

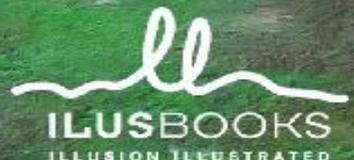
EL VIAJE Y LA GUÍA

Manual Práctico de
B U D I S M O

Maitreyabandhu



siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

EL VIAJE Y LA GUÍA

Manual Práctico de
BUDISMO

Maitreyabandhu



Siglantana

Dirección de la colección “Mindfulness y Meditación”:
Javier García Campayo

Título original: *The Journey and the Guide.*
A Practical Course in Enlightenment
Publicado por: Windhorse Publications

© Maitreyabandhu 2019

© Editorial Siglantana S.L., 2020

Traducción: Manuel Teba Jiménez
Revisión de la traducción: Óscar Franco

Ilustración de la cubierta: detalle de una pintura
de Amalamati Lissimore

Maquetación y preimpresión: Carles de Gispert
y José Ramón Viza

La presente obra no tiene intenciones de tipo académico, razón por la cual las palabras en *sánscrito* y *pali* se han transliterado sin signos diacríticos.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Ilusbooks): 978-84-16574-81-0
ISBN (Siglantana): 978-84-949962-5-2

Depósito legal: B-20450-2019
Impreso en España - *Printed in Spain*

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a todos en *Windhorse Publications* por su ayuda y apoyo durante la redacción de este libro, especialmente a mi editor Vishvapani, cuyas escrupulosas sugerencias y comentarios han sido invaluable. Quiero expresar mi gratitud a todos en mi comunidad, Samaggavasa, por su ayuda y aliento. Asimismo, manifiesto mi gratitud al Centro Budista de Londres por apoyarme mientras escribía este libro. Quiero agradecer a Jnavaca por su perspicacia y bondad. Especialmente me gustaría dar las gracias a mi querido maestro Urygen Sangharákshita, por darme el regalo del Dharma. *El Viaje y la Guía* no habría sido posible sin su claridad, inspiración y guía. Finalmente quisiera dar las gracias a Subhuti, cuyas ideas están presentes a lo largo de este libro.

SONETO

por Sangharákshita

Leyendo algunos libros pensaríais que el Camino del Buda,
es suave y llano como si fuese de tartán,
recto como una flecha, con indicaciones a los lados,
y que unos autobuses amarillos corren ufanos, tres veces cada día,
ante las señales que engreídas declaran:
“Nirvana 15 millas”... para las 10 de la noche
estaréis todos allí, buena gente,
arribando al Hotel de la Paz, donde hallaréis alojamiento”.

Pero quienes, con sabiduría interna, leen en sus propios corazones,
saben que el Camino es una brecha abierta a machete,
por una densa jungla que se adentra en lo desconocido
y aunque como redondas lámparas mortuorias
arda un millar de ojos amenazadores, sereno y sin miedo,
el hombre, a través de la temible oscuridad, debe zambullirse solo¹.

SUMARIO

Introducción

Semana 1: Integración

- Práctica: Tomar Conciencia
- Receptividad espiritual 1: “El río Niágara”

Semana 2: El Mandala de la Integración

- Práctica: Estimulación de la Conciencia
- Receptividad espiritual 2: “Los taxis”
- *La desintegración en un vistazo*
- *La integración en un vistazo*

Semana 3: La Emoción Positiva

- Práctica: Cultivar Estados Mentales Positivos
- Receptividad espiritual 3: “Campanilla de invierno”

Semana 4: El Mandala de la Emoción Positiva

- Práctica: Entrenarse para Vivir
- Receptividad espiritual 4: “El que más ama”
- *La negatividad a simple vista*
- *Emoción positiva a simple vista*

Semana 5: Muerte Espiritual

- Práctica: Explorar la Muerte Espiritual
- Receptividad espiritual 5: “El ideal”

Semana 6: El Mandala de la Muerte Espiritual

- Práctica: El Arte de Morir
- Receptividad espiritual 6: “Por una vez, entonces, algo”
- *La muerte espiritual a simple vista*
- *Dejar morir al yo en un vistazo*

Semana 7: Renacimiento Espiritual

- Práctica: Imaginación
- Receptividad espiritual 7: “El pensamiento-zorro”

Semana 8: El Mandala del Renacimiento Espiritual

- Práctica: Práctica, Estilo de vida, Servicio
- Receptividad Espiritual 8: “Ítaca”
- *El renacimiento espiritual en un vistazo*
- *Imaginación en un vistazo*

Semana 9: Actividad Compasiva Espontánea

- El Viaje en un Vistazo
- Un recordatorio: Cultivar los cinco aspectos del viaje

Apéndice 1

- *Atención Consciente a la Respiración*
- *Cultivo de bondad amorosa*

Apéndice 2: La Pūyā de las Tres Etapas

Apéndice 3: Transferencia de Méritos

Notas

***Copyrights* de los poemas**

Recursos en español

INTRODUCCIÓN

CÓMO USAR ESTE LIBRO

UN HOMBRE EBRIO

Un buen amigo sobrio acompaña a su casa a uno que se ha embriagado. Han salido de un bar que se encuentra a cierta distancia de la casa del amigo ebrio. El único camino pasa a través de un sendero estrecho y fangoso, a cuyos lados se hallan sendas barrancas empinadas. El hombre sobrio dice: “Hazte más a la izquierda”, pero cuando el ebrio se acerca demasiado al borde el guía le dice: “¡No! ¡Hazte para la derecha!”. El beodo se molesta: “Acabas de decirme que vaya hacia la izquierda y ahora me dices que hacia la derecha”. El hombre ebrio no puede ver el peligro en el que está. Canta canciones de taberna y se habla a sí mismo. A medida que recorren su precario camino el que va ebrio se irrita cada vez más por los consejos aparentemente contradictorios del guía.

LA SITUACIÓN EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS

Esta historia del hombre ebrio y el guía es una parábola de nuestra situación humana. Estamos tan embriagados que no entendemos el peligro en el que nos encontramos. Alternamos entre un humor cariñoso (casi con aliento alcohólico) y una rabia contra el mundo. El guía está tratando de conducirnos a casa.

La situación en la que nos encontramos es peligrosa. Hay un camino fangoso entre dos barrancos. Primero nacemos. No elegimos nacer, simplemente de pronto nos encontramos en el mundo con ciertos padres, que quizá cuenten con la capacidad de ser buenos padres, tal vez también con hermanos, en un momento y un lugar únicos. Tenemos que descubrir los rasgos y las tendencias con las que nacemos y cómo estos interactúan con el mundo que nos rodea. No entendemos nuestro carácter, no sabemos cómo es que funcionamos mejor ni lo que en verdad nos ayuda a florecer, aunque dentro de nuestra embriaguez creemos que sí lo hacemos.

No sabemos para qué estamos en este mundo. Tenemos un ansia turbia por llegar a algún lugar pero no podemos recordar adónde o simplemente seguimos cambiando de opinión. A veces queremos ir a casa. Luego

queremos volver al bar. Ocasionalmente escuchamos al guía, pero a menudo lo ignoramos o lo retamos.

Estamos en peligro. Lo único que definitivamente no quisiéramos que sucediera sucederá y no tenemos ni idea de cuándo o cómo debemos prepararnos para ello.

EL VIAJE

El viaje descrito en este libro es el viaje del bar a la casa. El guía es el Buda. Él sabe el peligro en el que estamos y sabe dónde encontraremos seguridad. Sabe que estamos ebrios y que necesitamos estar sobrios. Sabe también dónde vivimos; dónde realmente vivimos.

El camino a casa tiene cinco etapas o aspectos. Comenzamos por desarrollar una mente en buenas condiciones. Necesitamos estar sobrios y cultivar las dos primeras etapas: “integración” y “emoción positiva”. Es entonces cuando al fin nos parece que nuestro “yo ebrio” nos está metiendo en problemas y que es hora de soltarlo. Esto da lugar a la tercera y cuarta etapas: “muerte espiritual” y su consiguiente “renacimiento espiritual”. Vemos las cosas con claridad y sabemos, de verdad sabemos, para qué es la vida. Tejida a través de este viaje aparece la quinta etapa o aspecto, la “receptividad espiritual”, estar abiertos a nuestra experiencia directa, al guía y a la naturaleza de las cosas.

La intención de este libro es guiarte en este viaje. Lo he escrito como un curso de ocho semanas, dedicando dos semanas a la integración, dos a la emoción positiva, dos a la muerte espiritual y dos al renacimiento espiritual. Entre cada capítulo he incluido un breve ensayo sobre la receptividad espiritual. He querido mostrar cómo el viaje tiene un ritmo parecido a la sístole y la diástole del corazón. Viene después la receptividad, un esfuerzo seguido por un no esfuerzo.

Cada capítulo está dividido en dos secciones, una que explica “¿Qué?”, por ejemplo, ¿qué es la integración?, y la otra que describe “¿Cómo?”, ¿cómo cultivamos la integración? Dado que mi intención es presentar todo el viaje me he extendido mucho sobre aquello en lo que consiste el viaje antes de poder explicar la manera de ponerlo en práctica. La forma en que pensamos acerca de nuestra situación humana tiene un efecto mucho más fuerte en nuestra conducta de lo que normalmente nos damos cuenta. Creer que no hay objetivo o propósito para la vida, por ejemplo, tendrá un

poderoso efecto sobre cómo uno se siente, qué hace y cómo se relaciona con la gente.

EL VIAJE EN UN VISTAZO

Para que podamos recordar los elementos esenciales del viaje he resumido cada etapa en una tabla sencilla al final de cada par de capítulos. Espero que esto nos ayudará a recordar los puntos principales y que nos sirva de recordatorio para la práctica.

EL MANDALA

He escrito sobre el camino a la iluminación principalmente en términos de etapas pero también he querido enfatizar en que podemos pensar en la integración, la emoción positiva, la muerte espiritual, etcétera, como aspectos de la práctica. He utilizado la metáfora del mandala, un patrón armonioso organizado alrededor de un foco central, para evocar una actitud hacia la vida espiritual en la que los cinco aspectos están presentes al mismo tiempo. El enfoque central de este mandala es un ideal trascendente, que va más allá de la ideología, los conceptos y los pensamientos. Para personificar esto he utilizado la figura del Buda.

LA GUÍA

He incorporado en este libro un relato de la vida del Buda. Él es el guía por excelencia, así que, en lugar de tratar de señalar los hechos históricos o discutir diferentes fuentes textuales, he contado la historia del Buda como una simple parábola. He querido mostrar el significado de su búsqueda mítica para nosotros aquí y ahora en el siglo XXI. Para un relato más completo de la vida del Buda puedo recomendar el excelente libro de Vishvapani Blomfield, Gautama Buddha².

LOS POEMAS

He utilizado la poesía como una forma de explorar la receptividad espiritual. Con ello espero que al pasar del capítulo al poema vivas la experiencia de la receptividad y no solo que la leas. Para leer un poema hay que tener un estado de ánimo más sensible y receptivo.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Un lector ideal leerá el libro entero de principio a fin en el lapso de ocho semanas y pondrá en práctica por lo menos algunas de mis sugerencias.

Para ayudar a orientarte, en el apartado de “Práctica” de cada semana, aparecerán estos Iconos:

- *EL ESPACIO PARA RESPIRAR*
- *CAMINATA CONSCIENTE*
- *PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN*

Puedes seguir las prácticas por tu cuenta o, mejor aun, con un grupo de amigos. Incluso podrías participar en un curso de ocho semanas “El Viaje y la Guía” en un Centro Budista Triratna. Sugiero que consigas un “cuaderno de viaje” y anotes, a medida que avanzas en el curso, cómo está desarrollándose. Si no quieres hacerlo así puedes leer el libro y poner algunas cosas en práctica o quizá ya estás en el camino budista y utilices el libro como una forma de complemento y, espero, de inspiración para tu práctica. Puedes, por supuesto, solo leer el libro, tomándote el tiempo que quieras y sin poner nada de él en práctica.

Soy consciente que espero mucho de mis lectores. Hay mucho por leer y asimilar y, luego, como si eso no fuera suficiente, hay también mucho por practicar, a partir de técnicas simples, como el “espacio para respirar de tres etapas”, hasta prácticas más elaboradas, como contar la historia de tu vida a un grupo de amigos.

Así que es importante leer el libro con el espíritu correcto. No seas demasiado exigente y trates de poner todo en práctica. ¡Haz lo que puedas y, si puedes, haz un poco más!

Muchos de nosotros nos la pasamos pegados a una pantalla, de modo que solo la lectura de este libro (o de cualquier libro) es ya un logro. He tratado de mantenerme alejado de tecnicismos y de la metafísica compleja y, a pesar de que he necesitado utilizar algunos términos en pali y sánscrito (porque muchas de las expresiones clave en el budismo no tienen traducciones con una sola palabra), he tratado de reducirlos al mínimo.

FUENTES

Las cinco etapas derivan de mi propio maestro, el venerable Urgyen Sangharákshita, quien nació en Tooting, en el sur de Londres. Él se hizo

budista cuando tenía 16 años, después de leer el *Sūtra del Diamante* y el *Sūtra de Hui Neng*. A la edad de 19 años fue reclutado en el ejército y enviado a la India. Posteriormente pasó dos años como “asceta *freelance*”, según él mismo lo expresa. Se convirtió en un *bhikkhu* (monje budista completamente ordenado) en 1950. En 1967 regresó a Inglaterra para establecer el movimiento de los Amigos de la Orden Budista Occidental (ahora llamados Orden y Comunidad Budista Triratna). Primero presentó las etapas que he escrito aquí en una conferencia que ofreció en 1978, titulada “El sistema de meditación”. Las etapas representan una reelaboración de las enseñanzas *mahāyāna*, derivadas de las fuentes *sarvāstivāda* de los “cinco caminos principales”, a los cuales les dio nuevos títulos y unas interpretaciones un poco distintas.

He utilizado los cinco *niyamas* (que introduzco en la quinta semana) como el telón de fondo metafísico del viaje. Son una elaboración de la ley de *pratītya-samutpāda*, el principio de la relación ordenada entre las condiciones y sus efectos. En los textos que han llegado hasta nosotros el Buda se refiere a una serie de relaciones condicionadas. Estos fueron clasificados más tarde por Budaghosha, un académico budista del siglo V, en sus comentarios sobre el *Tripitaka*^{3,3}.

Fue a través de la erudita británica Caroline Rhys Davids (1857-1942) como Sangharákshita aprendió los cinco *niyamas*. Aunque estos cinco aparecen en el comentario de Budaghosha y en la exposición de la señora Rhys Davids, el enfoque de Sangharákshita, aunque firmemente basado en los principios budistas fundamentales, es esencialmente nuevo.

En especial, este libro se basa en ocho artículos clave que surgieron de las conversaciones entre Sangharákshita y Dharmachari Subhuti, comenzando con “¿Qué es la Orden Budista Occidental?”, en el 2009 y concluyendo con “Para asegurar un alto grado de uniformidad de prácticas y enseñanzas”, en el 2014⁴. Aparte de estos artículos, gran parte de lo que he escrito aquí lo garabateé primero mientras escuchaba a Subhuti dar charlas y conducir grupos de estudio. ¡Mucho del contenido de este libro se deriva directamente de Sangharákshita y Subhuti! Referenciar cada caso habría creado una infinidad de notas finales.

Por supuesto, mi propia perspectiva particular, desde mi amor al arte hasta el hecho de que he vivido en Londres durante los últimos treinta años, ha desempeñado un papel en la conformación de este libro. Espero que el

lector tome mi propio acercamiento al viaje como un ejemplo ilustrativo más que como un molde para la práctica.

