es un conjunto de individuos. Para cambiar la sociedad, los individuos deben volverse hacia sí mismos y ver lo que hay de malo en ellos y en su relaciones con la sociedad. Si son lo suficientemente objetivos para ver dentro de ellos mismos y observar lo que está sucediendo, entonces es posible llegar a un cambio radical en el corazón. Cuando cambian los individuos, es posible cambiar la sociedad fácilmente, pudiendo crearse una nueva estructura de forma natural. Dicha estructura no es impuesta por nadie, sino que surge de una evolución y comprensión colectiva.

En el seno del proceso de cambio y continuidad, experimentamos dualidad: el sufrimiento y la felicidad, lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto. Mientras que el devenir siga operando en la vida, la dicotomía no será superada. Hemos de ser conscientes de ello antes de tratar de superarlo. Si observamos que el devenir trae consigo dualidad y sufrimiento, podemos pensar que debemos detenerlo. Pero no podemos, no tenemos poder para ello. Sin embargo, si llegamos a entender la ley del devenir, empezaremos a descubrir la posibilidad de algo que no deviene. A ello le llamo *ser*.

La palabra «ser» puede llegar a denotar algo estático, inmóvil, un estado estancado, no un proceso dinámico del vivir. Si dejo de devenir, puedo ser. Pero en un estado de devenir existe una continua insatisfacción, pues el ser no es estable y se produce un deseo de devenir. Este deseo es la causa raíz del problema. Mientras no seamos libres del deseo de devenir, el devenir proseguirá, aportándonos alegrías y sufrimientos.

Quizás no pretendamos una felicidad permanente ¡qué aburrida sería la vida! Sonreír todo el día puede no satisfacernos, al no aportar nada nuevo ¡puede ser una rutina similar a la de trabajar a diario! La felicidad nos puede hartar.

¿Es el ser algo estático o es algo dinámico, en el sentido de una realidad viva en la que hay libertad para ser y para actuar? No se trata de una libertad superficial, sino de una profunda liberación de la ansiedad, los problemas e incluso del concepto de «yo» como centro de la acción. Cuando podemos ser) podemos vivir totalmente en el presente, libres del pasado y del futuro. Normalmente utilizamos el pasado para condicionarnos y por lo tanto no podemos liberarnos de él al persistir éste en nuestra memoria. Nos puede aportar algún placer al ser algo que nos pertenece y estimula, pero este placer no es equivalente a la libertad del instante presente, del ser, sin influencias del pasado o del futuro. El verdadero presente no es algo entre el pasado y el futuro. Es el vivir mismo, sin división entre pasado y futuro. Es momentáneo, pero es el momento que no puede ser medido por el tiempo o cosa alguna.

¿Devenimos o somos? Si podemos ser no nos preocupamos por las palabras, no mantenemos los conceptos de bueno o malo, correcto o incorrecto. No nos preocupamos por nada. Nos sentamos y leemos, dejamos que la vida fluya, dejamos que el ser fluya por sí mismo. Podemos creer que de este modo nos convertiremos en algo, pues el fluir de la vida implica dirigirse a algo. Pero el fluir del ser es distinto. Es semejante al movimiento del silencio o al movimiento que pueda haber en la paz. Puede parecer algo contradictorio, pero es debido a que la mente está muy atenta a las palabras y por su adiestramiento en el lenguaje no puede ir más allá de ciertos límites. No podemos comprender la realidad de algo por medio de las palabras, sino sólo por la experiencia directa de ello, por llegar a ello y vivirlo. Esto puede tener mucho sentido. La gente que no tiene experiencia de esta clase de movimiento, que tiene su seno en el silencio, puede pensar que es absurdo: si todo está en paz, no puede haber movimiento. Pero sólo se trata de una idea del intelecto. Al observar el agua calma y clara de un lago no vemos movimiento alguno. ¿Pero confiamos en nuestras percepciones? La tierra se mueve, el universo se mueve, todo está en movimiento pero no nos damos cuenta de ello.

El movimiento silencioso es el auténtico estado del ser. No me convence la palabra «estado», puesto que el ser no tiene relación con un estado. Los estados existen siempre en el seno del cambio y están sujetos al devenir. El ser está más allá de los estados, es eterno, infinito y sin la menor sensación de un sí mismo que opera en su seno. No precisa de una entidad que exista en su interior o exterior: si así fuera, no sería perfecto. Lo que es perfecto lo contiene todo, no le falta nada. Nos es posible ser perfectos si dejamos de devenir. ¿Pero cómo vivir en el mundo sin devenir? Hemos de ser alguien, hacer algo. Pero ello no importa si no nos identificamos con lo que somos o con lo

que hacemos. Es la función misma, no es el concepto de actor, la que tiene sentido. Si haces el trabajo de secretaria sin tener la sensación de ser una secretaria, estás siendo, haciendo el trabajo. No existe orgullo o engaño. Eres libres para trabajar. Del mismo modo cuando hablamos, si no nos vemos como un famoso locutor con estatus, somos libres para hablar.

Al vivir en el mundo precisamos de algunas distinciones con el propósito de reconocimiento, pero no hemos de paralizarnos con nuestras etiquetas, que son algo de carácter superficial. Si lo hacemos no entramos en el ámbito del ser y por el contrario nos plegamos al proceso del devenir. La libertad es el punto central del ser, el ser sin entidad, incluso sin identidad. Cuando decimos «Yo soy yo», no es así. Existen dos cosas: nosotros y el ser. Podemos decir que significa que existe una separación entre el ser y nosotros mismos, «yo», que es una suerte de impresión reconocida por la percepción: algo que ya sabemos, de otro modo no lo reconoceríamos. ¿Cuándo llego al ser puedo reconocerlo? Es una pregunta mal planteada, puesto que el «yo» que puede reconocer al ser ya no existe en el encuentro con el ser.

La pregunta correcta quizás sería ¿cómo puedo llegar a ser? ¿Puede el «yo» llegar a ser? ¿De qué estamos hablando? ¿Cuerpo, mente o espíritu? ¿Cuál de ellos llega a ser? El concepto, la etiqueta, no pueden llegar a nada, al ser algo adquirido. Han sido colocados allí. La etiqueta es distinta de lo real.

¿Por qué queremos ser, o hablamos acerca de ser? Queremos estar seguros de algo, como mínimo tener algún sentido, algo que sea esencial para la vida. Por ello hablamos de esto y lo discutimos. Pero debemos preguntarnos a nosotros mismos si queremos realmente ser o de hecho nos conformamos con devenir. Creo que algunos de vosotros queréis ser, mientras otros queréis devenir.

¿Cómo podemos llegar a ser? Debe ponerse término al devenir, es la única forma. Para ello hemos de entender el proceso del devenir en cada instante de la vida, viviendo ésta al completo. Hemos de vivir bajo ciertas condiciones, pero si no son las que queremos, no debemos dejarnos dominar por ellas, sino dominarlas; en cierto sentido, ser quienes controlemos las condiciones. Pero si no somos libres interiormente, libres de las condiciones internas, el proceso de devenir no llegará a término.

En realidad, el proceso de condicionamiento no es muy profundo. Aunque parezca muy poderoso, sólo actúa en la superficie. Podemos argüir: ¿Qué hay del inconsciente? El inconsciente también es superficial, puesto que tan pronto empecemos a ejercitar la consciencia, el inconsciente deviene consciente y pierde su poder. Cuando somos conscientes de él, lo conocemos, aunque nos dé problemas durante la meditación y nos vuelva miedosos, confusos, aislados, nos deprime y altere. Puede hacer que abandonemos la meditación con el fin de huir de él —al principio nos influye mucho— pero poco a poco el meditador aprende a como *utilizar el* inconsciente como objeto de meditación. Es básico examinarlo con una consciencia profunda, hasta que finalmente ambos, la conciencia y el inconsciente, desaparezcan. Entonces se detiene el devenir y nos damos cuenta de su superficialidad.

Pero el ser es profundo, aunque sencillo. No es fácil para las personas ser sencillas, y por ello no lo son. Si pudiéramos ser sencillos no tendríamos dificultades, pero necesitamos que alguien nos ayude a ser sencillos. El primer paso es saber *por qué* no somos sencillos, no cómo podemos ser sencillos. Cuando comprendemos el origen de las complicaciones, surge entonces la simplicidad. No hay problemas. En ocasiones un problema nos produce pavor, tememos el abordarlo y, por el contrario, nos alejamos en busca de ayuda, en lugar de ir hacia él. El temor es una sensación muy fuerte que nos impide el ser sencillos. Estamos demasiado pendientes de las reacciones de los demás y somos demasiado temerosos de las posibles consecuencias de una situación. Nacen

multitud de pensamientos y perdemos la simplicidad. El conformismo y el deseo de reconocimiento ocupan el lugar de la sencillez. Nos tornamos auto-conscientes y es este sí mismo el que produce dificultades, impidiéndonos la libertad y el ser. Cuando podemos ser, cambia toda la estructura de la vida. Ser no quiere decir ser siempre la misma persona, puesto que el concepto de «persona» ya no está presente.

El cuerpo está sometido a cambios. La mente está sometida a cambios. Dejemos que se produzcan los cambios, como debe ser, pero seamos tan libres de ellos como de la continuidad. Podemos vivir una vida plena. Podemos ser en cada momento de la existencia y tenemos entonces libertad completa. ¿Es el fin? No, el fin presupone un principio. No es el fin, el fin no existe fuera de nuestra creación de los conceptos de principio y fin. No busquemos el fin: *seamos*.

Se me ha preguntado como puede alguien practicar el ser sin utilizar también el devenir. Cuando no hablamos sobre ello no nos parece un problema, pues de hecho estamos deviniendo, devenimos de instante en instante, pero quizás por un corto período de tiempo podamos ser. Nos cuesta practicar el ser conscientes ¡no puede hacerse al modo de aprender a ir en bicicleta o conducir un coche! La consciencia es una realidad viva y en movimiento, no nos es posible dirigirla o ponerla donde queramos. Aquello que puede dirigirse no es la consciencia. En primer lugar hemos de darnos cuenta de que no podemos ser conscientes en nuestro trabajo y actividades cotidianas. Nos aplicamos y tratamos de realizar las tareas, mientras que la consciencia se ve interferida por el «yo», el «mi», que pretende hacer, que pretende poner las cosas en marcha. Se crea entonces una gran distancia entre la consciencia real y su puesta en práctica, y lo que crea esta brecha es el «yo», la autoconsciencia y el «ego-trip» que creamos constantemente. Con este «ego-trip» no podemos penetrar en el reino de la consciencia.

Si somos conscientes del «ego-trip», la autoconsciencia, nos tenemos que preguntar que hay de malo en él y de esta forma abrir la puerta para que pueda operar la consciencia. Mientras que las condiciones sean difíciles y estén enraizadas en nosotros, encontraremos intrincado el dejar que opere la consciencia, pero poco a poco, cuando veamos a través de nuestros condicionamientos, la consciencia tendrá la posibilidad de emerger. Es la consciencia la que puede ver el proceso del devenir y ayudarnos a entender cómo devenir de instante en instante. Podemos ver no sólo el proceso del devenir, sino también todas las condiciones asociadas y las causas que subyacen el proceso y entonces sabremos qué hacer con el devenir. ¡Nada! ¡Es muy importante no tener la idea de hacer algo con el devenir! El querer hacer algo con él suele crear resistencia y el devenir se fortalece porque *tratamos* de ser. Se produce conflicto entre no desear devenir y querer ser.

Hemos de ser muy cuidadosos para no permitir que el deseo o el querer nos atrapen. Hemos de mantenernos abiertos y ver todos estos procesos claramente en nuestras vidas, para que la consciencia se fortalezca en función del grado de atención que prestes a lo que experimentamos. Aceptamos lo que somos y cómo devenimos, pero esta aceptación está acompañada de la clara visión y de la comprensión real de lo que está sucediendo. Podemos decir que es un aceptar en la acción, no en el mundo de las ideas. Puedo aceptar algo al creer que es mi karma ¡pero quizás no lo sea! No debemos conformarnos con tanta facilidad. En ocasiones he dicho que dos son las cosas que pueden defraudarnos: tomarlo todo demasiado a la ligera, o insistir en el determinismo y cegamos en él. Cuando aceptamos o rechazamos con demasiada facilidad, debilitamos nuestro intelecto y consciencia, con lo que sólo conseguimos engañarnos.

Por el contrario hemos de dejar la puerta abierta para poder ver a través de ella, totalmente libres y con una sonrisa en los labios.

MEDITACIÓN Y DEVOCIÓN

Capítulo 30

¿Existe alguna relación entre meditación y devoción? ¿Somos devotos de la meditación, bajo alguna idea, concepto u objeto? Nos queremos identificar con ella, ponernos en comunicación con ella. Por lo tanto nos dejamos a un lado a nosotros y por medio de la devoción nos unimos a lo otro. Este es el significado básico de la devoción.

Examinemos las formas de devoción en el budismo y en otras religiones. Los primeros pasos siempre tienen, en cierto modo, relación con la devoción, particularmente para aquellos que entran en una orden para llevar una vida monástica. La devoción parece inevitable para ellos. Dejan el mundo para ser capaces de prestar toda su atención a los asuntos espirituales. Los budistas, especialmente los monjes, practican la *puja*: encienden velas, queman incienso y cantan. Los países budistas como Tailandia, tienen la regla monástica de cantar por la mañana y por la tarde. Lo cual se hace regularmente, dependiendo de lo estricto que sea el Abad y de si se enfatiza mucho la práctica devocional. Estos rituales satisfacen la necesidad, consciente o no, de la seguridad psicológica y emocional. Al encender velas y quemar incienso, las personas muestran su respeto a la imagen de Buda y se sienten seguras; particularmente aquellos que temen los accidentes. A veces tienen éxito, lo que confirma su creencia.

El budismo no enfatiza el aspecto devocional de la religión. En la historia de la vida de Buda podemos ver que raras veces realizaba deberes religiosos. Como ejemplo, existe una historia en la que Buda llevó a cabo una ceremonia para los habitantes de Vesali. Cuando sus gentes estaban amenazadas por la pobreza, las plagas, las inundaciones, él y su monje asistente, Ananda, cantaron y crearon agua sagrada. Se dice que esto alivió a la gente, que pudo hacer frente mejor a sus problemas. Buda realizaba estos actos cuando eran necesarios para la gente que precisaba ayuda psicológica para seguir adelante. Por tanto, en principio, los rituales pueden utilizarse como base para más elevados estados de práctica. Ayudan a desarrollar un sentido de unidad social, valores espirituales y cierta atmósfera.

En las prácticas devocionales de otras religiones, como en el Bhakti Yoga, te entregas a Dios por medio de la oración y en ocasiones pides ayuda. Si realmente te entregas a este ser o Dios, puedes ser libre para dejar que Dios, o la visión profunda, como diría Buda, operen a través tuyo. Pero si pides algo a cambio, la entrega ya no es libre. El ego sigue usando sus trucos. Exteriormente podemos pretender ser humildes y estar sometiéndonos a un ser elevado. Podemos estar entusiasmados con un ideal, pero en verdad no vemos o sabemos, en realidad no entendemos. Podemos seguir las rutas de las viejas generaciones, pero sólo estaremos copiando formas. No tienen fundamento alguno en nuestra propia experiencia. Si la devoción se practica de forma superficial, no es una devoción auténtica. Podemos volvernos adictos a ella y quedarnos trabados. Si no somos totalmente conscientes de lo que hacemos, o si jugamos, podemos dormirmos fácilmente con cualquier clase de práctica. Es importante que examinemos esto muy a fondo.