TRIRATNA

He realizado el viaje bajo la dirección de un maestro en particular, Sangharákshita y como parte de una tradición y cultura budistas particulares. Fui ordenado en 1990 y he pasado más de 25 años viviendo y trabajando en el Centro Budista de Londres.

EL HOMBRE EBRIO (UNA SEGUNDA VERSIÓN)

El ebrio, mientras trastabilla en su camino desde el bar a su casa encuentra peligros a ambos lados del sendero. Esto simboliza dos actitudes inútiles hacia la vida: el eternalismo, la creencia de que viviremos para siempre en el cielo o el infierno o en la reencarnación interminable y el nihilismo, la idea de que cuando morimos desaparecemos por completo.

Se podría ver esto como “religión” a la derecha y “secularismo” a la izquierda. La religión, “ese vasto brocado musical apolillado, creado para fingir que nunca moriremos” (como Phillip Larkin lo describe, tan memorablemente)⁵, nos ofrece la certeza en un mundo donde la certeza no es posible. En el budismo no hay lugar para Dios, una creencia ciega o un alma inmortal. Cuando la gente me pregunta si el budismo es una religión encuentro que la respuesta más fácil es decir “no”.

Esto no quiere decir que las experiencias que la gente llama “religiosas” sean inválidas. En absoluto. No es la experiencia lo que es cuestionable, es la etiqueta. La forma en que damos sentido a nuestra experiencia configura conceptualmente nuestra experiencia. Desde el punto de vista del Buda, las ideas de Dios o del Espíritu Santo, por ejemplo, son inútiles y distorsionadoras.

Sin embargo, la idea de una vida “secular” es igualmente inútil y distorsionadora. La palabra proviene del latín *saecularis*, que significa “mundano” o “temporal”. Según el Oxford English Dictionary significa aquellos que no está relacionado con asuntos religiosos o espirituales. La idea de secularidad tiende a limitar nuestra concepción de nosotros mismos, condenándonos a la estrechez de la conciencia cotidiana. “Secular” es un corsé demasiado estrecho. Muchas personas tienen experiencias, por ejemplo de arrobamiento estético, a las que no se les puede encontrar

sentido fácilmente en términos seculares. El mundo es más profundo de lo que pensamos.

Incluso la palabra “espiritual” puede ser inútil. A mi juicio evoca la credulidad, lo sobrenatural y la seriedad excesiva. He utilizado el término “espiritual” en este libro porque, por el momento, ese es el término más aceptable, pero no me gusta mucho.

“Budista” también es problemático. No hay palabra en pali o sánscrito que se traduzca como “budista” o “budismo”. El Buda empleó el término Dharma, que significa tanto “la verdad” como todas esas prácticas, actitudes, opiniones y comportamientos que conducen a la verdad. El “budismo” no encaja en ninguna de nuestras clasificaciones. No es religioso, secular o espiritual. Es algo más. Para averiguar qué es ese “algo más” has de leer este libro y ponerlo en práctica.

- SEMANA 1 -

INTEGRACIÓN

LA GUÍA

Imaginemos a un hombre. Su padre es rico, su madre murió cuando nació. El nombre del hombre es Siddhārtha y estamos en el norte de la India, hace 2.500 años.

Siddhārtha es joven, atlético y guapo. Vive en un palacio y está casado con una mujer hermosa. Tienen un hijo pequeño. Cuando Siddhārtha nació un adivino le dijo a su padre que cuando creciera se convertiría en un gran rey o un hombre santo.

El padre de Siddhārtha quiere que sea un rey. Quiere que encuentre los suficientes placeres en el palacio. Así que hace que este sea lo más seguro y atractivo posible. Todo está basado en ello. Hay bailarinas, carreras de caballos, alimentos finos y estanques de lotos.

Siddhārtha es feliz, seguro de sí mismo y muy estimado, pero algo le molesta. El sol brilla, su esposa es hermosa, llevan una buena vida, pero está aburrido y el tedio lo carcoma después de las fiestas y los bailes.

Le pide a su auriga que lo lleve al pueblo. Su padre lo ha prohibido, pues ha querido mantener fuera del palacio todo lo que sea incómodo, todo cuanto pueda hacer que un joven se ponga a pensar, detenerse y hacerse preguntas, pero Siddhārtha rompe las reglas.

Por un tiempo se fascina con la emoción de todo lo que ve, las aglomeraciones, los pregones de los mercaderes, pero entonces ve a un anciano, marchito y doblado por la edad moviéndose lentamente.

Es así como Siddhārtha, este hombre que, en la flor de la vida, cuenta con todo aquello que uno desea para vivir, ve la vejez por primera vez. Es como si estuviera mirando su propio futuro y el de sus buenos amigos, su esposa y su hijo; el futuro de todos.

EL VIAJE

El viaje comienza con un joven sano y lleno de confianza, que no obstante siente que le falta algo. Siddhārtha estaba en buena forma física, emocionalmente fuerte, mirando hacia el mundo, pleno de energía y

valiente. Era un hombre que había experimentado el sexo y el amor. Un hombre que sabía disfrutar. Un hombre que vivió a través del cuerpo tanto como a través de la mente. Sin embargo, sentía que le faltaba algo. Sentía que debía haber algo más.

La historia de Siddhārtha comienza con el impacto que le causó ver, pero de veras ver la vejez. Según la tradición, el padre de Siddhārtha quería que su hijo creyera que la vida era un largo ciclo de placer y mantuvo a los ancianos fuera del palacio. Esto es lo que parece cuando somos jóvenes. No nos fijamos en los ancianos, a menos que estén en nuestro camino o nos digan qué hacer. Pero Siddhārtha ve al viejo y ve lo que este viejo significa para su vida y para la vida de los que le rodean. Para ver tan profundamente se necesita ser una persona integral, que piensa y siente la necesidad de actuar como tal. Solo entonces el pensamiento dará lugar a la acción.

El joven Siddhārtha era un hombre que, cuando vio, vio profundamente. Cuando pensaba, pensaba profundamente y cuando actuó, actuó de todo corazón. Esta es nuestra primera tarea, llegar a ser un ser humano integral. Solo entonces podremos ver la situación existencial en la que estamos.

LA GUÍA

Siddhārtha volvió al palacio con la mente llena de preguntas: “¿Voy a envejecer? ¿Todo el mundo se hará viejo? ¿Qué sentido tiene la juventud y la vitalidad si se va a perder todo?”. No podía dormir. Incluso su hijo, pensó, levantándolo en sus brazos, incluso él envejecería. Así que Siddhārtha vuelve a la ciudad y esta vez ve a un hombre enfermo vomitando junto a la carretera o a alguien con una lesión terrible o a un hombre temblando y sudando de fiebre, gritando de dolor. Esto es la enfermedad. Un día él enfermará. Su padre también enfermará, al igual que su esposa y su hijo.

Una vez más le pide a su auriga que lo lleve al palacio. De nuevo intenta sacar todo aquello de su mente. Le da a su esposa más atención, halaga al niño, pasea y participa en competiciones de atletismo, pero la sensación de vacío vuelve.

Así que otra vez sale y ve, ahora ve realmente la muerte, un cuerpo delante de su carruaje literalmente detiene su camino. Es un cadáver al que unos afligidos dolientes están llevando a un campo de cremación. Es hacia ello hacia a donde apunta la vida, para él, para todos, siempre. Después de ver esto, la vida de Siddhārtha nunca volvería a ser la misma.

LA ILUSIÓN DE LA INMORTALIDAD

Nos enfrentamos a los hechos de la vida todos los días, en la calle, en la existencia de nuestros seres queridos, en el espejo y, sin embargo, no los vemos. Sabemos que la vejez, la enfermedad y la muerte son los hechos de la vida. No necesitamos 2.500 años de budismo para decirnos esto. Sabemos que un día vamos a envejecer, si tenemos suerte. Un día nos enfermaremos, quizá ya lo estemos, y un día moriremos, ese día podría ser hoy, pero, ¿de qué manera “conocemos” esas cosas?

Nuestro “conocimiento” no está activo. No hace nada. Permanece en el nivel del pensamiento. “Sabemos” sobre la vejez, la enfermedad y la muerte de la misma manera que sabemos acerca de Pearl Harbor o conocemos el nombre del primer ministro británico. Claro que no es tan simple como eso. El sufrimiento y la muerte ensombrecen la vida humana, rondándola y dándole sentido. Un padre de familia muy querido comienza a manifestar demencia, un viejo amigo de la escuela se pone gravemente enfermo, pero seguimos actuando como si viviéramos para siempre, como si solo otras personas enfermaran, envejecieran y murieran, y nosotros fuéramos más hábiles y no tuviéramos ese destino.

Mucha gente piensa que no es sano pensar en la muerte o que es inútil o demasiado aterrador. Si no hay nada que podamos hacer con respecto a la muerte, ¿no sería mejor ignorarla? Sin embargo, ignorar la muerte es ignorar la vida, es fingir que la vida es distinta a lo que es. Lo que realmente necesitamos es un sentimiento más profundo de la muerte, un sentimiento emocional más conectado, que cambie nuestro comportamiento aquí y ahora. Como nos dice un antiguo texto budista:

*“Otros no se dan cuenta de que todos vamos hacia la muerte.
Aquellos que sí lo comprenden dejarán de pelear”⁶.*

Un sentimiento más profundo de la muerte está marcado por una apreciación más profunda de la vida, junto con una falta de voluntad de atascarse en trivialidades y pequeñas disputas que solo hacen desperdiciar el tiempo.

Lo que sentimos acerca de la muerte depende de lo que creamos al respecto. Si nos aterra pensar en la muerte eso se debe a lo que creemos acerca de ella y no a la muerte en sí. De modo que lo primero que hay que

recordar es que nadie sabe lo que sucede cuando morimos. Yo no lo sé y tú no lo sabes. El sacerdote, el imán, el rabino, el científico, el filósofo o el budista no lo saben. Podrían pensar que lo saben pero no lo saben. En nuestro mundo científico y tecnológico la mayoría cree que nada sucede cuando morimos, que llegamos a ser nada, pero eso es solo otra creencia; una creencia disfrazada de hecho.

ELEMENTOS DE INTEGRACIÓN

Una de las razones por las que estamos en esta extraña situación, y realmente es extraño si pensamos en ello, saber esto y aún no saber algo tan trascendental, es porque no estamos suficientemente aquí. Por lo regular estamos a un millón de millas de distancia.

Nuestra mente está atrapada en un torbellino de fantasías, planes y cavilaciones. Nuestros pensamientos hacen lo que suelen hacer sin que tengamos que pensar. Es como conducir. Al principio tenemos que decirnos a nosotros mismos: “espejo, señal, maniobra”. Tenemos que concentrarnos en cada cosa y podemos sentir la tensión de tener que pensar así, pero en poco tiempo podemos conducir a la hora más ajetreada de la mañana escuchando a Kylie Minogue o hablando con un amigo sobre la puesta de sol.

Realmente solo prestamos atención a las tareas que requieren pensamiento dirigido. Por lo tanto, si estoy conduciendo hacia un cruce peligroso, probablemente dejaré de cantar con Kylie o de hablar con mi amigo con el fin de concentrarme en conducir. No obstante, la mayor parte de nuestro pensamiento no es así. Ante todo, nuestros pensamientos se ejecutan por sí mismos de la misma manera que nuestro cuerpo conduce el coche sin que nos demos cuenta. Más que tener pensamientos, los pensamientos nos tienen. Estamos en algún lugar, planificando, fantaseando, preocupándonos y en ese momento no estamos aquí. Estamos atrapados en la película que se está proyectando en nuestra cabeza. Esa película podría estar representándonos como una víctima del pasado o un héroe del futuro, pero por el momento somos la película que estamos viendo.

Usando otra metáfora, nuestra mente es como la lluvia después de una sequía. La tierra está seca y dura, así que cuando cae la lluvia no penetra uniformemente en el suelo sino que cava surcos. A medida que la lluvia sigue cayendo en esos surcos los cava más profundos. Pronto, los surcos se

convierten en abismos. Así, mientras estamos arreglando el piso o vaciando el lavavajillas, nuestra mente fluye por las vías que nuestro pensamiento habitual ya ha trazado.

Debido a que el pensamiento corre por los canales habituales, haciéndolos cada vez más hondos, tendemos a seguir entrando en los mismos estados mentales y nos encontramos deprimidos, satisfechos, críticos o cansados de nosotros mismos. Seguimos teniendo una sensación que nos lleva a preguntarnos: “¿No he estado aquí antes?”. Eso nos causa una sensación persistente de insatisfacción y superficialidad, como de no haber vivido mucho de lo que nos ha pasado. Buena parte de lo que llamamos “vida” es realmente el juego de sombras del pensamiento.

PENSAMIENTO EN EL AIRE

Otra razón por la que realmente no vemos la vejez, la enfermedad y la muerte es que nuestros pensamientos no están integrados con nuestras emociones. Nos decimos a nosotros mismos “Yo también voy a envejecer”, al igual que Siddhārtha, pero por lo general es solo un pensamiento en la cabeza. Cuando escuchamos que un amigo está batallando con el cáncer o leemos que golpearon a alguien que iba en bicicleta pensamos: “Podría haber sido yo”, pero por lo general nada nos cala muy hondo. Volvemos a poner el canal de deportes y nos servimos otro café con leche.

A menudo nuestros pensamientos están desconectados de nuestras emociones. De hecho, a veces fluyen en direcciones opuestas. Decimos una cosa y hacemos otra. Podemos encontrar difícil entender nuestra vida emocional. Sentimos cosas pero, ¿qué exactamente y por qué? Sin embargo, son nuestras emociones las que nos inducen a actuar. Todo lo que el pensamiento puede hacer es bajar las opciones y ver el terreno.

A menudo somos presa de lo que llamo “pensamiento en el aire”, ajeno, abstraído y enajenado de la experiencia directa. Pensamos con base en pensamientos que ya hemos tenido o en lo que otras personas nos han contado o en teorías e historias que hemos recogido de los medios de comunicación y en nuestro lugar de trabajo. Muchas veces nuestros pensamientos (incluso los “espirituales”) son solo ideas: ideas que al rebotar producen más ideas, pensamientos que reaccionan a pensamientos. Rara vez notamos nuestra experiencia y pensamos profundamente en eso.

El pensamiento real significa pensar en la vida. Es mirar y ver, como Siddhārtha vio la vejez, la enfermedad y la muerte. Necesitamos pensar en

la experiencia, de la experiencia y sobre la experiencia. Si hemos de pensar profundamente, nuestro pensamiento ha de estar integrado con la emoción y la intuición.

CIBERESPACIO

Una tercera razón por la que no vemos la vejez, la enfermedad y la muerte es porque estamos distraídos de los verdaderos problemas de la vida por una cultura saturada de trivialidades, tecnología y fuerzas del mercado.

Los medios de comunicación están constantemente atrayendo nuestra atención. Vivimos en un mundo de sobrecarga de información, saturación de imágenes y sobreabundancia de conocimiento⁷, un mundo en el que se nos manipula constantemente para querer cosas. Esta manipulación se está volviendo cada vez más refinada. Las multinacionales, como Apple, saben exactamente cómo beneficiarse de nuestra insatisfacción. En el momento en que empezamos a aburrirnos sacan el iPhone 23. El mercado se especializa en mantenernos pasando de comprar a sentirnos insatisfechos y volver a comprar.