La práctica auténtica de la devoción puede ser la base de la meditación. La sinceridad y la apertura son comunes a ambas. Hemos de trabajar de forma inteligente y con clara consciencia, sin deseo alguno por los resultados. No preguntamos, no pedimos. Supongamos que creemos en un Ser Supremo y nos comunicamos con Él. Si verdaderamente nos podemos entregar, existe apertura a la totalidad. No somos una parte (aparte) y no nos fragmentamos. En este caso la devoción puede convertirse en base a la meditación. Cuando nos abrimos, no utilizamos los planes o deseos del ego, sino una mente sincera y un corazón puro. Esta es la auténtica práctica de la devoción. Si nos gusta poner velas y encenderlas, hagámoslo con una consciencia total, no a fuerza de hábito o creencias, o porque nos digamos: «Ahora voy a practicar la humildad». Si somos sinceros veremos lo que hay

oculto en la mente. Lo mismo reza para las postraciones. Si las hacemos con una consciencia total de la acción y movimientos de nuestras manos, notaremos que algo sucede en nuestra mente en ese momento. Tendremos la sensación de estar en contacto con algo y empezará a crearse una forma de meditación.

En budismo existe dos formas de meditación: Samatha y Vipassana, calma y visión profunda. La devoción sin consciencia puede ser la base para la meditación calma. Crea las mismas fijaciones y exclusiones. Pero la calma sin introspección es peligrosa. Nos puede volver rígidos y de miras estrechas. El ego puede querer exhibir constantemente sus logros y, pensando que somos libres, sólo nos estamos moviendo con soltura en un mundo pequeño y seguro.

El depender de un maestro también puede limitar nuestra visión profunda. A veces no nos damos cuenta de que la devoción es de hecho una forma de dependencia. El gurú busca seguidores y puede usar su poder para impresionar, hipnotizar o asustar. Por lo cual no nos liberamos, sino que nos apegamos a otra forma. No alcanzamos la introspección, sino quizás una suerte de satisfacción o seguridad de sentirnos en casa. No podemos ver más allá de la imagen de un maestro. A esto se le llama «quedarse con la imagen», del mismo modo que muchos budistas se quedan con la imagen de Buda.

Para aquellos que andan a tientas y quieren realizar la acción correcta, Buda introdujo una forma nueva de meditación llamada Vipassana, meditación introspectiva o de visión profunda. No rechazó la meditación calma, pero la tomó como base para desarrollar la introspección; y aquí radica la dificultad. Mucha gente se detiene en la calma, pues la mente tiene el hábito de la seguridad. Se disfrutan las cosas y la mente satisfecha no quiere dejarlas. Entonces la mente puede crear temores e incertidumbre para impedir el movimiento. Se vuelve muy difícil cambiar pero, si estamos preparados para aceptar la incertidumbre, es fácil el moverse y romper la encrucijada. Una vez hecho esto se produce la comunicación con el todo. El cristianismo lo llama comunicarse con Dios.

El Camino de la Visión Profunda enfatiza el movimiento constante de la consciencia y la concentración. La consciencia es la clave. ¿Nos es posible ser siempre conscientes de nosotros y nuestras relaciones? ¿Es demasiado difícil y complicado? Podemos argüir: «Si me vuelco en la meditación, entonces no será capaz de vivir». En este caso habremos entendido la devoción sólo en el sentido de exclusión. Si comprendemos el proceso con sinceridad y pureza de intenciones, lo podremos hacer. La meditación de la visión profunda puede practicarse en cualquier instante, con todas las emociones y sensaciones que tengamos. Hemos de cultivar un estado despierto de mente y observar continuamente.

¿Nos asusta observarnos? ¿Nos asusta ver cosas desagradables? Si tenemos dudas con respecto al ver, se forma una tendencia hacia el rechazo. Es un excelente momento para ser conscientes y meditar. Más tratamos de eludir, más sufrimos. Así que detengámonos y observemos. Quizás se presente un nuevo problema; el examinar nuestro interior puede producir temor y el temor bloquea la forma de observar. El intelecto puede pretender intervenir y dar razones que justifiquen nuestra acción. Si no somos conscientes, podemos perdersnos y quedarnos en el nivel de razones y conocimiento.

Hemos de observar con una total atención. No se trata de observar *para*, sino de observar *a*, examinando lo que realmente sucede *ahora*. En ese caso nuestra visión no estará limitada, incluirá el pasado, el presente y el futuro. De este modo podremos dedicarnos a nosotros y al mismo tiempo a los demás. Podremos ser conscientes de sus actividades meditativas. Podremos fluir dentro y fuera, entre uno y los otros.

La meditación no es exclusión o exclusivismo. No se trata de tener conocimientos, sino de vivir

y meditar al igual que caminamos. En este sentido no hay devoción a nada en particular. Si nos sentimos dedicados a la idea de la iluminación, podemos retirarnos a un monasterio, centro de meditación o ashram en el que podamos ocultarnos. Esta tendencia a ocultarse hace fracasar la verdadera práctica de la meditación y limita la devoción a su forma externa. Algunas personas dicen: «No tengo suficiente fuerza para meditar en el seno de la vida cotidiana. Meditaré durante períodos de retiro». Quizás nos sea más fácil enfrentarnos con nosotros mismos cuando no estamos ocupados en el trabajo. Más tarde, volvamos al mundo y veamos si nos afecta. ¿Seguimos siendo emotivos, agresivos, personas resentidas y fácilmente irritables? Viviendo en una cueva o en el bosque podemos creernos libres, pero volvamos y sentémonos en un lugar muy ruidoso del mercado y comprobemos cuan libre somos. Nos retiramos con el fin de afrontar las cosas con valor. No es una tendencia a la huida o al abandono. El conocimiento religioso es muy paradójico para la mente intelectual; hemos de ser libres para dejar a un lado esta clase de mente.

Al proceso de investigación se le llama *dharmavicaya*. Se trata de uno de los factores de la iluminación y significa investigar la verdad: comprobar lo que es correcto o incorrecto. Como seres humanos estamos limitados y necesitamos algo que dirija nuestro trabajo. Si sólo nos sentamos en postura de meditación con el fin de conseguir calma, si no trabajamos en cosas como la ansiedad o el temor, no se producirá el ver. Cuando nos demos cuenta de que se presenta el temor —quizás se trate de un ruido repentino en la noche— observemos el estado de sentir temor. ¿Cómo ha surgido? La investigación silenciosa no debe cejar; si cede, la visión profunda no se producirá.

No es difícil estar en paz, tranquilizarnos a nosotros mismos, pero no es fácil alcanzar la introspección. ¿Por qué? Porque poseemos sentidos que nos distraen de continuo. Nuestros hábitos y el pasado deforman las cosas. ¿Aceptamos nuestros hábitos sin pensar? Debemos observarlo todo con una total atención. Podemos aprender en cada instante. Podemos meditar y ser devotos sin ser conscientes de ello. La devoción es altruismo, no fijación. ¿Es necesario practicar formas externas de devoción? Los individuos necesitan cosas diversas de acuerdo a su nivel de desarrollo. Si hacemos los deberes devocionales con pureza de corazón y sinceridad de mente, estamos meditando y no nos atan entonces los rituales ni las imágenes.