El efecto consiste en jalarnos hacia la superficie de nosotros mismos, para mantenernos demasiado estimulados y distraídos. No solo pasamos buena parte de nuestro tiempo con los pensamientos de la cabeza sino que además lo exacerbamos al pasar tanto tiempo en el ciberespacio. La nuestra es una vida de pantalla. Millones de personas viven ahora pasando de una pantalla a otra y esto provoca que nos distanciemos del cuerpo, del mundo natural, de nuestras emociones y de otras personas.

Por supuesto, el argumento de la tecnología es que ella no tiene la culpa sino nosotros por usarla mal. Esto es verdad pero, ¿dónde aprenderemos la moderación? Hasta hace poco la sociedad y la religión tendían a actuar como amortiguadores de nuestros deseos. Ahora podemos descargar pornografía o pasar horas en salas de chat desde la privacidad de nuestro ordenador portátil.

LA GUÍA

Siddhārtha se dio cuenta de que todo termina en la muerte. Esto supuso una burla de los planes de su padre, las danzas del palacio y sus amigos influyentes. El hecho de la muerte hizo inútiles las aspiraciones mundanas. La juventud, la buena apariencia, el éxito. ¡Todo eso lleva a ninguna parte!

Sus amigos le dijeron: “Sí, tienes razón, hay sufrimiento, vejez y muerte”, pero continuaron con sus vidas como siempre. Su esposa lo consoló: “Vivirás en tu hijo”. Alguien dijo: “Vas a ir al cielo”. Otro comentó: “Te convertirás en uno con todo”. “Deja de preocuparte por un problema que no puedes resolver”, sugirió un tercero. Las falsas soluciones habituales.

Así que salió una última vez y, en esta ocasión, por un momento, entre los vendedores de la calle y los comerciantes del mercado, vio a un hombre que caminaba a través de la muchedumbre. Este hombre era diferente. Había algo nuevo en él. Destacaba. No estaba atrapado en el hervidero.

Siddhārtha le preguntó al auriga quién era el hombre. El cochero respondió: “Es un asceta errante, un hombre que ha dejado el mundo para ir en busca de la verdad.” El corazón de Siddhārtha se llenó de alegría, mas cuando miró de nuevo el hombre había desaparecido.

Un vistazo había sido suficiente. De repente, Siddhārtha percibió una solución a los hechos de la vida, como si se hubiera encendido una luz en una habitación oscura. Ahora Siddhārtha sabía exactamente qué hacer.

LA MENTE EN BUENAS CONDICIONES

El viaje comienza con el cultivo de una mente en buena forma. Esta es nuestra primera prioridad humana. Necesitamos la mente de un atleta espiritual para ver la verdad de las cosas: la verdad del viejo hombre en la escalera mecánica, el amigo en el hospital, el ataúd que ayudamos a llevar a la tumba.

Cultivar una mente en buena forma es como cultivar un cuerpo en buena forma. Se lleva a cabo de manera gradual. No se puede forzar. Si decides correr un maratón, necesitas un programa de entrenamiento para aumentar tu resistencia, necesitas buscar orientación, y asegurarte de hacer suficientes estiramientos y calentamientos. Desarrollar una mente en buena forma es aun más exigente que desarrollar un cuerpo en buena forma. Se requiere tiempo, energía y paciencia.

Algunos de vosotros que estaréis leyendo este libro os encontraréis ya en bastante buena forma. Estaréis confiados, motivados y emocionalmente estables. Otros no lo estarán. ¡Cuando llegué por primera vez al budismo me hallaba muy disperso! Yo podía ser la vida y el alma de la fiesta o estar abatido en la depresión. Podía ser encantador o cruelmente sarcástico. Era hablador y todavía abrigaba secretos culpables. Quería ser famoso y no me

gustaba. Me llevó años desarrollar una mente en buena forma. Así que lo primero que debemos enfatizar es que nuestras acciones modifican nuestra vida. Si me entreno para actuar de una manera positiva, útil e inteligente poco a poco transformaré mi futuro. De la misma manera en que puedo entrenar para el maratón puedo entrenar para adquirir una mente en buena forma.

Cuando cultivamos una mente en forma vamos volviéndonos más tranquilos, enfocados, amigables y con un espíritu más elevado. Nuestra experiencia comienza a sentirse más suave. Hallamos un mayor sentido de armonía interior y continuidad. Nos sentimos más estéticamente vivos. Somos más rápidos en apreciar la naturaleza, por ejemplo, y a medida que avanzamos empezamos a sentirnos más claros, menos confundidos por la culpa irracional y el conflicto interior. Nos volvemos menos defensivos y de mente estrecha. La mente se vuelve más maleable, flexible y creativa.

La mente entrenada de Siddhārtha incluía una integridad notable, así como la capacidad de reflexionar inteligentemente sobre su experiencia. Lo que vemos en Siddhārtha es a alguien que vio, muy positiva y honestamente, que hay un problema en el corazón de la vida. No estaba satisfecho con las cosas como son, no porque quisiera más de lo que el palacio tenía para ofrecer, por ejemplo más bailarinas y estanques de loto, sino porque sabía que una porción más grande de la tarta nunca puede hacernos felices.

Una mente genuinamente en forma comprende este sentido positivo de insatisfacción, esta sensación de que la vida mundana, con todos sus placeres y valores, no es suficiente. La insatisfacción puede adoptar muchas formas diferentes. En mí surgió de la infelicidad personal. Para otros puede surgir de un sentido de injusticia política, de la búsqueda de la verdad filosófica o porque un momento de epifanía les reveló un mundo de belleza. Una mente verdaderamente en forma implica una necesidad urgente de buscar una vida más profunda. Este sentimiento de búsqueda ya estará presente para ti ahora, hasta cierto punto, cuando lees estas palabras. De otra manera no estarías leyéndolas. Desarrollar una mente en buena forma significa notar esta insatisfacción y actuar sobre ella, para buscar la respuesta al problema de la vida.

ENERGÍA

Algo fundamental para el proyecto de desarrollar una mente en forma, “apta para el propósito” de vivir una vida plena y significativa, es despertar nuestra energía.

La religión usa a menudo la retórica de sublimar nuestra energía para perseguir “cosas superiores”, pero con mucha frecuencia el resultado es represión, con todo lo que eso supone. Hemos de sentir nuestra energía (la que está encerrada en el deseo erótico, por ejemplo) y con inteligencia y habilidad aprender a elevarla a niveles cada vez más altos. Necesitamos encontrar salidas sostenibles y edificantes para nuestra energía, sin que ello embrutezca nuestros deseos.

La vida convencional nos embrutece fácilmente. Si somos honestos, a menudo estamos un poco aburridos y desconectados. Muchas veces notamos que el trabajo, las relaciones sexuales y la familia consumen tanta energía que no nos queda mucha para otras cosas. La vida moderna nos inflama y embota, nos estimula demasiado y luego nos deja exhaustos. Entonces, nuestra energía se ve mermada por el trabajo sin sentido y repetitivo, atada a un doloroso conflicto interior o bloqueada por el desconocimiento. El gran río de nuestra energía se divide en demasiados tributarios, algunos de los cuales, seamos realistas, son alcantarillas.

Más energía no significa necesariamente “hacer más cosas”. Valoramos la emoción pero esta tiende a ponernos nerviosos y enfermos. La experiencia de la excitación es fisiológicamente más o menos la misma que la de la ansiedad. Solo le damos un nombre diferente. La energía real es más poderosa. Es menos un brillo superficial y más una corriente profunda.

La energía es vida. Mientras menos energía tenemos menos vida experimentamos. A menudo nuestra energía es demasiado cruda o conectada o estancada como para hacer algo valioso con ella. Si queremos ver en el corazón de la vida, ver y actuar como lo hizo Siddhārtha, necesitamos hasta la última gota de energía. Necesitamos todo el río fluyendo libremente.

INTEGRACIÓN

Nuestra primera tarea es cultivar una mente en buena forma, cargada de energía. Esto comienza con el cultivo de la integración, el entrenamiento en la integridad interior y la continuidad. Integración significa estar recogidos, no dispersos. Unificados, no fragmentados. La experiencia de la integración es la de la totalidad. Es como el resplandor que percibimos cuando hemos

estado profundamente inmersos en algo, esa sensación de que todo viene junto. La integración es lo opuesto a estar apretando con impaciencia todos los canales de noticias en el control del televisor. Es plenitud interior, como lo opuesto al vacío que podemos sentir cuando por fin apagamos la computadora. Todas las personas a las que respeto, como los budistas o poetas que he llegado a conocer, tienen esa dignidad que solo la integración puede dar. Es un sentido muy distinto de riqueza ponderada, como una naranja madura.

EL CANAL DE YOUTUBE DE LA MENTE

Lo que nos aleja de nuestras profundidades humanas es el parloteo automático y asociativo de la mente. Esta charla centrada en uno mismo se refleja en nuestra tecnología. Si veo algo en YouTube el navegador presentará una selección completa de clips relacionados que me recomienda. Así hace nuestra mente casi todo el tiempo. Por lo regular hacemos clic en nuestro YouTube interno y vamos creando nuestra propia lista de reproducción favorita. Por lo tanto, cuando estamos aburridos o no estamos atendiendo a la experiencia vivida automáticamente volveremos a nuestra lista de reproducción interna. Reproducimos la clase de películas que hemos reproducido antes. Esto es, a la vez, un síntoma de desintegración y una causa de ello. Cuanto más nos preocupamos por nuestra lista de reproducción, con sus dramas, justificaciones, opiniones y miedos competitivos, más nos dividimos y fragmentamos.

La palabra budista para esto es *prapañcha*. Es un término muy útil. Ayuda a distinguir entre lo que podríamos llamar “pensamiento integrado” y “pensamiento alienado”. Nos ayuda a entender que el problema no es el pensamiento. Es lo conscientes o inconscientes que somos de nuestro pensamiento. *Prapañcha* significa “proliferación mental”. Es la mente que se extiende y conecta “esta cosa” con “esa cosa”, el presente con el pasado, el pasado con un futuro imaginado y luego propone una visión o una historia para dar cuenta de la experiencia que estamos teniendo. *Prapañcha* es asociativa, inconsciente y anhelante. En la tradición budista, *prapañcha*, ya sea que se exprese como un burbujeo interior feliz o como dolorosas disputas internas, siempre es perjudicial y limitante.

Prapañcha es la mente que trata de llegar a razones que “explican” nuestra experiencia, en especial las que no entendemos, nos parecen ambiguas o amenazantes. Así, por ejemplo, si nos encontramos con alguien

y le invitamos a salir y nos dice que sí, rellenaremos nuestra mente con historias sobre cómo va a ir eso. Dependiendo de si nos inclinamos hacia el optimismo o el pesimismo construiremos narrativas donde nos visualizaremos felices para siempre o seguros de que será algo catastrófico. Imaginemos que enviamos un mensaje sugiriendo un lugar de encuentro pero no nos responden. Seguimos revisando una hora más tarde, dos horas, un día y no hay respuesta. Eso es ambiguo. No está claro qué significa el silencio textual, así que nos vemos obligados a rumiar, a repasar escenarios mentales, con el fin de llegar a posibles causas, motivaciones y conclusiones.

Entonces imaginemos que esa persona al fin nos contesta: “Perdón, no me encontraba bien. Te escribo más tarde”. Nada de “besos” ni palabras cariñosas. Esto resulta doloroso, pero todavía es ambiguo, y, dependiendo de nuestra historia personal, los patrones de hábitos mentales y el estado de ánimo, empezamos a acusarla de algo y a compensar nuestro malestar: “Soy más de lo que se merece”. Si uno de nuestros hábitos mentales es sentirnos desanimados empezaremos a preguntarnos, “¿por qué siempre me pasa esto?”.

No es más que nuestra mente tratando de controlar los sentimientos dolorosos, con la suposición de que si conseguimos resolverlos en nuestra cabeza ya no nos dolerán. Nos sentimos obligados a pensar pero estamos llenos de prejuicios y con la mente contaminada por las cosas que suponemos, por la historia de nuestra vida y por el modo como entendemos al mundo. Mucho de eso es inconsciente. La *prapañcha* en la que entramos tiende a ocurrir justo por debajo del nivel de nuestra conciencia, de modo que será difícil detectarla. El hecho de que nuestro pensamiento sea automático y habitual disminuye la probabilidad de que notemos que solo es pensamiento. Estamos tan familiarizados con nuestros monólogos internos que los tomamos como evidentemente auténticos.

Asumimos que los clips que interpretamos en nuestro canal de YouTube interno son cuentas fiables de nuestra experiencia. Por lo tanto, cuando nos decimos “No le gusto a nadie” o “¿Por qué diablos hice esa broma tan estúpida?”. Creemos que la situación misma es la causa de nuestras emociones dolorosas, pero a lo que en realidad estamos reaccionando es a nuestra interpretación de la situación. La manera como interpretamos varía mucho, dependiendo de cómo nos sentimos. Si nos sentimos mal, por ejemplo, vamos a escoger y elaborar las interpretaciones más negativas.

Incluso estar cansados distorsionará la forma en que interpretamos las cosas. En la mañana el sentimiento ya es diferente.

Cuando enseño Terapia Cognitiva con Base en la Atención Plena (TCBAP) para prevenir la recaída en la depresión utilizo el ejemplo de saludar a alguien en la calle y que no te devuelvan el saludo. Pregunto a la gente cómo se sienten cuando se imaginan ese escenario. Alguno me dirá que le preocupa entonces recordar cuándo fue la última vez que vio a esa persona y qué fue lo que le dijo. ¿Qué pudo haberle molestado? “¡Otro amigo al que pierdo por ser tan entrometido!”. Otro afirmará: “Él se lo pierde” y otro participante comentará: “¡No lo tomen así! Quizá simplemente no te vio”. En una clase casi se armó una discusión sobre lo que realmente ocurrió en ese escenario imaginario. Confundimos interpretaciones con observaciones, pensamientos con hechos⁸.

Prapañcha es un “pensamiento alienado”. No es culpa nuestra. No lo estamos provocando. Después de todo, no nos despertamos una buena mañana y nos decimos a nosotros mismos: “Iba a tener un día precioso pero, en vez de eso, he decidido sentirme frustrado y no darme cuenta”. *Prapañcha* se caracteriza por la falta de conciencia y solo se alivia con un compromiso continuo con la atención plena.

El “pensamiento integrado” se basa en la conciencia. Significa estar en contacto con nuestros sentimientos de disgusto, indignación o consternación, como en el caso de nuestro mensaje de texto, y decidiendo de un modo consciente, cómo actuar mejor. Conciencia significa tener nuestras historias e interpretaciones habituales y recordar que son pensamientos, no hechos. Así que en lugar de disparar un texto cortante o ponernos de muy mal humor hay que notar lo que está sucediendo, recordar que lo que estamos experimentando es un surgimiento desagradable y que, hasta ahora, no sabemos la verdad. Podríamos, incluso, decidir devolver el mensaje: “Espero que te sientas mejor pronto, ¡Besos!”.

PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA

El viaje comienza con el desarrollo de la atención plena, de modo que estemos lo suficientemente integrados para ver en el corazón de la vida. Esto significa notar *prapañcha*, porque es nuestra *prapañcha* la que nos mantiene en la superficie de nosotros mismos. La tarea es pensar con más claridad y perspicacia. Para ello, el pensamiento necesita estar integrado con el cuerpo y las emociones. Ha de surgir de la experiencia directa y ser

una indagación sobre ella, en lugar de ser una expresión de suposiciones automáticas y de un parloteo habitual.

Hemos de cultivar la atención a las sensaciones corporales, a los pensamientos, a los sentimientos, a las demás personas y al mundo que nos rodea. Al “cultivar la atención plena” me refiero a sentir y notar nuestra experiencia presente, en lugar de perdernos en *prapañcha*. La práctica de la atención plena unifica nuestras energías y nos da acceso a una experiencia mucho más directa y llena de la savia de la vida. La atención plena es algo que hacemos, de manera imperfecta e inadecuada casi siempre, pero es algo que gradualmente transforma nuestra vida.

Queremos saborear lo que estamos comiendo pero seguimos distrayéndonos, soñando despiertos. Tratamos de disfrutar de nuestra ducha por la mañana pero nos obsesionamos con ganar una discusión que ocurre en nuestra cabeza. En otras palabras, nos esforzamos por ser conscientes para estar verdaderamente vivos pero nos mantenemos a la deriva. Así que lo primero en lo que debemos enfatizar es en que así es la mente humana. El hecho de que sigamos inclinándonos hacia la fantasía o a rumiar pensamientos no es un problema personal. Es solo *prapañcha* haciendo lo que siempre hace. De modo que es mejor que cultivemos una actitud alegre y benévola con las cosas y tonterías que pasan por nuestra cabeza. Tenemos que reconocer eso y entrenarnos para volver a un modo de ser más directo.

Hemos de entrenarnos en darnos cuenta de *prapañcha*, la proliferación mental, sin crítica interna. Esto puede sonar bastante fácil pero con mucha frecuencia salimos con nuestros juicios habituales (y, de nuevo, automáticos) sobre el contenido de nuestra mente, criticándonos por tener pensamientos “malos”, preocupándonos por ellos, diciéndonos que no deberíamos pensarlos. Esto exacerba nuestra *prapañcha*. Nos atrapa en un círculo. Pensamos algo. Entonces pensamos que no deberíamos pensar así. Enseguida pensamos que no deberíamos estar riñéndonos a nosotros mismos por pensar así... *Prapañcha* rebotando en *prapañcha* rebotando de *prapañcha*. Para algunas personas, especialmente aquellas que son propensas a sentirse decaídas, la dura crítica interna se convierte en la respuesta automática a los pensamientos dolorosos y las sensaciones desagradables. A medida que cultivamos la atención plena empezamos a darnos cuenta de que no podemos pensar nuestro modo de salir del pensamiento.

El camino real hacia la integración es la atención plena. La práctica fundamental de la atención es, primero, notar que la mente entra en *prapañcha* (sin condenarnos a nosotros mismos) y, segundo, usar *prapañcha* como una señal para sintonizar con las sensaciones directas de nuestro cuerpo. Para salir del canal de YouTube de la mente tenemos que sintonizar con nuestro cuerpo. Cada vez que hacemos esto creamos más espacio alrededor de nuestra mente repetitiva y proliferante. Esta es la primera práctica: notar que estamos fantaseando con tener éxito o inmersos en un lamento y salir de eso en el acto, retornando a las sensaciones directas del cuerpo.

Hasta este momento no tratamos de cambiar nada, simplemente tratamos de notar a dónde va la mente y luego, lo mejor que podamos, giramos para volver a las sensaciones que se dan directamente en el cuerpo. Eso es todo. No intentamos “poner la mente en blanco”, no tratamos de ser mejores personas ni de resolver el problema de nuestra infelicidad (si nos sentimos infelices). Es solo esta práctica tan simple. Ni siquiera cultivamos la atención plena para relajarnos. No establecemos ningún tipo de meta, porque si hacemos eso nos interesaremos en lograr ese objetivo y esto se convertirá en otro juicio automático: “No puedo relajarme, no funciona”, etcétera. La atención plena es una práctica de solo hazlo.

Así que haz una pausa por un momento y nótate tú mismo leyendo esto. Siente el libro, Kindle o tablet en tu mano. Nota tu peso corporal. ¿Sientes calor o frío? ¿Sientes comodidad o incomodidad? ¿Puedes sentir tu ropa en contacto con tu piel? ¿Sientes el talle de tu pantalón? Y ahora que estás un poco más consciente de tu cuerpo, ¿puedes notar cómo te sientes? ... ¿Bien? ¿No estás bien? ¿No mucho? ¿Notas cómo se siente tu cuerpo? No es necesario pensar en ello, analizarlo y ni siquiera describirlo. Ahora mira a ver si puedes sentir tu respiración inspirando y espirando. Sigue atento algunas inhalaciones y exhalaciones. Observa si puedes seguir toda la respiración... inhalando... exhalando... Cuando lo hayas hecho amplía tu conciencia para incluir más partes de tu cuerpo. Después solo mira a tu alrededor y observa dónde estás, los objetos que te rodean, la gente, la calidad de la luz, los sonidos y los olores.

SIMPLIFICAR NUESTRA VIDA

Si la atención plena es la primera práctica interna de integración, simplificar nuestra vida es la primera práctica externa. Una y otra vez en

este libro voy a insistir en que el camino hacia la iluminación no es simplemente un viaje personal interno. No hay un crecimiento humano ni una auténtica mente en buena forma sino hay un cambio en las condiciones de nuestra vida. Si no cambiamos y, de hecho, no transformamos de manera radical nuestra forma de relacionarnos con otras personas y el mundo que nos rodea, entonces no hay viaje.

Cuando me siento a escribir este libro siempre siento un cierto grado de resistencia. Una parte de mí no está comprometida y busca placer. Así que es fácil que empiece a mandar unos cuantos correos electrónicos, vea el trailer de una película, navegue en Facebook, le eche un vistazo a un sitio de noticias, añada un libro a mi lista de deseos de Amazon o envíe un mensaje de texto. Si estoy en Twitter puedo enviar un tweet diciendo que estoy escribiendo este libro. Puedo subir a Facebook una foto donde esté trabajando en mi escritorio. Puedo compartirla y agregar un comentario: “Estoy encerrado escribiendo un libro”. Puedo leer el mensaje de una mujer en Texas que también se ha encerrado a escribir un libro. Puedo llamar por Skype a alguien. Compruebo el estado de mi cuenta bancaria. Compró algo en Amazon. Después reviso otra vez mis correos. Puedo dejar abierto mi correo electrónico y ver los puntos azules que indican los mensajes que no he leído o puedo abrir algunos, echar un vistazo a su contenido y luego marcarlos como “no leídos”. Puedo ver que a cinco personas “les gusta” mi foto de perfil y que hay dos comentarios. Puedo enviarle un mensaje a la mujer en Texas. Puedo hacer todo esto sin levantarme de mi escritorio y si lo hago, aunque sea solo una parte de esto, mi vida, la única que tengo, esta corta vida se irá sin que lo note.

La vida moderna nunca ha sido más complicada. Jamás hemos estado tan bombardeados por estímulos y nunca ha sido más fácil perder el tiempo. La realización humana se basa en el simple sentimiento de logro, aunque este se limite a poner orden en el armario o arreglar una llanta pinchada. La realización comienza con la escritura de ese manual de capacitación para el trabajo, cortar los troncos que han estado esperando desde hace un tiempo, seleccionar la ropa que ya no le queda a nuestro hijo y llevarla a la tienda de caridad. Los psicólogos llaman a esto “dominio” y algunos piensan que es el fundamento de la emoción positiva. Es la sensación de haber logrado algo. Te has alzado frente a un desafío, has terminado algo que estuviste posponiendo. Te has esforzado. Es un pequeño sentido de logro. “Suelo de

la cocina, fregado, cajón de los calcetines: ordenado...” Nada especial, pero es fundamental para que uno sienta que se hace cargo de su existencia.

Nunca ha sido tan fácil malgastar la vida. En primer lugar podemos disiparla gracias a los medios de comunicación social, surfear por sitios web y mirar montones de noticias. Está también la imposibilidad de terminar una tarea porque necesitamos que alguien nos envíe un correo electrónico o porque para hacer esto tenemos que hacer aquello y para hacer eso tenemos que hacer lo otro. El trabajo moderno muy rara vez es tan simple como comenzar una tarea y terminarla.

Todo esto contribuye a aumentar nuestra desintegración. No soy una sola persona haciendo una cosa. Soy muchas personas haciendo muchas cosas y, por lo general de una forma no muy efectiva. Todo esto rompe la psique en pedacitos. No hay corriente unificadora de intenciones. Somos un mar de distracciones asociativas y tareas a medio terminar. Esto conduce al estrés, la insatisfacción, la superficialidad, el agotamiento y esa horrible sensación de desmoronamiento en alguna parte del estómago al intuir que nuestra vida en realidad no va a ninguna parte.

UN CUERPO EN BUENAS CONDICIONES

Desarrollar una mente en buena forma implica cultivar un cuerpo en buena forma o, al menos, uno en mejor forma. La palabra “mente” puede ser engañosa. Cuando hablamos de “mente” solemos pensar en términos de “ideas” y “pensamiento” pero cuando digo “mente en buena forma” incluyo un corazón abierto, energía liberada, imaginación creativa, capacidad de respuesta y el sentido de personificación que caracteriza a las criaturas. Una mente en buena forma eres tú en buena forma.

A menudo no nos damos cuenta de lo mucho que nuestro cuerpo afecta a nuestros estados mentales. No notamos cómo una postura encorvada puede hacer que nuestro ánimo decaiga ni advertimos lo irritados que podemos estar si no hemos dormido suficientemente bien. Los padres saben muy bien cuáles son las consecuencias de que sus hijos coman demasiadas chokolatinas en las fiestas de cumpleaños, porque tienen que batallar con ellos a la hora de acostarse y no consentir llantos ni persecuciones, pero sucede que nosotros sí devoramos comida chatarra, nos quedamos hasta tarde en Internet y no hacemos suficiente ejercicio.

Revisemos cómo anda nuestra salud. ¿Qué tal nuestro consumo de alcohol y drogas? Las drogas recreativas y las bebidas alcohólicas

entorpecen la integración y hacen que por un rato nos olvidemos de atender asuntos que deberíamos resolver. Sé que proporcionan diversión (a veces) y algo hay de valioso en la desinhibición, pero en realidad no aportan mucho. Es cierto que el LSD puede abrirnos a ver las maravillas del universo, a mí me ayudó en eso, pero no podemos integrar esas experiencias porque lo cierto es que en realidad no las tuvimos. Fue necesario que recurriéramos a una droga para abrir la puerta y una vez que terminó su efecto esa puerta se cerró.

¿Qué tal la dieta? ¿Estamos comiendo de manera saludable o compramos comida rápida para llevar? ¿Tenemos sobrepeso? ¿Y qué hay del ejercicio? Teniendo en cuenta que vivimos ante la pantalla y enganchados al ratón, es probable que no le hayamos dado mucha importancia a hacer ejercicio de forma regular. ¿Dormimos lo suficiente? ¿Trabajamos desde que nos levantamos hasta que nos caemos de sueño? ¿Estaremos entregándonos al equivalente de las chocolatinas antes de acostarnos? Sé que todo esto es de lo más común, pero no por eso de poca relevancia.

TOMAR CONCIENCIA

PRÁCTICA

Guías como esta pueden inspirarte y ayudarte en el camino pero el viaje es siempre tuyo y solo tuyo. Por lo tanto, a medida que leas tendrás que decidir qué tan lejos deseas viajar y a qué velocidad. Es posible que desees seguir un conjunto de instrucciones pero no otro, por ejemplo y eso está bien. Yo soy solo un pasajero. Leo el mapa, sugiero la ruta, recomiendo lugares para parar, pero tú estás en el asiento del conductor.

Es hora de que partamos. Como mi maestro Sangharákshita dijo una vez: “Una onza de práctica vale una tonelada de teoría”. Quiero mantener las cosas realmente prácticas y realistas, así que mis sugerencias (al menos al principio) serán bastante simples. No te preocupes demasiado sobre cómo lo haces. No te esfuerces mucho al principio y luego te rindas, al cabo de una semana. Solo trata de practicar un poco todos los días, sin establecer metas poco realistas.

EL ESPACIO PARA RESPIRAR: RESPIRACIÓN EN TRES ETAPAS

En esta primera semana de práctica voy a pedirte que recurras al espacio para respirar tres veces al día⁹. Si es posible anota en tu cuaderno de viaje si has logrado hacerlo (esto te ayudará a recordar). El Espacio para respirar no necesita tomar mucho tiempo, bastará con tres minutos más o menos. Cualquiera puede hacer eso. Puedes hacerlo en el autobús, en el retrete del trabajo o en una sala de espera. Puedes aprovechar un espacio para respirar mientras esperas que se duerma tu hijo de cinco años. Recuerda que no tratas de cambiar nada. Ni siquiera tratas de relajarte (eso solo te daría la alternativa de no conseguirlo). Simplemente haz cada etapa lo mejor que puedas, sin grandes expectativas. Todo lo que estás haciendo es experimentar el clima interior de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Si está lloviendo y olvidé mi impermeable quizá me reprenda por no haber revisado el pronóstico del tiempo. Podría desear vivir en Florida.

Podría encorvarme para protegerme del aguacero o sencillamente podría mojarme. Puedo estar mojado y de mal humor o solo estar mojado.

1. Darnos cuenta

Si es posible, cierra los ojos y observa qué pensamientos están presentes.

Ve si puedes reconocer a los pensamientos como pensamientos. Podrías decirte, incluso: “Estoy pensando en tal o cual cosa”. Ve si puedes notar si tus pensamientos son apresurados o lentos. ¿Estás dándole vueltas a lo mismo de siempre?

Ve cómo te sientes ahora y nota los sentimientos agradables o desagradables. Muy a menudo “no estamos sintiendo nada”, así que ve si puedes sentir cómo se siente “no sentir nada”.

Luego observa qué sensaciones del cuerpo están presentes. Escanea el cuerpo, comenzando con tus pies y subiendo hasta tu cabeza y tu cara.

2. Reunir

Céntrate en las sensaciones físicas de la respiración. Podrías enfocarte especialmente en la sensación de la respiración en tu vientre. Ve si puedes seguir toda la respiración hacia dentro y hacia fuera. Esto te ayudará a anclarte en el tiempo presente.

3. Expandir

Ahora trata de ampliar tu conciencia alrededor de tu respiración para incluir a tu cuerpo, tu postura y hasta tu expresión facial. Ve si puedes incluir más y más del cuerpo mientras mantienes el contacto con la respiración. Si sientes áreas de incomodidad o tensión, ve si puedes enfocarte en ellas y respirar dentro de ellas.

Ahora abre los ojos. Si es posible, mantente en contacto con la atención que has desarrollado a medida que vuelves a tus tareas.

COMIDA CON CONCIENCIA

Te sugiero que una comida de cada día la hagas con mucha atención. Muchas veces comemos de forma apresurada o estamos hablando tanto que ni la notamos o comemos mientras revisamos nuestros correos electrónicos o de pie, en la cocina.

Esta semana ve si puedes hacer una comida con atención. Será más fácil si eliges una en la que comas solo. Si vives con alguien ve si estarían todos dispuestos a hacerlo así. Solo una comida, sin revisar tu teléfono móvil, sin

escuchar la radio ni ver televisión. Todo lo que necesitas es notar cómo cruje, chasquea y crepita tu cereal. Si te vas hacia el pensamiento (o si el pensamiento te lleva lejos) solo nota lo que está en tu mente y vuelve pronto al peso de tu cuerpo sobre la silla y sintoniza con el sabor de lo que estás comiendo.

Decide qué comida elegir y si una te parece imposible, pues tal vez tienes tres hijos que hay que llevar a la escuela, tan pronto como ya no estén haz una pausa para tomar el té de un modo consciente.