LOS PRINCIPIOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA

La meditación budista está dirigida a la limpieza del corazón y de la mente, así como de todas las influencias conocidas como «impurezas» que nos distorsionan. Es un proceso disciplinado que se inicia cultivando cualidades positivas como la amistad, la amabilidad, la compasión o camaradería, la alegría por el éxito ajeno y la ecuanimidad hacia las vicisitudes de la vida, así como para conservar el equilibrio y la tranquilidad o la paz mental.

El método Vipassana supone conseguir conocimiento por medio de la observación directa, que aporta autoconfianza y compostura mental. Este proceso consta de seis fases: el cultivo de la atención, la superación de la tristeza y la pena, el fin de sufrimiento o insatisfacción, la penetración en la vía y la clara comprensión de los procesos mentales. A esto se le llama también visión justa o completa comprensión que purifica la vía hacia el conocimiento último, o recta perseverancia para alcanzar la meta de la verdad última del Nirvana. La contemplación y la introspección van juntas, crecen de forma simultánea,

Para conseguir los propósitos de este camino de meditación se utilizan los Cuatro Fundamentos de la Atención.

Atención o consciencia de:

1. Actividades y movimientos del cuerpo.

2. Sensaciones o sentimientos.
3. La mente y sus estados.
4. Los Contenidos Mentales o conceptos.

En primer lugar ¿qué es la atención? En su sentido etimológico tiene que ver con la recolección; mientras que en su sentido ético y moral está relacionada con la conciencia, el freno de la voluntad; también significa cuidado o vigilancia y diligencia. En la práctica de la meditación Vipassana, la atención significa total consciencia del momento y la acción presente. El estar atento es el foco de la conciencia dirigido a los fenómenos físicos o mentales, mientras estos se producen. Asimismo se presta atención *desnuda* a las percepciones internas, observándolas, *viendo y conociendo* los sentimientos, condiciones u objetos mentales, pero sin llevarlos hacia ideas asociadas con estos estados. La atención es, por lo tanto, un esfuerzo creativo encaminado a estar alerta y a despertar todo lo que aparezca mientras meditamos. Ello también conlleva la atención a todas las actividades de la vida de cada día, que proveen oportunidades sin fin para su aplicación. La atención se describe en el proverbio: «Es conveniente pensarlo dos veces antes de hacerlo» y el dicho: «El hombre sabio es el más cuidadoso, perfectamente despierto mientras los otros son negligentes; deja atrás a estos descarriados, al igual que los caballos bien domados pasan por delante de aquellos que no lo están». Vemos que la atención es una cualidad que debe desarrollarse, no sólo bajo estrictos periodos de meditación, sino también en el transcurso de la vida cotidiana.

Consideremos estos cuatro fundamentos con algún detalle.

LA ATENCIÓN SOBRE EL CUERPO se ejerce siendo conscientes de los movimientos del abdomen producidos por la respiración. Al inspirar el abdomen sube; al expirar, baja. Observemos mentalmente estos movimientos y, de cuando en cuando, seamos conscientes de las diferencias en el ritmo de la respiración. Las respiraciones pueden ser profundas o leves, lentas o rápidas, siguiendo tendencias naturales que no deben ser influidas de ningún modo. Es importante mantener el cuerpo erecto y la mente alerta, observar con vigilancia y estar lo más quietos que nos sea posible.

Hemos de sentarnos cómodamente pero sin inclinarnos o recostarnos, de otro modo intervin­drá el sueño. Las manos se situarán en el regazo de forma relajada y los ojos se mantendrán cerrados. El cuerpo debe estar equilibrado y recto, pero no tenso o rígido. La rigidez y la flacidez han de descartarse como extremos, los budistas buscan el Camino de en Medio. La base es la presencia de la mente y la atención debe dirigirse al subir y bajar del abdomen. Cuando la mente vague o siga pensamientos azarosos, démonos cuenta de ello y volvamos a los movimientos de subida y bajada. Para mantener la conciencia de ellos tal como *se presentan*, podemos subrayar cada fase diciéndonos mentalmente: «sube... baja... sube... baja...», acompasados con el movimiento real. *La atención hay que tenerla en el presente*. La vida real no está ni en el pasado ni en el futuro, sino únicamente en el momento presente. Al hacer algo, hemos de aprender a vivir en la acción, no en la idea o en la imaginación.

A lo largo de estos ejercicios observaremos cual es más larga, la inspiración o la expiración o que es más notorio, el subir o el bajar del abdomen. Si no podemos apreciarlo con claridad, hemos de seguir estando muy atentos al proceso rítmico del respirar, siendo conscientes de todo el cuerpo. Al ir ganando dominio sobre el ejercicio, el cuerpo se relajará y la respiración se hará suave. Sentiremos mucha paz y no nos molestarán los acontecimientos externos o internos. En esos momentos la mente no tiene necesidad de las nociones de un alma o de un sí mismo. No hay sensación de autoactividad, sólo una conciencia objetiva de los fenómenos y sus condiciones asociadas. Podemos entonces darnos cuenta de como sube y baja el abdomen y todo el cuerpo es y desaparece de instante en instante. Mediante esta realización nace el conocimiento y la

introspección revela la luz de la verdad. Por medio de esta conciencia podemos vivir felices e independientes en un mundo complejo y confuso. El hombre perfecto es el más magnífico de los seres, pero, aislado en su personalidad y ego, se convierte en el peor. En el estado humano ordinario ya existe la potencialidad y la capacidad de alcanzar la perfección, pero, si estas cualidades intrínsecas se practican, el hombre, con facilidad, cae en estados físicos y mentales inferiores, convirtiéndose en un peligro para él mismo y para los demás.

Hemos de procurar hacer todos los movimientos corporales y posturas con atención en todo momento, comprendiendo con claridad lo que hacemos en cada instante. Por ejemplo, al andar, hemos de prestar atención a los movimientos con el máximo detalle posible. En esta fase, el objeto es mantener una clara comprensión del cuerpo, sea lo que sea lo que esté haciendo. El propósito es mantener la atención firme en cada acontecimiento a medida que suceda, pero no seguirlos con la imaginación. Es esencial hacer una cosa a la vez; el propósito se arruina si hacemos una cosa mientras pensamos en otra. Es importante eliminar la noción de «yo» en relación a estas observaciones; por ejemplo, hemos de ser conscientes de «estar sentados» pero nunca del «yo estoy sentado», (el hecho de estar sentado es observable ¡pero nadie puede demostrar que hay un «yo» llevando a cabo la acción!) La meditación Vipassana es mucho más objetiva de lo que pueda pensar un observador casual. De acuerdo a lo dicho, la idea del sí mismo se pierde con el aumento de la conciencia del «aquí y ahora». A la inversa, en el instante en que nos volvemos conscientes de nosotros, cesamos de ver conscientes objetivamente. La autoconciencia es un freno a la comprensión verdadera. Además, la función del Vipassana es demostrar con claridad y de forma precisa que no puede hallarse un sí mismo o un alma inalterable en lugar alguno. Todos los acontecimientos y todas las cosas están condicionadas o interrelacionadas mutuamente. Al aparecer esto, lo hace lo otro, o sin esto, aquello no puede suceder. O esto cesa a causa de aquello, y sin aquello no hubiera cesado. El budista las ve como fórmulas de la existencia y no-existencia. La idea de un periodo de tiempo determinado es, como los conceptos de alma o sí mismo, simple fabricación mental. Su existencia sólo perdurará mientras no se llegue a la realización de la verdad última.

LA ATENCIÓN SOBRE LAS SENSACIONES. Cada tipo de sensación debe ser reconocida mentalmente en cada instante en que se produce. Cuando nos vemos afectados por una sensación de placer, por ejemplo, ésta debe ser contemplada de inmediato como «Esta es una sensación de placer». Del mismo modo debemos tomar nota mental de las sensaciones desagradables o de aquellas que nos son indiferentes. Debemos observar a la sensación en el modo en que lo haría un portero al observar la gente que entra y sale. Además, hemos de observar como nace la sensación y como cesa la misma. Con la práctica, empezaremos a entender realmente todo tipo de sensaciones hasta que sea fácil tenerlas bajo observación e impedir que agiten nuestra mente. Únicamente cuando las sensaciones nos cogen desprevenidos estamos en peligro de vernos desbordados y quizás esclavizados, pero tan pronto las vemos como lo que son, dejan de dominarnos. Ello lleva a la introspección sobre las sensaciones mediante el Ojo de la Sabiduría con el cual nace el conocimiento verdadero; aunque las sensaciones existen, puesto que nacen y mueren, en realidad no existe un sí mismo que las cause. Hemos de ser conscientes de que son acontecimientos pasajeros; su naturaleza es únicamente esta.

LA ATENCIÓN SOBRE LA MENTE Y SUS ESTADOS. Cuando existe un estado de codicia en la mente, debemos ser conscientes de él o de su ausencia. Igualmente debemos ver de forma objetiva cuando la mente está en un estado de enfado, ilusión, firmeza o carencia de ellas, y (tras la práctica adecuada) observar los estados de mente libre o mente atrapada. La aparición y desaparición de pensamientos, emociones y sentimientos o cualquier estado que afecte a la mente, debe ser advertido con atención y reconocido y entendido cuando sucede. Al conocer todos los

estados mentales, llegamos a la comprensión de que: «Sólo hay pensamientos de procesos de pensamiento, pero no hay evidencia alguna de que exista ningún pensador. Los pensamientos nacen debido a ciertas condiciones; cuando estas concidiciones cesan, lo hace el pensamiento».

Cuando la mente se desarrolla correctamente, nos lleva a la felicidad y al gozo, pero si es descuidada se convierte en un problema constante, al ser la mente que oscila una mente débil y poco efectiva. Por esta razón los sabios doman sus mentes a la manera en que los domadores doman sus caballos. El estado natural de la mente debería ser puro, pero' está manchado por la intrusión de las impresiones de los sentidos. La práctica de la atención se lleva a cabo con el fin de impedir posteriores poluciones de la mente y para eliminar las impurezas que la han invadido desde antaño. La mente que realmente está limpia de los estados mentales obstruccionistas es semejante a un brillante espejo.

LA ATENCIÓN SOBRE LOS CONTENIDOS MENTALES, que completa los Cuatro Fundamentos de la Atención, significa contemplar el Camino a la Iluminación como nos lo enseña el Buda-Dharma. Para ayudar al meditador a aprender a ver sus componentes psicossomáticos, la enseñanza enfatiza el estudio de los siguientes cinco objetos mentales, la total conciencia de los cuales es el propósito de la práctica, Los Cinco Obstáculos, Los Cinco Agregados de Apego, Las Seis Esferas Internas y Externas de los Sentidos, Los Siete Factores de la Iluminación y Las Cuatro Nobles Verdades.

LOS CINCO OBSTÁCULOS que obstruyen la cultura mental son:

1. *El Deseo Sensual* significa el ansia de los placeres sensuales que se experimentan a través de los ojos, nariz, lengua y tacto. Este obstáculo incluye también el deseo pasional como la envidia, los celos, la posesividad, el orgullo, la arrogancia y la presunción. El deseo a través de las sensaciones es comparable, según las enseñanzas de Buda, a un cuenco de agua coloreada. Aún con buena vista, un hombre poco podrá ver a través del agua. Si el agua está agitada (un símil de las pasiones), el efecto espejo estará distorsionado, del mismo modo que si la mente se ve barrida por atracciones sensuales. En la práctica de la meditación, cuando surge un deseo sensual, ya sea a través de objetos sensuales o impurezas mentales, uno debe estar atento inmediatamente a este hecho, contemplándolo con el siguiente reconocimiento: «Se trata de un deseo sensual» y observándolo con atención desnuda. Luego uno reflexiona en cómo nace el deseo y como se renuncia a él o se abandona, y además, en como se presentará en el futuro.

Mediante esta enseñanza, aprendemos a reconocer las cosas tal como son, viendo como nacen y cesan, como tenerlas en observación y como prevenir su resurgimiento. Tras la práctica constante y la observación continua, se gana experiencia en liberarse de los deseos sensuales y otras impurezas mentales. Con el fin de entender la verdad profunda, la mente debe estar libre de todas estas influencias que pueden distorsionarla. Cuando se logra la claridad, no se confunde imagen alguna con la realidad, no se sustituye ésta por ningún pensamiento o concepto.

2. *El Rencor* en todas sus formas, desde la hostilidad suave a la pura ira, es otro obstáculo al logro mental. Actúa como barrera a la buena voluntad, a la amistad y benevolencia y a un estado tranquilo y equilibrado de mente. El rencor, por tanto, obstruye el crecimiento de la sabiduría, distorsionando la visión propia e impide a la mente descubrir la verdad de cualquier clase de situación. Si nos enfadamos en el transcurso de una discusión perdemos la oportunidad de presentar nuestro argumento en las mejores condiciones. El razonamiento y la habilidad para comunicarse depende en gran medida del pensamiento controlado que está libre de la ira y la agitación. El rencor puede pues compararse a un cuenco de agua que empieza a hervir: su superficie no producirá reflexión alguna.

3. *La Pereza y Apatía*, que se presentan a causa del letargo mental más que por la fatiga

corporal, están vinculadas con la rigidez mental, la depresión y la indolencia. Cuando la mente se torna rígida e inerte, es difícil ejercer con una cabeza clara, lo que nos hace sentir desanimados. Tomando la metáfora del cuenco de agua, podemos decir que su superficie se ve invadida de plantas acuáticas. La pereza o vagancia debilitan la atención y la contemplación, mientras que el letargo o apatía conducen al ensueño.

4. *El Nerviosismo y la Preocupación* que actúan a la contra del desarrollo de la calma y la introspección, inquietan a la mente. La mente agitada tiene la tendencia a preocuparse, y este círculo sólo puede romperse percibiendo la presencia del obstáculo, observándolo con atención y reflexionando sobre la futilidad de permitir que prosiga. Hasta que esto no se logre, no podemos reanudar nuestro propósito. La inquietud y la preocupación se apoderan de la mente cuando se pierde la paz mental. En este caso podemos decir que el cuenco de agua ha sido agitado por el viento, lo que produce torbellinos.

El remedio estriba en aprender a no preocuparse, pues el hacerlo hace perder un tiempo valioso de meditación. La mejor respuesta es planificar las acciones necesarias para la rectificación y mantener el plan hasta que sea necesario. Una vez eliminado el obstáculo a la atención, ésta última es llevada de nuevo hacia el sujeto de la meditación. El éxito en cualquier aspecto de la vida nunca proviene de la preocupación, sino poniendo atención en todo lo que debe hacerse.

5. *La Duda Escéptica* normalmente se presenta en ausencia del conocimiento o a causa de la falta de información. En el instante en que uno ve y entiende, la duda desaparece por completo. En temas de fe, el budista debe dudar de sus creencias, del camino y de su coronación, acerca de las vidas anteriores o de lo que sea. Es bueno empezar con dudas o reservas; lo que comienza con certeza, en ocasiones acaba en dudas, puesto que las dudas iniciales actúan como desafío a la mente que busca. Estas dudas animan a la investigación de los hechos y a la búsqueda de la verdad que los subyace. Cuando percibimos la realidad por medio de la investigación propia, la duda desaparece. Por lo tanto un saludable escepticismo es de mucha ayuda. Por otro lado, el obstáculo de la duda escéptica implica una predisposición ciega que impide la investigación-, se trata de una forma de duda que no quiere saber. Si esta condición es muy fuerte, poco puede hacerse hasta que la impermanencia de la vida trae sus cambios inevitables y la oportunidad nos vuelve a llamar a la puerta.