ATENCIÓN PLENA SIGNIFICA EMPEZAR DE NUEVO

Asegúrate de mantener tu sentido de la perspectiva. Si te olvidaste de practicar el espacio para respirar o si te sentaste a hacer tu comida consciente y tu mente estaba en otro lugar no te preocupes. Empieza de nuevo. Esa es la práctica. Ve si puedes hacerlo sin decirte: “No puedo mantener la atención”, “¿Para qué lo estoy haciendo?” o “¡Eh, qué bien me sale esto!”. Si de pronto ya estás juzgándote solo nota cómo estás agregando pensamiento al pensamiento. Entonces retrae tu visión y observa cómo se siente tu cuerpo o saborea tu café. La atención plena es la práctica de empezar de nuevo

SIMPLIFICAR

Había caído en uno de esos estados mentales en los que me preocupó porque “tengo demasiadas cosas que hacer como para ordenar mi habitación”. No es que mi espacio estuviera particularmente desordenado, pero sí lo suficiente como para creer que una vez que terminara el tercer borrador de este libro, dejara atrás un período escolar particularmente demandante y preparara el material para varias reuniones entonces me daría tiempo para arreglarlo. No me di cuenta de que ese era mi estado mental. Por supuesto, mi habitación desordenada, igual que mi bandeja de entrada sin revisar y el cajón superior de mi escritorio, en el que seguía tratando de encontrar la cinta adhesiva, confirmó que la historia que yo mismo me contaba era verdad.

Un día en que me encontraba de lo más atareado comencé a ordenar todo. Lo primero que noté fue que no tomó mucho tiempo. Luego observé que si arreglaba mi habitación y tiraba cosas que ya no servían me sentía mucho mejor. Fue como si hasta entonces hubiera sentido que la vida se me estaba cerrando y lo único que podía hacer era empujar, a pesar de todo. Después de arreglar, cada día hice un poco, tuve una nueva sensación de estar a

cargo y poder darle forma a mi vida, en lugar de que mi vida me moldeara. Eso es “maestría”. ¡Lo recomiendo! La diferencia que hace es mucho mayor de lo que uno se imagina.

¿Qué podrías hacer para simplificar tu vida y cultivar la maestría? Aquí tienes algunas sugerencias:

REDUCIR ESTÍMULOS

Decide qué vas a hacer y anótalo en tu cuaderno de viaje. Podrías:

- Tener una semana libre de Facebook / Twitter / Instagram.
- Apagar tu ordenador / televisor / teléfono entre cuarenta minutos a una hora antes de irte a la cama.
- Trata de tener solo una ventana abierta en tu ordenador en cada momento.
- Trata de no mirar Facebook, correo electrónico, etcétera, mientras escribes ese documento de trabajo.
- Ve si puedes comer sin tener la radio / Netflix / tableta funcionando.
- Decide no revisar tus correos electrónicos antes del desayuno ni como la última cosa por la noche.
- Pasa una semana sin escuchar tus listas de Spotify.
- Durante una semana no respondas a mensajes de correo electrónico en tu teléfono móvil.

CULTIVAR LA DISCIPLINA

Parte del viaje consiste en cultivar la disciplina mental, por ejemplo retrasando la recompensa. Podrías:

- Tener una semana libre de bebidas alcohólicas, comida chatarra o malos programas de televisión.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Reducir tu consumo de cafeína / alcohol / YouTube / pornografía.

HACER LO QUE HEMOS ESTADO POSPONIENDO

Podrías:

- Ordenar tus asuntos pendientes por atender en el trabajo.
- Ordenar tu escritorio.
- Llevar esas botellas al depósito de vidrio.
- Ordenar los archivos en tu computadora.
- Ocuparte de algunas de esas cosas que requieren una pequeña reparación y que te ha enfadado siquiera pensar en ponerle a hacerlo.

DIEZ POR CIENTO

Sangharákshita, el fundador de la Orden Budista Triratna, volvía a casa en el metro un día, después de deambular por las librerías de segunda mano en el centro de Londres. Entonces pensó, “Un diez por ciento”. “¡Claro!”, se dijo, “Alrededor de un diez por ciento de la gente tiene una apertura potencial para escuchar las enseñanzas del Buda”. Era como si pudiera verlo en la cara de las personas, una cierta vitalidad, un brillo en los ojos, algo que sugería una apertura a una nueva forma de ver las cosas.

Todo el mundo quiere crecer. Este “ser humano” es inimaginable sin algún sentido de progreso y desarrollo. Hay quienes lo encuentran en las relaciones, la familia y los niños. Otros en el trabajo. Otros más en el deporte o en emprender un negocio. Algo hacemos, tejer o navegar en kayak, pero todos necesitamos sentir que nuestra vida va a alguna parte.

Sin embargo, algunos no estamos satisfechos con las oportunidades que ofrece el mundo. Sentimos que simplemente no es suficiente. El hecho de que hayas llegado a este párrafo sugiere que podrías estar entre ese diez por ciento.

Por supuesto, podríamos tratar de encontrar la solución al sufrimiento en la religión, la política, el arte o la ecología, pero muchas personas no pueden creer en Dios, han perdido su fe en la política o no creen que el arte cambie nada. Muchos están cansados de las consignas activistas o están convencidos de que la catástrofe global es inevitable. Algunos anhelan una nueva visión, una que va más allá de las certezas de Dios, las maquinaciones de la política y el juego final del consumismo.

Seguir los pasos del Buda no es fácil. Requiere un instinto, un presentimiento de que la vida es algo más grande. Quizá no seamos capaces de explicarlo ni sepamos cómo llamarlo pero algo nos agita y nos arenga preguntándonos: “¿Para qué esta vida?”.

Ser parte del diez por ciento requiere un sentimiento de insatisfacción, al igual que le sucedió al joven Siddhārtha, el muchacho que lo tenía todo. Puede ser el tipo de insatisfacción que nos lleva a beber. Un amigo me contó cómo se emborrachaba en el bar a la hora del almuerzo, viendo a la gente marcharse bajo la lluvia con sus compras y cómo él se preguntaba: “¿Realmente vale la pena renunciar a un buen trago para eso? ¿Para afanarse en casa con una lata de sardinas y un pastel de carne picada? ¿Eso es todo lo que hay?”. Para otros este sentimiento de insatisfacción es más

silencioso, como en el caso de mi amigo Paramabandhu, que era feliz, disfrutando de la vida y el trabajo pero, como Siddhārtha, tenía un persistente sentimiento de insatisfacción.

La mayoría de la gente no se siente así. Admiten, como lo hicieron los amigos de Siddhārtha, que la vida está ligada al sufrimiento, a la vejez, la enfermedad y la muerte, pero de alguna manera no sienten que eso los toca. No es posible que no piensen en ello pero logran seguir adelante con su vida sin preocuparse demasiado por los grandes interrogantes. Por supuesto, esto no implica nada acerca de su comportamiento, a menudo llevan una vida más generosa y provechosa que quienes recurren al activismo o la religión.

Pero aquellos que no podemos estar satisfechos, no podemos estar satisfechos. El problema es, por supuesto, que hay un montón de razones para sentirse insatisfecho. No es necesariamente algo existencial. Así que quizá antes de emprender el viaje deberíamos hacer una valoración acerca de nuestras motivaciones. ¿Queremos obtener la liberación o solo queremos una vida más feliz y cómoda? ¿Queremos entender de veras cómo son las cosas o estamos buscando un grupo social con el que sintamos afinidad? ¿Estamos desilusionados con el mundo (al menos hasta cierto punto) o estamos molestos porque no nos ha tocado una buena porción de tarta?

La gente suele tener su momento radical cuando es joven pero por lo general disminuye cuando alcanza la mediana edad. Probablemente no sepamos todavía qué nos motiva o cuánto tiempo durará nuestra motivación (y esto es aun más importante). Tal vez nunca lo sabremos. De todos modos, la motivación de la gente es tan variada y misteriosa como la gente misma. A veces, lo que nos lleva al viaje no es lo que nos mantiene allí.

Lo que Siddhārtha vio, lo que le dio sentido a su insatisfacción y lo llevó a anhelar una vida más grande, fue ese asceta errante. Tuvo la visión de una posibilidad, una verdadera solución al problema de la vejez, la enfermedad y la muerte. Puede ser que hayamos tenido alguna experiencia así también. ¿Tal vez una clase de meditación nos dejó tranquilamente eufóricos? ¿Quizá oímos una charla sobre el budismo en la radio y nos sentimos interesados en saber más? Sea lo que haya sido, algo o alguien nos tocó y sentimos que en la vida hay algo más que aventuras románticas, carreras profesionales, vacaciones y planes de jubilación.

Algo nos animó a emprender este viaje, aun si todavía no estamos seguros de por qué o a dónde queremos viajar. Ya hay desafíos: cultivar una

mente en buena forma, practicar atención plena, simplificar nuestra vida. Si queremos seguir viajando tendremos que ir más lejos, hacia la integración, si nuestro propósito es seguir a Siddhārtha en su viaje a la budeidad.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 1: “EL RÍO NIÁGARA”

El río Niágara
Kay Ryan

Como si
el río fuera
un suelo, situamos
nuestra mesa y sillas
sobre él, comemos y
conversamos.
A medida que avanza
nos fijamos, con calma,
como si alguien cambiara
los cuadros que adornan el comedor,
en las escenas cambiantes
a lo largo de la orilla.
Nosotros
lo sabemos,
sabemos que este es
el río Niágara pero
es difícil recordar
lo que eso significa¹⁰.

La joya de poema de Kay Ryan encapsula nuestra situación humana. El tiempo, como el río de Ryan, fluye constante hacia nuestra muerte, pero tratamos a este río siempre cambiante, inexorable, fluyendo poderoso hacia las cataratas, como si fuera simplemente un piso sobre el cual arreglar los muebles de nuestra vida. El mundo cambia pero nos mantenemos iguales. Así lo sentimos.

El poema de Ryan es sobre nuestra benigna ignorancia. No hemos hincado nuestros dientes en la vida. No tenemos la cabeza enterrada en la arena (eso es demasiado dramático). Nos damos cuenta de que “estoy envejeciendo, mi marido está ganando peso, aquí está otra vez el otoño”, con el mismo sosiego reconocimiento con que notamos que alguien ha

cambiado las pinturas que colgaban en las paredes del café del barrio. Esto es lo que podríamos llamar “ignorancia espiritual”. No somos estúpidos o cabezones. Sabemos que este es el río Niágara. Es solo que no podemos entender lo que eso significa. La poeta nos muestra nuestra ignorancia llamando al poema “El río Niágara”, un título que puede parecer un poco desconcertante, hasta que llegamos al último verso.

“El río Niágara” explora nuestro sentido de que sabemos y, sin embargo, no sabemos. “Nosotros/ lo sabemos / sabemos”. Observa, por ejemplo, cómo divide los versos para crear un sentido de vacilación, la mente en el acto de pensar, tanteando rumbo a la comprensión. Entonces viene el factor decisivo: “sabemos que este es / el río Niágara, pero / es difícil recordar / lo que eso significa”. Esto no podría ser más preciso, lo sabemos, es difícil recordar lo que nuestro conocimiento significa: es difícil mantener en mente el significado de la muerte.

“El río Niágara” es maravillosamente cuerdo en cuanto a la situación en la que nos encontramos. De una forma ágil y sucinta, sin ningún indicio de sermón o moral, el poema pone de relieve nuestra situación existencial. Es un modelo de cómo reflexionar. Solo necesitamos esa claridad, ese tacto y ese humor, esa voluntad de no seguir dándole vueltas. Hemos de aprender de Kay Ryan a evitar los tópicos. Los clichés (incluso los budistas) nos inoculan contra la misma realidad que supuestamente expresan.

Entonces, ¿qué podemos hacer? En primer lugar, hemos de entrenarnos en la atención plena. Hemos de desarrollar una mente que pueda permanecer en la experiencia el tiempo suficiente como para ver el cambio, sentir el cambio, como sucede en realidad. Como muestra la evaluación que hace Kay Ryan con una mirada limpia a nuestra situación, pensamos en el cambio no como un proceso sino como una serie de fotos instantáneas: esto, luego esto, después aquello, cuando lo que en realidad hay es el cambio continuo. No hay cosas, solo cambio.

De modo que lo primero que podemos hacer es permanecer con la experiencia directa el tiempo suficiente para sentir y conocer la realidad del cambio. Esto significa ser receptivo, estar alerta a nuestras sensaciones corporales, la mente y el mundo que nos rodea, porque si somos verdaderamente receptivos lo que notaremos es el cambio, ya sea un hombro dolorido, un mal humor, un bautizo o una comida para llevar. Lo que sea, está cambiando.

Hemos de cultivar, pues, lo que el poeta romántico inglés John Keats llamó “capacidad negativa”. Él describió esto como “ser capaz de existir en medio de incertidumbres, misterios, dudas, sin una búsqueda irritable del hecho y la razón”¹¹, porque la vida es cambio y no cosas que cambian, no hay nada que podamos retener. La vida está más allá de nuestra capacidad de conocerla. A menudo no podemos apreciar las cosas. Nos sentimos obligados a pensar en ellas, a dar una opinión, a dar un paso atrás y analizar. Así que hemos de practicar siendo receptivos sin “la búsqueda irritable del hecho y la razón”. Una vez más, cuán exacta es la palabra “irritable”. Debido a que el mundo nos esquivo, tratamos irritablemente de fijarlo, teorizar sobre él y etiquetarlo.

Finalmente, podríamos intentar notar cuánto esperamos que las cosas no cambien. Es muy fácil que generalicemos de un modo exagerado y sin legitimidad, incluso sin control, sobre la base de nuestra experiencia del presente, de lo que estamos sintiendo en este momento. Si nos sentimos abatidos podemos pensar que nunca seremos felices otra vez. Si estamos eufóricos pensamos que podemos cambiar el mundo. Si la persona que amamos nos deja creemos que nunca nos volveremos a enamorar de nuevo. Si estamos enamorados creemos que ese sentimiento puede durar para siempre.

Como lo demuestra el poema de Kay Ryan, en realidad no entendemos el cambio. “Sabemos que este es / el río Niágara pero / es difícil recordar / lo que eso significa”. Cuando hacemos las maletas para nuestras vacaciones en un día soleado tendemos a olvidar nuestros impermeables. Olvidamos que las cosas cambian y que a menudo nos sorprenden dolorosa o felizmente cuando eso sucede.

Así que mira a ver si puedes cultivar la capacidad negativa o lo que Wordsworth llamó “ociosidad sabia”. Una manera simple de hacer esto es permitirte períodos de no hacer nada. Siéntate en una silla con una taza de té, sin música, sin libros, apaga el teléfono y no hagas nada. Resiste el impulso de levantarte y hacer algo. Intenta no hacer nada por lo menos quince minutos dos veces esta semana. A medida que sigues con tu vida cotidiana observa si puedes notar cuando el cambio es una sorpresa. Esperamos que las cosas no cambien, así que nota si tus estados de ánimo (felices, abatidos, irritados, estresados) tienen que ver con sentir contento o molestia por el hecho de que las cosas cambian.

- SEMANA 2 -

EL MANDALA DE LA INTEGRACIÓN

EL MANDALA

La integración es el comienzo del viaje, sí, pero no solo el comienzo. No es solo los suburbios a través de los cuales nos dirigimos al campo abierto de la emoción positiva o la cordillera del renacimiento espiritual. Tenemos que llevar la integración con nosotros todo el camino.

Así como el viaje funciona como una imagen que representa la vida espiritual, también lo es el mandala. La diferencia es que el mandala es un patrón con todo dispuesto alrededor de un foco central. Quizás hayáis visto películas de monjes tibetanos que hacen mandalas de arena u os hayáis encontrado con mandalas en los escritos de Carl Jung, pero lo que tengo en mente es una manera diferente de ver la vida espiritual. En lugar de pensar en ella como un camino que va a algún lado pensamos en términos de organizar nuestra vida en torno a lo que más valoramos.

Con un viaje puedo referirme a la puesta en marcha, resolver obstáculos o hacer progresos, pero al decir mandala hablo de cultivar un todo armonioso. Nada en un mandala conduce a otra cosa. No hay jerarquía aparte de ese foco unificador central. La metáfora del mandala es principalmente estética. La integración, la emoción positiva, la receptividad espiritual, la muerte y el renacimiento se organizan en un patrón agradable. Se les da igual peso y juntos se suman al significado de la vida.

Eso que significa que debemos practicar todas las etapas al mismo tiempo. Todo está siempre presente. Está mi vida interior (pensar, sentir, imaginar), otras personas (comunicarse, ayudar, escuchar) y el mundo que me rodea (actuar, trabajar, responder). Mi trabajo es trabajar en todo. No puedo empezar por profundizar y luego, cuando siento que he conseguido un poco de integración, continuar profundizando mi relación con los demás y con el mundo que me rodea. Nunca funciona así.

Decíamos que el viaje comienza con la integración pero esto es tan cierto como decir que comienza con Sabiduría (con S mayúscula). Comienza con Siddhārtha viendo realmente la vejez, la enfermedad y la muerte. Si viéramos la vejez, la enfermedad y la muerte como Siddhārtha los vio, con

todo lo que somos, ya estaríamos allí, en el Palacio de la Sabiduría. Así que no debemos tomar literalmente la metáfora del viaje, como si viajáramos por el cambiante escenario de la vida espiritual pero nosotros no cambiáramos en nada. Incluso la idea de que la iluminación está al final de un largo viaje no debe tomarse al pie de la letra. El objetivo (si queremos pensarlo así) se encuentra inimaginablemente lejano y, al mismo tiempo, justo aquí.

Cada metáfora “corrige” los peligros inherentes a la otra. El mandala corrige una interpretación errónea del viaje que está demasiado orientado hacia el futuro y que, por lo tanto, aparece unidireccionalmente impulsado y obstinado (“las cosas serán maravillosas una vez que haya hecho progresos”). El viaje corrige la metáfora de que el mandala está demasiado orientado al presente, sugiriendo que no necesitamos hacer esfuerzo, que todo lo que hemos de hacer es “estar en el momento presente”. Hemos de seguir alternando entre la metáfora del viaje y la metáfora del mandala.

Dicho esto, el viaje es lo primero. Lo cierto es que no podemos pensar en equilibrar y armonizar todos los elementos de la vida espiritual desde el principio. Hemos de conseguir mover nuestras energías. Incluso si solo estamos limpiando nuestro dormitorio el esfuerzo es primario. Hacer y actuar significa cometer errores y equivocarse. No hay forma de evitarlo. Tenemos que hacer un esfuerzo y aprender de lo que sucede. El mandala solo se presenta una vez que estamos en el camino, cuando hemos tenido que hacer esas correcciones inevitables a nuestro esfuerzo, velocidad y comprensión de en qué consiste el viaje, así como de nuestras predicciones de cuánto tiempo tardaremos.

UN VIAJERO

El objetivo de la atención plena es integrarse. El objetivo de la integración es convertirse en un viajero que está haciendo un viaje. Para permanecer en el viaje día a día, año tras año, necesitamos estar integrados.

El proceso de integración comienza con el reconocimiento de nuestra falta de integración. Por lo general, somos un grupo de personas con aspiraciones, deseos e instintos competitivos. Nuestra vida no es la gran búsqueda de la Verdad, la Belleza y el Amor, sino una corrección tras otra, una escaramuza y otra más. Corremos para esto, luego para aquello. Esta subpersonalidad está al mando, luego aquella.

Tendemos a identificarnos solo con alguna parte de nosotros o con una idea acerca de quiénes somos. Creemos que nuestras rabietas o ataques de pánico son meras aberraciones temporales, que no son realmente yo. Son solo algo que “me pasó”. Pensamos que no fui yo quien llegó tarde a la reunión. Estuve “inevitablemente retrasado”. Creemos que no fue mi ira. Me hicieron enojar. Suponemos que somos amables, pero el mundo nos estresa.

La integración consiste en asumir plena responsabilidad. Se trata de ser dueños de nuestro atraso habitual (en lugar de reiterar lo ocupados que estamos) y de admitir que “me impaciento” en lugar de quejarme de que “me desesperas”. Una parte vital en el cultivo de una mente en buena forma es tomar posesión de nuestras vidas. Por supuesto que otras personas nos afectan, el mundo nos causa un impacto, los trenes llegan tarde, pero la forma en que nos relacionamos con personas difíciles, un mundo complejo y los trenes impuntuales depende de nosotros. Esa es nuestra responsabilidad y cuanto más la aceptamos más nos adueñamos de nuestra vida.

Sin integración estaremos a merced del instinto y el capricho. No habrá continuidad, ni coherencia interna. Nos arrastrará el condicionamiento inconsciente. Sin integración no tendremos una verdadera dirección en la vida, solo alternativas por competir. Si simplemente seguimos nuestros caprichos, fantasías y reacciones nos colocaremos en posición de ser manipulados como consumidores. El mercado moderno ataca directo a nuestra falta de impulso interno. Sabe que rara vez somos los dueños de nuestra conciencia. Al menos desde el final de la Segunda Guerra Mundial hemos estado sistemáticamente condicionados a mejorar nuestras posesiones y desear más cosas. Al principio esto implicaba socavar de manera activa los valores de frugalidad y vida sencilla que la gente había aprendido durante la guerra¹².

Integración significa tener una noción más firme de nuestra influencia en el mundo, saber que lo que hacemos, decimos o pensamos tiene un efecto en el entorno y en nuestro propio futuro. Significa que uno elige aceptar la responsabilidad de su vida y cómo la vive, en lugar de ser una marioneta del consumismo. Significa ser un viajero que está haciendo su viaje.

EL FOCO CENTRAL

La integración solo puede ocurrir si hay algo que integrar, si hay un hilo unificador que atraviese nuestra vida. Cuanto más foco tengamos más integrados podremos llegar a estar.

Sin este foco central se tiene un sentimiento de discontinuidad, una incomodidad como de desmoronamiento (así lo llamo), ese sentimiento de que hacemos un montón de cosas pero, por alguna razón, no suma nada sustancial. Necesitamos un solo principio organizador alrededor del cual integrar. No me refiero a “solo” en sentido estricto. No me refiero a un poste en el suelo. Hablo de un contenedor lo suficientemente grande como para sostener todas nuestras energías. Este “principio organizador” no es algo que podamos definir. No es una idea, una teoría o una creencia (ni siquiera una creencia “budista”). Es más como un sentimiento de desplegar significado y propósito.

Sin embargo, a menudo no tenemos una corriente más profunda que nos unifique y nos lleve hacia adelante. Vamos hacia lo que nos sucede, un nuevo trabajo, una nueva ciudad, una nueva relación, sin detenernos a considerar si ese nuevo trabajo es un digno símbolo de nuestros valores, si es conveniente cambiar de localidad o si no sería mejor no tener pareja durante un tiempo. Quizá solo mantengamos nuestras opciones abiertas y nunca nos comprometamos con nada.

Si no tenemos un principio unificador no podremos entendernos a nosotros mismos ni nos entenderán los demás. Algunas personas tienen “manías” a las cuales se entregan con pasión por una temporada. Les gusta el modelismo, practican el surf o el teatro amateur. Luego, poco a poco, van dejando un puzle a medio acabar debajo de la cama, una tabla de surf en el garaje y un libro sobre Stanislavsky en la repisa. Tenemos esa sensación de no ser capaces de estar totalmente en algo, de carecer de algo que en verdad nos unifique y le dé sentido a nuestros deseos competitivos. Esa fue mi experiencia al menos. No sabía lo que realmente quería, así que seguí probando diferentes versiones de mí mismo. Los amigos decían: “Solo sé tú mismo”. Me habría gustado preguntarles, “¿A cuál de los que soy te refieres?”.

Sin un propósito unificador no podremos profundizar en nada. De tal forma que el mandala no es solo un dibujo. Es un patrón dispuesto alrededor de un eje central. Este enfoque central es lo que más nos importa. Establece el límite de lo armonioso, multifacético y glorioso que puede ser nuestro mandala.

EL MANDALA ROTO

Podemos pensar en nuestra vida como un mandala personal, con todos los elementos de la experiencia organizados alrededor de un punto focal. Podemos imaginar una serie de anillos concéntricos, con lo que es más significativo para nosotros en el centro y lo menos relevante en la orilla. Con el tiempo el patrón cambia. Lo que alguna vez fue importante ya no lo es y, mientras, surgen nuevas prioridades. Algunas cosas se mueven hacia la parte externa. Otras constelan alrededor del eje.

A menudo solo comenzamos a buscar un significado más profundo cuando este mandala personal se rompe. Podríamos haber puesto el dinero en el centro, por ejemplo. Estoy pensando en un amigo mío. Tenía buen humor, era guapo y estaba en camino de ser rico cuando llegó por primera vez al Centro Budista de Londres. Trabajaba en la planta de negociación de un banco de inversión. A veces iba al teatro después del trabajo pero estaba demasiado cansado y distraído para disfrutar de la obra. Tenía dinero para gastar pero no tenía tiempo para gastarlo. Me dijo que algunos de sus colegas deseaban ganar sus primeros cinco millones de dólares y luego tomarse un descanso, para hacer lo que realmente quisieran, como dedicar más tiempo a la familia o escribir una novela, pero nunca lo hicieron. Con todo lo amable y tremendamente dinámico que era mi amigo, lo que me impresionaba de él era que carecía de profundidad e imaginación, como si el deseo de riqueza y las largas horas de trabajo hubieran empañado su sensibilidad. Empezaba el día meditando. Para eso se levantaba temprano antes de ir al banco. Después, durante el largo día de operaciones mercantiles veía cómo la paz y la riqueza que había alcanzado a tocar en su meditación iban desvaneciéndose. Fue entonces cuando su mandala, con el dinero en el centro, comenzó a descomponerse.

Cuando el centro no se sostiene empezamos a hacer preguntas más profundas sobre las prioridades de la vida. Podríamos haber puesto a nuestra pareja en el centro de nuestro mandala y, como hizo otro amigo mío, regresar temprano del trabajo para descubrirla en la cama con otro hombre. Podríamos haber puesto a nuestra hija en el centro, solo para sacudírnosla de encima en cuanto sea posible y enviarla lejos a la universidad. Un artista puede poner el “arte” en el centro de su mandala, solo para descubrir que era una moda pasajera. Podríamos haber puesto la

“política revolucionaria” en el centro y, después, perder nuestra creencia en la política revolucionaria.

Siddhārtha debe haber tenido el placer en el centro de su mandala: “yo y mi hermosa vida, mi hermosa esposa, y mi gran futuro”, pero el centro no pudo aguantar. Salir y ver los hechos de la vida le dijeron eso. Su vida se basaba en un pilar central que no soportaba el techo.

El mandala despótico

Todo lo que ponemos en el centro de nuestro mandala es aquello a lo que sirve nuestra vida. Alguien podría poner “carrera” en el centro. Puede obtener satisfacción laboral y prestigio, pero el exceso de enfoque en la carrera a menudo deja tiempo insuficiente o energía emocional para las relaciones, la familia y la amistad. He conocido a gente que sufre de ese “gran” éxito con su inflación de ego y aislamiento. Lo que sucede es que compensan el trabajar duro jugando duro (no tienen tiempo para relajarse), por lo que frecuentan clubes nocturnos, abusan de sustancias y de relaciones sexuales extramaritales.

Podríamos haber puesto el éxito en el centro de nuestro mandala, ya fuera ascensos o fama, pero cuanto más éxito tenemos más éxito queremos. Nos encontramos con la ley de los rendimientos decrecientes. Ser preseleccionado para el Premio Booker ya no satisface. Si ponemos el éxito en el centro de nuestra vida terminamos con sentimientos de engreimiento o amargura. Este es el centro del mandala despótico. El ejemplo más obvio es cuando ponemos la cocaína, el alcohol o el juego en el centro de nuestra vida. El mandala despótico es el mandala adictivo. Aquello a lo que servimos nos lastima.

El mandala caótico

Nuestro mandala puede disolverse en el caos. Ponemos una cosa o una persona en el centro de nuestro mandala después de otra y de otra. O simplemente no tenemos un centro, ningún foco primordial. Vacilamos y divagamos. Nuestra vida nunca parece ir a ninguna parte. Tenemos la horrible sensación de que la vida no está aumentando en calidad.

El mandala inmaduro

Tal vez tengamos un ideal espiritual en el centro de nuestro mandala pero no lo entendemos con la suficiente profundidad, lo hemos mezclado con nuestra psicología personal o es más una idea que un ideal (tal vez un ideal

con el que estamos tentados a golpear a otros en la cabeza). ¿Quizá todavía estamos aprendiendo cómo hacer un esfuerzo fructífero y sostenible? ¿Probablemente aún estamos aprendiendo en qué consiste el viaje?

En cada uno de estos casos el centro del mandala no puede sostener la complejidad y las profundidades de nuestra vida. Después de todo, somos infinitamente más grandes que los nombres que nos damos. Ninguno de los roles en los que nos inscribimos (gitano, sastre, soldado, marinero) es lo suficientemente grande para nosotros. Si deseamos llegar a estar plenamente integrados necesitamos algún tipo de significado trascendente en el centro de nuestra vida, que pueda abarcar el misterio y la rareza de ser humano.

Este “centro trascendente” no puede ser solo una idea, aunque sea hermosa e inspiradora. Necesita ser una realidad vivida, algo con lo que realmente estamos en contacto. Digamos que es la cuarta visión, el asceta errante, una visión que la vida ha contenido dentro de ella, cosida en el interior de su tejido, un significado y un propósito trascendentes. La cuarta visión no significa ver literalmente a un hombre santo (una figura religiosa particular en un momento cultural o histórico determinado). Es una visión del potencial humano. Es la visión abrupta y abrumadora de roble.

INTEGRACIÓN HORIZONTAL Y VERTICAL

La integración está ligada a nuestro sentido moral. Significa que comprendemos a plenitud que lo que hacemos tiene un efecto sobre nuestra propia conciencia abierta, un efecto en la conciencia abierta de la gente y un efecto sobre el mundo. La integración es lo opuesto al momento en que decimos “¡Al diablo!” y decidimos perder la paciencia, pedir otro trago o tener una relación amorosa con el marido de la vecina.

Integración horizontal

“Integración horizontal” significa enfrentarnos a nosotros mismos: fortalezas y debilidades, altos y bajos, buenos hábitos y malos hábitos. A medida que nos integramos horizontalmente nos convertimos cada vez más en una persona, ya sea en casa, con los amigos o dando el mejor discurso. Somos alguien en quien podemos confiar, alguien que cumple su palabra. No tenemos un perfil público y un vicio privado. No somos alguien que dice una cosa y hace otra.

Llegar a ser este ser humano responsable y consciente es la primera gran etapa del viaje. Aunque no podemos esperar lograr la plena integración antes de pasar a las otras etapas del camino y aunque en términos de un mandala estamos trabajando en todas las fases a la vez, no podemos completar las últimas etapas del viaje hasta que las anteriores estén completas. Necesitamos seguir volviendo a la integración.