LOS CINCO AGREGADOS DE APEGO pueden vincularse a grupos o conglomerados de energía que constituyen el ser humano. Consisten en cinco agrupaciones que en su conjunto permiten la vida o existencia. Lo que llamamos persona o individuo no son más que estos cinco agregados, uno físico y cuatro mentales. Cuando estos cinco dejan de funcionar juntos, no hay traza de «yo» o de «mi» y el ser deja de existir.

1. En el agregado de la *forma material* están los cuatro grandes elementos, llamados los elementos de extensión (simbolizado por el término «tierra»), el elemento de cohesión (la simbólica «agua»), el elemento de movimiento (el simbólico «aire») y el elemento de calor (el simbólico «fuego»). Derivados de ellos existen veinticuatro fenómenos secundarios (que aquí no trataremos en detalle) que colaboran en conformar la existencia física, externa e interna.

2. El agregado de las *sensaciones*. En este grupo se encuentran todas nuestras sensaciones y sentimientos. En la psicología budista, las sensaciones son placenteras o desagradables tanto en relación al cuerpo como a la mente. Fuera de éstas sólo existe indiferencia. Las sensaciones existen debido al contacto a través de los cinco sentidos y a través del contacto mental con las ideas y conceptos.

3. El agregado de las *percepciones* está dividido de igual modo en seis correspondientes canales de los sentidos, que permiten el reconocimiento de los objetos a través de la vista, el oído,

el olfato, el gusto, el tacto y el pensamiento. Hay que decir que la meditación introspectiva conduce al meditador a ser objetivo con respecto a los procesos de pensamiento y a incluirlos como objetos de los sentidos y no como observadores de los otros cinco sentidos.

4. El cuarto agregado de las *formaciones mentales* incluye las cualidades virtuosas y viciosas que operan a la hora de conformar la mente para el bien o para el mal. Un hombre con una mente condicionada hacia los hábitos virtuosos, actuará de forma «natural», hablará y pensará con buena intención; mientras que un hombre con una tendencia mental maligna producirá maldad. Cualidades como la atención, la firmeza de mente, la inteligencia, la sabiduría, la confianza, la energía, la calma, la amistad, la compasión, la alegría por el éxito ajeno, la felicidad, el bienestar, etc. están contenidas en el término: «principios virtuosos de la mente». Las cualidades contrarias a éstas, que son innobles, rudas, crueles, malsanas e improductivas en un sentido espiritual, conforman «los principios viciosos de la mente». A causa de este grupo particular, nuestras mentes son a veces constructivas y altruistas en sus funciones, mientras que en otras desembocan en actividades infames o destructivas. Según el budismo se dice que: «Uno hace el bien o el mal de forma voluntaria». Por tanto todas las acciones voluntarias, incluyendo la palabra y el pensamiento, proceden de violaciones de este grupo.

5. El último agregado que nos apega involuntariamente a esta vida impermanente es el de la *conciencia*. Al igual que las sensaciones y las percepciones, la conciencia es de seis clases, y está vinculada a los cinco sentidos y a la mente. No es la conciencia la que reconoce los objetos que se presentan a los cinco sentidos con base física o a los sentidos con base en la mente. La conciencia funciona simplemente siendo consciente de la presencia de un objeto (o *atrayendo* la atención). Por ejemplo, un pensamiento al azar puede distorsionar la atención mientras estamos oyendo una conferencia. La picadura de un insecto puede hacer lo mismo con respecto a la conciencia corporal. La conciencia, por lo tanto, establece contacto con los objetos de los sentidos a través de la base de los sentidos y con los objetos mentales a través de la base mental, y nace con mucha rapidez en cualquier puerta de los sentidos cuando ciertas condiciones se combinan, pero no es capaz de contactar con dos a la vez. La fase de reconocer un objeto es función de las percepciones, el tercer grupo.

Durante la meditación, mediante el método de la atención, simplemente observamos un agregado como se nos ha enseñado, percatándonos de como nace, como actúa y como vuelve a desaparecer. Estas tres fases, en el caso de cada grupo, deben ser conocidas directamente a través de la introspección desarrollada con la meditación. Esta es la conciencia total.

LAS SEIS ESFERAS INTERNAS Y EXTERNAS DE LOS SENTIDOS han evolucionado para percibir las ideas y los pensamientos. Sin ellas sería imposible saber lo que está ocurriendo en el mundo o en la propia mente. En consecuencia, el contacto entre mente y materia se pierde si deja de funcionar alguna de ellas por cualquier razón.

Al existir seis sentidos en los que el contacto puede tener lugar, tenemos doce esferas en los que éstos funcionan. Seis de éstas son internas y seis externas: la base del ojo, la base del oído y las otras cuatro, incluyendo la base de la mente, comprendiendo las seis esferas internas de los sentidos; mientras que las seis formas de los objetos correspondientes a éstos son llamadas las esferas externas de los sentidos, significando que proveen los estímulos que despiertan las correspondientes esferas internas. Por lo tanto las formas visibles toman contacto con la base del ojo, los sonidos con la base del oído, los olores con la base de la nariz, el gusto con la base de la lengua, las cosas tangibles con el cuerpo como base de contacto y los pensamientos o ideas que las hacen experimentar en la mente. Los resultados de este contacto entre las esferas internas y externas de cada uno de los seis sentidos son: el ver, el oír, el oler, el gustar, el tocar y el pensar.

Son éstos los que nos apegan a la rueda de la vida con su impermanencia insatisfactoria y falta de ego. Comportan ideas de una alma o deseos de un yo, aversiones, ilusiones, presunción, agitación y ansiedad. No sólo nos apegan a este mundo, sino también al mundo sutil (astral) y al mundo no-material (mental) en condiciones de incertidumbre.

Existen tres fases de meditación introspectiva. Primera, prestar simplemente atención desnuda al ver, oír, pensar, etc. meramente reconociéndolos. Ello tiene el efecto de examinar el flujo de pensamientos azarosos, las asociaciones de ideas y la charla mental. A causa de hábitos firmemente enraizados, en un principio se necesita una determinada práctica para examinar estas disgresiones durante más de unos pocos segundos, pero puede hacerse y pronto se aprecia la virtud de ello. Deteniéndonos y observando con desapego los hechos de cualquier situación que se presente, se consigue un juicio correcto y una solución adecuada.

La segunda fase de la meditación se produce cuando estamos atentos a cada uno de los seis sentidos; consiste en la contemplación de las correspondientes bases de los sentidos y objetos de los sentidos implicados, mientras nada, ningún obstáculo, o atracción o aversión, puede cargar la mente no iluminada. La total conciencia de estas condiciones es el propósito de esta fase.

En tercer lugar uno debe llegar al conocimiento y la clara comprensión de los obstáculos y ataduras que nacen a través de las seis esferas de los sentidos internos y externos, percibiendo como nacen, se manifiestan y mueren. En esta fase, la contemplación nos revelará como abandonarlos y como prevenir su resurgir en el futuro. Esta vía conduce a la conquista del «sí mismo» y al dominio de la vida.

LOS SIETE FACTORES DE ILUMINACIÓN se consideran esenciales para ser cultivados día a día en el método de meditación Vipassana, pues estos facilitarán el camino a la meta final. Incluso un desarrollo parcial de éstos aportará armonía en la vida cotidiana. Poco a poco nos vemos menos alterados y menos sometidos a sufrir vicisitudes de un mundo siempre cambiante e ilusorio.