Integración vertical

A veces, sin embargo, algo más ocurre. No somos solo lo que sabemos de nosotros mismos, nuestra mente cotidiana con sus hábitos repetitivos e interacciones sociales. Hay más. No somos solo nuestro género, personalidad, psicología y peculiaridades. Hay más. Podemos experimentar esta “dimensión vertical” en los sueños. Podemos vislumbrarla en la experiencia estética y podemos sumergirnos en ella en la meditación.

Tenemos dentro de nosotros un océano, profundidades insondables abajo y alturas suprapersonales arriba. Cuanto más integrados nos volvemos más pueden permear en nosotros esas alturas y profundidades. Al igual que el ángel de la Anunciación en las pinturas renacentistas, estas corrientes que permean en nosotros interrumpen el asentamiento del “ser yo”. Cada vez que la vertical irrumpe en nuestra conciencia cotidiana se inaugura un nivel más profundo de integración.

Alguien que viene a las clases en el Centro Budista de Londres me contó recientemente acerca de un sueño en el que estaba teniendo relaciones sexuales con una mujer a la que de repente le creció un pene. Se despertó en estado de shock. Le preocupaba que eso significara que él era inconscientemente gay, mientras que para mí parecía un clásico, un sueño arquetípico, un sueño de una integración más profunda. La forma en que sabemos si la dimensión vertical se ha roto a través del caparazón de la conciencia habitual es la liberación de energía, que de repente nos transporta a un mundo nuevo. Una de mis experiencias más tempranas de “la dimensión vertical” (por no encontrar un mejor modo de llamarla) fue frente a una pintura de Cézanne “naturaleza muerta”. Fue una experiencia asombrosa. Por un momento me pareció vivir en un mundo sin palabras de una relevancia sin desplegar.

La dimensión vertical puede romperse en cualquier momento. De hecho, a menudo son vislumbres de las profundidades míticas o de alturas suprapersonales que empujan a las personas al viaje pero, por supuesto, no

es tan simple como eso. Hay quienes parecen tener fuertes experiencias verticales sin estar muy integradas en un sentido horizontal, como si tuvieran acceso a la vertical, en especial a través de la meditación y, sin embargo, al mismo tiempo siguieran más estrechos y nada integrados. Al final, este desequilibrio aparecerá como un problema, como una torre sin unos cimientos lo suficientemente profundos y terminará por declararse insegura.

Por el contrario, conozco a personas que se integran en el sentido horizontal. Son maravillosos ejemplos de madurez y, sin embargo, no parecen experimentar gran parte de la verticalidad perturbadora. ¿Quizá les viene en una forma mucho más discreta, sin que ellos se enteren? La gente experimenta a menudo “la vertical perturbadora” muy pronto en el viaje. Por lo tanto, puede ser que la experiencia de la turbulencia se deba a la falta de integración horizontal. Cualquiera que sea la razón buscamos que la dimensión vertical se integre con la horizontal, evitando que sea “profunda pero estrecha” o “amplia pero superficial”.

El objetivo de la vida no es convertirse en un ciudadano de mentalidad liberal, que paga impuestos (aunque eso sea valioso), sino abrirse a la maravilla de las cosas. La apertura requiere un respeto por los límites de la razón. Aunque es esencial, la racionalidad no puede abarcar el mundo. Necesitamos cultivar la razón en la integración horizontal. Alguien con quien no se puede razonar es peligroso, para sí mismo y para los demás y, sin embargo, hay que tener cuidado con el racionalismo, ya que es una especie de convencionalismo, una defensa contra un significado más profundo.

LA VIDA COMO MITO

Antes de empezar a mirar más prácticamente la integración quiero volver por un momento al foco central. Dije que esto no es una idea, una causa o una creencia, sino “un vivo sentimiento de desplegar significado y propósito”. Otra forma de pensar en esto es en términos de una gestalt, lo que el Oxford English Dictionary describe como “un todo organizado que se percibe como más que la suma de sus partes”. Nunca podremos precisar esto o incluso nombrarlo pero podemos sentirnos más o menos alineados con ello.

Es como si el centro del mandala fuera como un puntero láser. La luz de un láser no puede ser percibida por el ojo humano. Solo se puede ver

cuando golpea algo y la luz se dispersa. De forma análoga, a veces podemos sentir como si las “dispersiones” de nuestra vida (el trabajo al que nos dedicamos, los amigos que hacemos, incluso las ropas que llevamos y las películas que vemos) sugieren un significado y un propósito más grandes y coherentes.

Mi amigo Jnavaca tenía seis años cuando pidió un equipo de magia para Navidad. Quería ser un mago. Viniendo de una tradición hindú, su familia (que había emigrado recientemente al Reino Unido) no celebraba la Navidad, pero ese año Papá Noel dejó una caja envuelta con papeles de colores. Jnavaca la abrió. ¡Había una varita! Luego se dio cuenta de que no era en realidad un equipo de magia sino una caja de trucos con instrucciones para ejecutarlos. No quería trucos, quería magia. En la escuela secundaria consiguió que sus compañeros cantaran su palabra inventada “Yalsva” para hacer nieve. ¡Nevó! Muchos años después estudió física en la universidad pero de nuevo estaba decepcionado. Él quería explorar los misterios del universo pero se le dio un día y medio para estudiar la relatividad especial, con el fin de ponerse al corriente para las preguntas del examen. Descubrió el budismo y fue a través de eso que su deseo de ser un mago encontró satisfacción, no en trucos o magia barata sino en una exploración directa de la realidad, una exploración a la que él había pensado que la física podía ayudarle. Recientemente visitó el Gran Colisionador de Hadrones en el CERN: el juego de magia de un niño, “Yalsva”, la física de partículas, la meditación y el budismo, todas las “dispersiones” que hay en un sentido insondable y desplegado de significado y propósito.

APOYOS PARA LA INTEGRACIÓN

La integración no es un pensamiento, una idea o una teoría. Es un sentido. La primera característica de este “sentido” es una experiencia creciente de totalidad, unificación y armonía. Los psicólogos llaman a esto “flujo”. Experimentamos el flujo cuando nos encontramos absortos en algo positivo sin mayor esfuerzo: jugar a un deporte, dar una charla ante un grupo, pintar un cuadro o comunicarnos profundamente con un amigo. Tiene ciertas características clave:

- La tarea implica reto y requiere destreza
- Estamos concentrados
- Tenemos objetivos claros

- Recibimos retroalimentación inmediata
- Tenemos una sensación de participación profunda y sin esfuerzo
- Hay una sensación de control
- Nuestro sentido del yo parece desvanecerse
- El tiempo parece detenerse

Curiosamente, no hay emoción positiva en el flujo. Cuando estamos fluyendo con algo no necesitamos dar un paso atrás para ver cómo nos sentimos al respecto. En el corazón del flujo no hay ni emoción ni conciencia de uno mismo¹³, por lo tanto necesitamos nutrir esta experiencia de flujo, en casa, en el trabajo y en todas partes.

Buenas condiciones

Esto implica cultivar un contexto de vida que apoye la integración. Debo preguntarme si las circunstancias de mi vida apoyan la integración. Muchas personas están atrapadas en un trabajo que no es lo que querían hacer o se sienten cautivas en matrimonios infelices. Mucha gente lleva una vida desprovista de significado más profundo. Está también, por supuesto, la complejidad de la vida moderna, combinada con la velocidad y el estrés. Por lo tanto, si nos tomamos seriamente el viaje, hemos de revisar las condiciones de nuestra vida y comprobar si apoyan nuestros esfuerzos para integrarnos.

Aprender de la experiencia

Hemos de comprender qué clase de criaturas somos. Así como tenemos una forma física (alta, baja o mediana) tenemos una forma psíquica y del mismo modo en que podemos alterar nuestra forma física, perdiendo peso o tiñéndonos el cabello, podemos hacer cambios en nuestra forma psíquica, pero no podemos alterarla fundamentalmente. Esto se debe a que gran parte de nuestro “físico psíquico” es genético. Nuestra herencia genética comprende cosas tales como gestos, formulaciones, sensibilidad y hasta creencias y actitudes. Uno de los resultados de la psicología moderna es una conciencia mucho mayor de la herencia genética. Como escritor y psicólogo positivo Martin Seligman nos dice que “aproximadamente el 50 por ciento de casi todos los rasgos de la personalidad pueden atribuirse a la herencia genética” y añade que “la alta posibilidad de herencia no determina cuán inalterable es el rasgo”. Algunas predisposiciones hereditarias no cambian

mucho, como la orientación sexual, mientras que otras pueden cambiar enormemente¹⁴.

Esto tiene todo tipo de consecuencias para el viaje. Por ejemplo, deja claro por qué una relación positiva con nuestros padres es tan importante. Estar en malos términos con ellos significa estar en malos términos con nosotros mismos. Una de las cosas que noto con la gente que practica el budismo es que mejoran su relación con sus padres, a veces después de años de separación. De modo que la integración implica llegar a un acuerdo y sentir gratitud hacia nuestros padres. De lo contrario tendemos a renunciar a los aspectos de nosotros mismos que nos recuerdan a ellos.

Nuestra herencia genética plantea cuestiones sobre lo que podemos y no podemos cambiar. Por ejemplo, el optimismo y el pesimismo son datos genéticos. Algunas personas naturalmente tendrán una actitud optimista hacia la vida y, por lo tanto, hacia el viaje y algunas tendrán una actitud pesimista hacia la vida (y el viaje). Los optimistas piensan que las cosas malas son inusuales y temporales y que las cosas buenas son típicas y perdurables. Los pesimistas creen que las cosas malas son típicas y persistentes mientras que las cosas buenas son inusuales y temporales.

Todo esto se traslada al viaje. Aunque en un sentido práctico los optimistas pueden ser complacientes (pueden tomar riesgos absurdos y no siempre sienten mucho estímulo para cambiar), el pesimismo es casi siempre inútil y contraproducente. Cualesquiera que sean los hechos de la vida hemos de cultivar una perspectiva más optimista. El pesimismo se puede cambiar (que sea genético no significa que no pueda modificarse), pero la persona pesimista tendrá que aprender a reconocer y analizar sus interpretaciones negativas. “¿Es verdad lo que me estoy diciendo? ¿Hay una manera menos destructiva de pensar en esto?”¹⁵.

Otros aspectos de nuestra herencia genética son difíciles y tal vez imposibles de cambiar, como la preferencia sexual, por ejemplo. Por ello la integración implica cultivar un sentido más objetivo de nuestro cuerpo psíquico (pesimista u optimista, extrovertido o introvertido) y descubrir qué condiciones nos ayudan a florecer. Tenemos que averiguar quiénes somos y cómo vivir.

Estar juntos

Si queremos estar integrados hemos de profundizar nuestra comunicación. Para conocernos a nosotros mismos necesitamos que los

demás nos conozcan, de lo contrario, estaremos tratando de trabajar nuestra desintegración con nuestra desintegración. Nos amarraremos con más nudos.

En las primeras etapas del viaje, por definición, estamos desintegrados. Por lo menos en algún grado. Esto significa que tenemos puntos ciegos. Debido a que esos puntos ciegos son inevitables requerimos de amigos de confianza que puedan ayudarnos a vernos a nosotros mismos. Necesitamos amigos que estén dispuestos a llamar pala a una pala. Por supuesto, tendrán que ser capaces de hacerlo con amabilidad e inteligencia, pero lo cierto es que sin la retroalimentación de otros no seremos capaces de crecer.

Ninguna cantidad de meditación puede hacer esto. Hay personas que parecen capaces de meditar atisbando en las inevitables ilusiones y lugares sin salida que son un producto de la desintegración. Esto es en parte lo que quiero decir con “profundo pero estrecho”. Es algo que puede llegar a ser bastante malsano, distorsionado e incluso sectario. La meditación, como veremos, es un aspecto vital del camino, pero no todo el viaje.

Mientras no haya alguien más que conozca nuestras aspiraciones y luchas tampoco nosotros las conoceremos. Tenemos que llegar a un acuerdo con nuestro “cuerpo psíquico” y una forma vital de hacer esto es estar cerca de las personas con las que podemos ser nosotros mismos. Es a menudo en nuestra relación con los demás, comprendiendo nuestros enfrentamientos con ellos, como aprendemos más acerca de nosotros mismos. Muy a menudo tenemos que fingir. Nos vemos en la necesidad de usar una máscara de respetabilidad o nos colocamos en situaciones en las que no podemos admitir que somos infelices, estamos confundidos, equivocados, poco inspirados o que somos adictos a la pornografía. Para comprendernos necesitamos que otros nos entiendan.

Necesitamos amigos que estén dispuestos a desafiarnos cuando contamos historias para justificarnos. Somos, para usar un término literario, un “narrador poco fiable”. Muchas de las opiniones que tenemos sobre nosotros mismos y sobre los demás están inconscientemente sesgadas. Tendemos a ponernos en lo correcto y a la otra persona en lo equivocado y podemos inventar razones plausibles y hasta ingeniosas para hacer algo. Incluso cuando hablamos de algo inocuo a menudo expresamos la historia de nuestras vidas. De hecho, podemos estar en nuestro estado más revelador cuando tratamos de no revelar nada. Mucha teoría que aparece de manera abstracta en realidad es autobiografía disfrazada. Para integrarnos debemos

cultivar una comunidad de amigos en la que podamos explorar lo que significa ser nosotros mismos.

Una de las cosas que me ayudaron al venir al Centro Budista de Londres fue que podía ser gay y más que gay. Mi “salida del armario” fue dolorosa y confusa. Esperaba que una vez que llegara a la escena gay finalmente encajaría. No lo hice. Al mismo tiempo estaba harto de ocultar mi sexualidad o tener que “admitir” que era gay. Solo quería ser yo mismo, fuera lo que fuere.

Todos necesitamos un contexto en el que podamos ser nosotros mismos, donde podamos admitir haber tenido un sueño sobre una mujer a la que le crecía un pene, hablar abiertamente sobre el desliz de nuestra esposa o explorar el significado del juego de magia que nos regalaron cuando éramos pequeños. Esto significa, siempre que sea posible, rodearnos de personas a las que les tengamos confianza. Para florecer necesitamos un contexto en el que florecer.

¿NECESITAMOS TERAPIA?

La cuestión de la terapia surge de forma natural en el contexto de la integración. Después de todo, la integración implica asumir la responsabilidad de nuestros aspectos sombríos, esos que tendemos a desechar, evitar, tratar de no ver o proyectar en otros. Estuve en terapia en la universidad y luego otra vez, no mucho antes de recibir la ordenación. Me pareció útil y esclarecedor. Desde entonces he conocido a gente que creo que le habría venido bien visitar a un terapeuta. Los nudos de desintegración de algunas personas son tan complicados que necesitan manos hábiles para ayudar a desatarlos.

Al mismo tiempo he sido testigo de personas cada vez más indulgentes consigo mismas como resultado de la “terapia”. He visto que se vuelven indebidamente amargadas sobre su pasado y demasiado pasivas acerca de cómo cambiar su futuro. He visto a gente convertir la “terapia” en una especie de religión que no puede ser cuestionada y también he visto que algunos la utilizan como una táctica de intimidación, ya sea haciendo de psicólogos aficionados o criticando insistentemente a alguien con el pretexto de “ser auténticos”. A veces me he preguntado si lo que nos encontramos al final no es el mismo viejo sufrimiento, pero con más explicaciones para ello.

Es difícil decidir. En ocasiones, para algunas personas la terapia parece conveniente y a veces, para otros no lo parece, pero he llegado a pensar que cualquiera que aliente la introspección, ya sea a través de ejercicios espirituales o de la psicoterapia, necesita ser cauteloso y no promover de un modo involuntario el estarse preocupando.