Presentamos aquí un breve resumen de los siete factores que abren el camino a la iluminación:

1. *La Atención* es el punto de partida esencial para cualquier esfuerzo contemplativo. Se aplica a las actividades físicas y mentales ya descritas. Con una atención constante uno puede promover el hacer el bien, eliminar el mal y el purificar la mente de todas las tendencias e influencias que la obstaculizan. Buda decía: «La atención conduce al Camino Inmortal».

2. *La Investigación de la Verdad* comprende cualquier medio útil para buscar la verdad última. Se inicia con la reflexión sobre lo que es provechoso o no espiritualmente, lo que es correcto o incorrecto y ello conduce a la clarificación de lo verdadero y falso. La investigación de la verdad basada en los cuatro fundamentos de la atención lleva a disfrutar de las cosas de forma imparcial.

3. *La Energía* debe ser dirigida con una fuerte determinación para conseguir la consecución de la meta.

4. *El Éxtasis* significa gozo sereno acompañado de dichoso entusiasmo de la mente.

5. *La calma* se refiere a una total relajación del cuerpo y de la mente.

6. *La Concentración* (en el sentido de un constante e inalterable estado mental) se precisa para unificar la mente o proporcionar estabilidad y firmeza. En efecto, la mente se torna totalmente consciente de que no está extraviada.

7. *La Ecuanimidad* es el último factor esencial de la iluminación. Gracias a él no estamos simplemente en calma sino que también nuestra mente, aunque receptiva y alerta, está libremente desapegada de cualquier acontecimiento o influencia interna o externa.

Para lograr estos siete factores, es necesario ser constantemente conscientes de si cada uno de ellos existe o no en nosotros. Cuando nace por primera vez cualquiera de ellos, debe ser observado con claridad. Además, debemos ser claramente conscientes de cada uno cuando llega a su total

desarrollo. Al ser totalmente conscientes y estar siempre atentos a estos factores, no podemos dejar de recorrer la vía hasta su final meta de la liberación.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES son la Noble Verdad del Sufrimiento, la Noble Verdad de su Origen, la Noble Verdad de su Cese, y la Noble Verdad del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento. Estas cuatro verdades son consideradas como los fundamentos del budismo y todas las enseñanzas de Buda derivan de ellas.

Resumiendo, Buda sólo nos enseñó acerca de una cosa: sobre el sufrimiento y su cese. Observando la realidad, podemos ver que todos los seres vivientes sólo están interesados por el tema del sufrimiento y por cómo ponerle fin. Pero, a pesar de ello, la gente tiende a pasar por alto este hecho esencial. La enseñanza relacionada con el sufrimiento es positiva y una afirmación de la vida. Debemos estar preparados para afrontar *cualquier* problema de la vida sin temor y con autoconfianza. Esta es la razón por la que el sufrimiento no niega la existencia del gozo y la risa. Esta enseñanza enfatiza los males de la vida para contrarrestar la inclinación natural del hombre a buscar lo placentero e ignorar y olvidar todo lo desagradable. La enseñanza del sufrimiento es un recordatorio de que, mientras en un momento dado uno puede disfrutar de lo que llamamos felicidad, existe un incalculable número de seres vivientes en la desesperación. El nacimiento es sufrimiento, la decadencia es sufrimiento, la muerte es sufrimiento; la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperación son sufrimiento. El estar junto a las personas que no amamos es sufrimiento; la separación de aquellos que amamos es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados de apego están todos relacionados con el sufrimiento.

«Sufrimiento» es la traducción de *dukkha*, que literalmente significa «fealdad», «vaciedad», «nulidad». Se le llama «fealdad» al ser el fundamento de tantos problemas y peligros. Y al ser una entidad-ego, aferrada por los ignorantes, es llamada «vacío» y «nulidad». En su realidad última, todas las cosas tienen tres características: impermanencia, sufrimiento o insatisfacción, e impersonalidad o fenomenalidad. Todo está sujeto al cambio y, cuando uno se aferra a estas cosas, sufre por su impermanencia. Por otro lado, situándonos por debajo de la realidad de todas las cosas, podemos liberarnos de la tristeza y la pena. En el espíritu de esta verdad, se nos enseña a aceptar el sufrimiento como gozoso y creativo. No es algo que deba ser ignorado, sino que debe ser comprendido con claridad y precisión.

La noble verdad de la causa del sufrimiento reconoce que el anhelo da pie al nacimiento y está conectado con el placer y la codicia; hallando gratificación aquí, allá y en cualquier parte. Existen tres tipos: deseo sensual, deseo de devenir y deseo de no-devenir. Generado mediante el contacto de los órganos de los sentidos, el deseo sensual se puede dividir en seis. Consiste en visión placentera, sonidos, olores, gustos, objetos táctiles e ideas o pensamientos placenteros. El deseo de devenir incluye la esfera sensual, la esfera material sutil y la esfera sin forma. El deseo de no devenir está asociado con la visión errónea, que es la creencia de que no queda nada condicionado tras la muerte. Esto está considerado erróneo al no respetar la ley del condicionamiento mental. En la fórmula de la originación dependiente, vemos que el proceso de todo sufrimiento se origina del siguiente modo: la ignorancia condicionada da origen a las formaciones kármicas, de ellas surgen: la conciencia; luego el cuerpo y la mente de las que nacen las seis bases de los sentidos; ellas dan origen al contacto, luego a la sensación y ésta al deseo. Mediante el deseo condicionado surge el apego; de éste el proceso de devenir y luego el renacimiento. Por medio del renacimiento condicionado nace la decadencia, la pena, el lamento, el dolor, el padecimiento y la desesperación.

El deseo enraizado en la ignorancia de la naturaleza verdadera de la existencia, es la causa del sufrimiento. Una vez comprendida esta verdad, está asegurada la completa eliminación del sufrimiento.

La tercera verdad descubierta por Buda es la noble verdad del cese del sufrimiento. Es la meta final de la vida. Después de alcanzar la suprema iluminación, Buda exclamó: «Durante muchas vidas en el Samsara (la rueda de renacimientos y muertes) he vagado, buscando sin encontrar al constructor de esta casa. Miserables son los repetidos nacimientos. Oh, constructor de la casa (deseo), has sido desmascarado. Ninguna casa (cuerpo) volverá a ser construida. Todas tus vigas (pasiones) han sido destruidas, tu viga maestra (la ignorancia) ha sido derribada. La mente ha alcanzado el estado no condicionado. El cese de todas las formas de deseo se ha conseguido».

De acuerdo a la enseñanza del génesis condicionado en el orden inverso, el proceso del cese de todo sufrimiento tiene lugar de la siguiente forma: por medio del cese completo de la ignorancia, las formaciones *kármicas* se extinguen. Con su cese se extingue la conciencia. Así, por medio de estas conexiones, la mente y el cuerpo, las seis bases de los sentidos, contacto, sensación, deseo, apego, el proceso de devenir, el renacimiento, la decadencia y la muerte, así como la pena, el lamento, el sufrimiento, el dolor y el desespero, todos ellos en consecuencia se han extinguido.

El significado es que, aparte de señalar las dos primeras verdades, la tercera, la no condicionalidad del estado, es también mostrada. Mientras la mente esté manchada por las pasiones y se encuentre enraizada en la ignorancia, los seres estarán obligados a hundirse en el sufrimiento, renaciendo y muriendo en el ciclo de la existencia. Con la destrucción de todas las impurezas, la mente se purifica y se libera y la meta final de la vida, el Nirvana, puede ser alcanzado. En espíritu, la tercera noble verdad es idéntica al Nirvana, sólo difiere en su nombre.

El Nirvana es el fin del sufrimiento, el estado supramundano en el que el más alto refugio, lo único, la pureza perfecta, la seguridad, la emancipación, la paz completa y la liberación de todas las ataduras, puede lograrse. Ello no se consigue en un día, o en un corto espacio de tiempo; incluso puede no conseguirse en una sola vida. Esta es la razón por la que estamos sujetos constantemente al nacimiento y la muerte en este largo Samsara.

Llegados aquí podemos apreciar que las tres nobles verdades forman una filosofía de la vida a la luz del conocimiento perfecto, mientras que la última noble verdad comprende los medios prácticos que nos conducen al destino final de la vida. Sin esta cuarta verdad, las enseñanzas de Buda no estarían completas; sin la práctica correcta, la filosofía sería estéril e inútil. Sería como un ciego describiendo los distintos colores de las flores, sin ser capaz de verlas.

La cuarta verdad alcanzada por Buda en su iluminación suprema, es el Noble Óctuple Sendero, un método que permite el cese del sufrimiento. Sin esta práctica no podemos lograr el más alto fin de la vida. Buda enseñó que no sólo el sufrimiento y su causa son el síntoma universal de la existencia, sino que también hay un camino para superarlo y eliminarlo. Del mismo modo que un viajero necesita un mapa para su viaje, nosotros necesitamos seguir este camino en nuestro viaje a través de la vida.

El Noble Óctuple Sendero consiste en: la visión justa, el pensamiento justo, el habla justa, la acción justa, el sustento justo, el esfuerzo justo, la atención justa y la contemplación justa (la palabra «justa» significa total, perfecta, auténtica).

1. La *Visión Justa* es una clara comprensión de la verdadera naturaleza de la existencia que tiene tres características básicas:

la impermanencia, la insatisfacción o inestabilidad y la impersonalidad o fenomenalidad; este es el significado exacto de las cuatro nobles verdades, así como de la ley del *Karma* y el renacimiento.

2. *El Pensamiento Justo* tiene relación con los pensamientos de renunciación desinteresada, benevolencia y compasión, no-violencia y armonía. Estas dos fases son las que constituyen la sabiduría.

3. *El Habla Justa* es triple: habla voluntariamente ética, palabras amables y la completa abstinencia de la mentira, el murmurar, las palabras groseras, el hablar alocado y la charla vacía.

4. *La Acción Justa* es de tres clases: acción voluntariamente ética, acción realizada con la máxima habilidad y la completa abstinencia de las tres acciones corporales erróneas, conocidas como quitar la vida, tomar lo que no se nos ha dado voluntariamente y la conducta sexual inapropiada. Por el contrario, debemos cultivar la compasión universal, la conformidad con lo que tenemos y la práctica sabia en lo referente a los apetitos sexuales.

5. *El Sustento Justo* significa eliminar lo siguiente: el ganarse la vida mediante el engaño, las palabras persuasivas, las trampas, la calumnia y el entusiasmo y anhelo por las grandes ganancias conseguidas por medios equivocados. Estos pueden resumirse como los constituyentes de la moral.

6. *El Esfuerzo Justo* consiste en cuatro principios: alentar a la mente a rechazar los malos pensamientos y cosas malsanas *todavía no* nacidas; superar los malos pensamientos y cosas malsanas *ya* nacidas; promover y desarrollar cosas buenas y buenos pensamientos *todavía no* nacidos; y en mantener los buenos pensamientos *ya* nacidos, alimentándolos hasta su madurez y perfección. Cuando *perseveramos* sin flaquear, esta práctica recibe el nombre de esfuerzo justo.

7. *La Atención Justa* se basa en la contemplación del cuerpo de las sensaciones, de los estados mentales y de los objetos mentales. Al practicar el primer paso, que es el ejercicio de respiración, la respiración no debe ser ni corta ni larga, sino normal. Mediante la atención y la constante conciencia del subir y bajar del abdomen, la respiración mejora gradualmente, volviéndose más ligera, calma y suave y el cerebro precisa una cantidad menor de oxígeno. En esta fase se logra la serenidad, la calma y la compostura de la mente. Obtendremos pureza interior de mente, consiguiendo una firme introspección. Cualquier posición o acción física se hará de forma consciente, no de la forma habitual. Mantener siempre un atento silencio es el verdadero espíritu de la práctica de la atención. Con la contemplación de las propias sensaciones por medio de la atención, uno aprecia y sabe con claridad si la sensación es placentera, dolorosa o neutra. Al comprender las sensaciones tal como son en el momento en que se producen, nos volvemos firmes y mantenemos un perfecto equilibrio, no estamos emocionados ni tristes. Este es el camino que conduce al dominio de las sensaciones.

Contemplar nuestro estado mental es vigilar y observar nuestras emociones de cerca, con el fin de penetrar en su verdadera naturaleza. Cuando se produce cada emoción, debe ser reconocida de inmediato; en una primera fase no es necesario hacer más. Por medio de la conciencia de las emociones, gradualmente las superamos y finalmente logramos liberarnos de ellas.

La contemplación de los objetos de la mente trata del estudio de los fenómenos, ya sean físicos o mentales y tiene relación con la investigación de grupos definidos de *dharma*, como son los Cinco Obstáculos, los Siete Factores de la Iluminación, las Cuatro Nobles Verdades, etc.

8. *La Contemplación Justa* es el último factor del Noble Óctuple Sendero; está basada en la totalidad de la conciencia y es producida ya sea por la meditación calma o el desarrollo de la introspección.

Los tres últimos factores, el esfuerzo justo, la atención justa y la contemplación justa, pueden resumirse como los constituyentes de la meditación.

Indice

PROLOGO A LA EDICIÓN ESPAÑOLA	2
INTRODUCCIÓN	6
LA DINÁMICA DE LA MEDITACIÓN, VIPASSANA Capítulo 1	10
MEDITACIÓN: LA RENOVACIÓN DE LA CONCIENCIA Capítulo 2	14
CONTEMPLACIÓN Capítulo 3	20
SOLEDAD Capítulo 4	22
LA MENTE MEDITATIVA Capítulo 5	25
VIVIENDO EN EL PRESENTE Capítulo 6	29
DOLOR Y PLACER Capítulo 7	32
LA GRAN CARGA DEL HOMBRE Capítulo 8	37
«CORTAR EL BOSQUE PERO NO UN ARBOL» Capítulo 9	40
TENER O NO TENER Capítulo 10	42
PASIVIDAD Y ACCIÓN INTERIOR Capítulo 11	46
LAS CUATRO RESOLUCIONES Capítulo 12	48
LA CUESTIÓN CENTRAL DE LA VIDA Capítulo 13	50
RIO DE LA VIDA Capítulo 14	55
LA MISIÓN DEL MAESTRO Capítulo 15	58
MEDITACIÓN: EL CAMINO AL CAMBIO RADICAL Capítulo 16	60
UNA NUEVA CULTURA Capítulo 17	64
UNA REVOLUCIÓN RADICAL Capítulo 18	67
AUTORIDAD Capítulo 19	70
EL METODO DE INVESTIGACIÓN Capítulo 20	73
LA MENTE NUEVA Capítulo 21	76
LA MENTE RICA Capítulo 22	78
ALGUNOS ASPECTOS DESATENDIDOS DE LA MEDITACIÓN Capítulo 23	81
ABRIÉNDONOS A LO INCONDICIONADO Capítulo 24	83
EL CONCEPTO BUDISTA DEL HOMBRE Capítulo 25	86
LA VIDA JUSTA Capítulo 26	90
LA BÚSQUEDA NOBLE Capítulo 27	93
ACCIÓN SIN ACUMULACIÓN Capítulo 28	96
SER Y DEVENIR Capítulo 29	99
MEDITACIÓN Y DEVOCIÓN Capítulo 30	104
LOS PRINCIPIOS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA	106