La excesiva preocupación es el principal síntoma de la depresión. Cuando empecé a venir al Centro Budista de Londres se le daba aquí un alto valor a estar en contacto con los propios sentimientos. Es algo que había calado involuntariamente de la cultura dominante. Se hablaba mucho de ponernos en contacto con nuestro niño interior. Yo era propenso a la depresión. Tenía ya bastante establecido el instinto de reflexionar sobre cómo me sentía y mi mala comprensión de lo que era el budismo empeoró las cosas. Pensé demasiado en mí mismo y esto exacerbó mi estado de ánimo. Lo que debía hacer era reconocer mis sentimientos como sentimientos (no como hechos) y trabajar para fomentar la integración y la emoción positiva.

A pesar de más de cincuenta años de estudios realizados a gran escala sobre los efectos que ocasionan los traumas de la infancia en la vida adulta ha sido difícil encontrar aunque sea efectos menores de los acontecimientos infantiles en la personalidad adulta. No solo eso, sino que la mayoría de esos estudios han demostrado ser inadecuados porque los investigadores no hicieron referencia cruzada de sus hallazgos con los efectos de los genes sobre la personalidad adulta, lo cual tiene un gran impacto en la vida del adulto. Parece que no podemos, después de todo, culpar a nuestro presente disfuncional de nuestro pasado disfuncional¹⁶.

ESTIMULACIÓN DE LA CONCIENCIA

PRÁCTICA

Ya es hora de que comencemos a examinar con más detalle el modo de poner en práctica la “integración más profunda”. Esta semana voy a sugerir que cultivemos intereses sostenibles, profundizar nuestra práctica de atención plena y contar nuestra historia vital.

INTERESES SOSTENIBLES

Tenemos que admitir, para nosotros mismos, sin recriminarnos por ello, que algo, tal vez valioso, no nos interesa, por ejemplo ayudar en una recaudación de fondos de caridad, asistir a una noche de padres de familia o la lectura de este libro. A veces los que nos rodean piensan que deberíamos estar interesados e, incluso, nos presionarán, pero el interés no es algo que de pronto podamos llegar a tener. Por supuesto, no querer hacer algo no es lo mismo que no hacerlo. Podemos decidir ir a esa noche para padres de familia pero hemos de estar conscientes de que no queremos ir.

A veces, por supuesto, no tenemos idea de lo que queremos hacer. Simplemente pasa que nos confronta nuestra lista de tareas pendientes. En tales momentos lo mejor es hacer tres cosas que podamos lograr de inmediato. Por ejemplo: 1) poner la ropa en la secadora, 2) reservar el billete de tren y 3) comprar la leche. Esto nos ayudará a construir un sentido de maestría. Después de hacer esas tres cosas descubriremos que tenemos energía para tareas más complejas. A falta de eso lo mejor es no hacer nada. Apaga todo y espera a que surja una motivación más profunda. Entonces haz lo primero que quieras hacer. Esto te dará algo de energía para seguir adelante con el resto.

Además de reconocer nuestra falta de interés (por lo menos ante nosotros mismos) tenemos que notar dónde está nuestro interés en realidad. Siempre estamos interesados en algo, incluso si es algo (o alguien) que no nos gusta. Por lo tanto, esta semana observa si puedes notar cuando no sientes mucho interés y, luego, ser más consciente de lo que te interesa, aun cuando no parezca ser algo muy noble.

ENTRENA TU INTERÉS

Nos convertimos en lo que nos interesa, incluso si ese interés es negativo. Podemos interesarnos en resentirnos con alguien o amargarnos por cómo fue nuestra infancia. Podemos interesarnos en las compras y los chismes. Dondequiera que vaya nuestro interés vamos nosotros. Por eso es tan importante reconocer lo que nos interesa, porque ese mismo interés está construyendo nuestro futuro. Y seamos realistas, muchos de nuestros intereses no tienen futuro. La cultura juvenil no nos sostendrá para que lleguemos a la edad madura. Los malos programas de televisión no fomentarán que en el futuro hagamos lecturas inteligentes. Los romances no durarán. Por lo tanto, esta semana piensa en lo que debes hacer para fomentar intereses sostenibles. ¿Qué condiciones ayudan a crear valor a largo plazo en lugar de un ajetreo a corto plazo?

PONER EL ESFUERZO EN ALGO

Esto significa deshacernos de la dispersión y la distracción y trabajar para cultivar intereses fructíferos y sostenibles. Con tantos medios masivos de comunicación que invaden todos los aspectos de nuestras vidas tenemos que ser realistas. ¡Pero, vaya! Necesitamos apartarnos de la basura. Mas por lo que se refiere a anuncios, sitios de noticias, blogs, redes sociales, compras en línea, etcétera, nadie nos va a ayudar. Solos tenemos que pasar de lo que es adictivo y de corto plazo a lo productivo y de largo plazo.

DEJAR QUE OTROS AYUDEN

Como sucede con tantas cosas, tenemos que hacer que participen otras personas. A menudo son otros los que despiertan nuestros intereses más profundos. Por ejemplo nuestro profesor de ciencias en la escuela o nuestro amigo que lee a Tolstoi. Así que piensa en las compañías que frecuentas. ¿La gente que te rodea te ayuda a abrazar intereses sostenibles o te llevan a buscar una gratificación instantánea? Mira a ver si puedes ir a una galería con un amigo que ame pintar o ir a correr con alguien que se entrena para la maratón. Muy a menudo es la gente la que despierta nuestro interés en el viaje.

PROFUNDIZACIÓN DE LA CONCIENCIA

Trabajar con nuestra *prapañcha* significa separarnos gradualmente de las cosas que la exacerban. Hemos de simplificar nuestra vida y limitar la

excesiva estimulación efervescente, la abundancia de imágenes y la sobrecarga de información.

Prapañcha (el pensamiento inconsciente asociativo) es como un pulpo siempre en movimiento, agarrándose constantemente al pasado, presente o futuro. Nuestra mente siempre está enredada. Sus tentáculos rodean una u otra cosa. Así que estamos entrenando al pulpo. ¡Es una tarea tremenda! En primer lugar, el pulpo es mucho más grande que nosotros. En segundo lugar, es difícil razonar con un pulpo y en tercer lugar no podemos nada más sacarle las ventosas y pegarlas donde queramos. En cuarto lugar, el pulpo siempre está moviéndose y es difícil enfocarse en él. En quinto lugar, no entendemos al pulpo, pero el entrenamiento de la mente-pulpo es el adiestramiento esencial.

Comenzamos observando ese juicio automático, el parloteo, la mente que fantasea y, luego, salimos de eso y pasamos a la conciencia directa del cuerpo. Son cruciales la actitud y el tono interior de la voz que notamos en la mente. Enfadarnos con el pulpo no nos lleva a ninguna parte. Todo lo que hace es retrasar la integración y exacerbar *prapañcha*. Así que para trabajar con *prapañcha* hace falta una actitud bondadosa, curiosa y clemente. Una actitud, como dije antes, dispuesta siempre a comenzar de nuevo.

La tarea es notar que la mente divaga y luego volver a las sensaciones directas en el cuerpo, asegurándonos de que son sensaciones directas. Estamos tan saturados de pensamientos que podemos suponer que estar conscientes del cuerpo significa pensar en el cuerpo, imaginarlo o representárnoslo. Tratamos de sentirlo. Aun si no podemos sentirlo mucho está bien. Esa es la práctica. Conciencia del cuerpo es la clave para salir de *prapañcha*. Después de todo, no es nuestra rodilla la que se preocupa por el mañana.

La mente, dando vueltas y vueltas en *prapañcha*, muchas veces bajo la influencia inconsciente de nuestros hábitos y condicionamientos subyacentes, al final surge con una visión, con una burda pero efectiva teoría que parece “explicarlo” todo. Es una especie de clic que pone las cosas en su sitio, fija la historia que le da sentido al por qué esa chica no nos envió el mensaje de texto, por qué estamos obligados a tener éxito o por qué nuestra vida parece estar yéndose por el desagüe. Terminamos con una teoría muy elaborada y explicativa, a través de la cual interpretamos nuestra experiencia. Estas “teorías explicativas” son las grandes historias de nuestra vida: “soy demasiado sexy para mi camisa”, “aplastemos al Estado” o “no

consientas que esos bastardos te fastidien”. Lo que sucede es que encajamos nuestra experiencia en nuestras teorías sobre ello y eso distorsiona y limita nuestra vida.

Esta semana veamos si podemos notar cuando la mente se va hacia *prapañcha* y observemos si alcanzamos a distinguir las opiniones explicativas que tenemos sobre nuestra experiencia. Es cuestión de notar nuestro comportamiento. ¿Nos ponemos a la defensiva en una reunión? ¿De mal humor con los niños? ¿No abrimos el correo electrónico? Notemos la *prapañcha* que va junto con ello y veamos si podemos percibir la opinión o cómo justificamos la historia que nos contamos.

CAMINATA CONSCIENTE

Veamos a ver si podemos convertir el trayecto que hacemos cada día, por ejemplo a la parada del autobús o al supermercado, en un paseo consciente. Anota en tu cuaderno de viaje si te acordaste de hacerlo y, si tienes tiempo, añade cualquier observación que tuvieras.

*Todo lo que haces en la caminata consciente es sintonizar con las sensaciones físicas de caminar, los pies, la ropa en la piel, etcétera. Luego, cuando tu mente caiga en *prapañcha* toma un momento para preguntarte qué puntos de vista subyacen en ella, antes de conectar de nuevo con tus pies en el pavimento. Recuerda, *prapañcha* no es tu culpa. Es tu pasado poniéndose al día contigo. Tenderás a pensar el tipo de cosas que has pensado antes. La tarea es no hacer que sea tu futuro. Cada vez que observas tu mente con amabilidad e inteligencia te integras más. Cuando te polarizas con lo que está pasando en tu mente creas más desintegración.*

Piensa en una caminata que haces todos los días. Si añades una “*caminata consciente*” especial a tu rutina diaria lo más probable es que no puedas mantenerla. Mejor elige una caminata que ya haces, de entre diez y quince minutos.

Piensa en los posibles obstáculos. Es posible que no tengas una rutina establecida o tal vez tu rutina es muy diferente durante el fin de semana. ¿Eres ciclista?

Imagina formas creativas de resolver esos problemas. Planea un día de la semana caminar a la parada de autobús y un paseo de fin de semana en el parque. Dedicar los primeros diez minutos de tu paseo en bicicleta a la

atención plena. Estaciona tu coche un poco más lejos del trabajo o baja del autobús una parada antes de la habitual.

Revisa cómo te fue. En algún momento del día anota si recordaste hacer el paseo consciente y, si lo hiciste, escribe lo que observaste.

Quizá te guste usar recordatorios para hacer la caminata consciente: una alarma en tu teléfono o un post-it en tu refrigerador. Hablando de teléfonos, trata de no usarlo durante el paseo. No escuches música y no mires mensajes de texto. Simplemente camina y, lo mejor que puedas, mantente consciente de las sensaciones de tu cuerpo. Practica la caminata consciente de una manera desenfadada. ¡No estás entrenando para los Juegos Olímpicos! Si te olvidas de hacerlo, está bien. Mira si puedes recordarlo otra vez.

ESPACIO PARA RESPIRAR

Continúa haciendo el espacio para respirar tres veces al día esta semana. Decide cuándo sería un buen momento y, como de costumbre, anota si has logrado hacerlo o no. Lo más importante a recordar son las tres etapas:

1. Darnos cuenta

“¿Cómo estoy ahora mismo: pensamientos, sentimientos y cuerpo?”. Tan pronto como divides la revisión de tu estado en pensamientos, sentimientos y sensaciones del cuerpo ya estás ayudando a tu cerebro a lidiar con ello.

2. Reunir

Sintoniza tu respiración. Ve si puedes sentir la respiración completa inhalando y espirando.

3. Expandir

Amplía tu conciencia para incluir tu respiración y cualquier sensación que surja en el cuerpo. Ve si puedes sentir todo ello tal como es, sin tratar de analizar ni cambiar nada.

A continuación, ve si puedes trasladar cualquier atención que hayas desarrollado a la siguiente actividad.

HISTORIAS DE VIDA (BIOGRAFÍA)

He presentado mi biografía unas cuantas veces durante mi participación en la Comunidad Budista Triratna. La primera vez que lo hice me di cuenta de que eso suponía un alivio. En el contexto de un grupo confiable de amigos con ideas afines por fin pude ser dueño de mí mismo. Recuerdo haber decidido comentar algo que nunca le había contado a nadie, algo de lo que me sentía avergonzado. Mientras hablaba me sentía cada vez más integrado. Sentí una liberación de energía y el alivio de la tensión. Como consecuencia me sentí más cerca de los demás y, ¿adivinen qué? ¡La tierra no tembló! Nadie me rechazó, ni siquiera parecían muy sorprendidos. Por supuesto, no solo nuestros oscuros secretos se revelan cuando contamos nuestra biografía. También los valores que nos importan. A menudo nos sentimos forzados a ocultar nuestras aspiraciones para que otros no se burlen de nosotros o las malentiendan.

No solo es útil contar nuestra biografía sino también escuchar a otros narrar la suya. Del mismo modo que leer biografías nos ayuda a reflexionar sobre nuestra propia vida, escuchar a otros contar sus historias nos sirve para recordar y reconocer aspectos de nosotros mismos.

Escuchar cómo otros hablan de manera significativa acerca de su vida nos ayuda a entenderlos mejor. En el mejor de los casos creemos que todos estamos en el mismo barco. Algunos trabajan en servicios financieros o manejan un taxi, alguien es madre de tres y otro es padre soltero. Lo importante es que han estado en el viaje. Algunos durante muchos años y otros apenas hace unas pocas semanas, pero todos estamos en el mismo barco. Queremos felicidad pero no sabemos dónde encontrar la felicidad y por eso sufrimos.

He notado que la historia de mi vida cambia cada vez que la digo. Mi pasado parece cambiar a medida que cambio yo. Cuando conté por primera vez mi biografía me extendí sobre mi infancia infeliz, en particular acerca del acoso de mis hermanos mayores. Con el tiempo me he sentido menos interesado en esa historia, menos convencido de su verdad. No es que sea falsa en realidad sino que pude ver también otras verdades.

Cuando somos honestos sobre nuestra vida nos damos cuenta de aspectos que no encajan con esas narrativas que empleamos para justificarnos: Por ejemplo, advierto mis propios actos de agresión. A medida que la conciencia crece vemos nuestro lado de las cosas más claramente. Empezamos a notar que nuestra historia es solo eso, una historia, una que hemos estado editando todas nuestras vidas. Nuestra constante edición, que

ha estado ocurriendo conscientemente a medias en el cuarto oscuro de nuestra mente, ha sido un intento de crear un sentido coherente del yo y por eso estamos muy apegados a ella. La historia que nos contamos, a menudo es otra teoría explicativa. En mi caso, mi historia de ser una víctima significaba que tendía a buscar sentirme víctima. Esto me llevó a interpretar con exageración mi experiencia a la luz de esa historia, fomentando pasividad y viendo victimización donde no había ninguna.

A medida que la conciencia crece aligeramos nuestra historia. Nos sentimos menos apegados a ellas y menos emocionalmente convencidos de su exactitud. Me he vuelto mucho menos seguro de la historia de mi vida, quién era malo y quién era bueno, quién tenía razón y quién estaba equivocado. Ya no estoy interesado en mi historia de pobre intimidado. Mi atención se ha trasladado a cosas mejores. Donde va nuestro interés vamos nosotros. Si no estamos interesados en lo que florece en nuestra vida estaremos preocupados por lo que la limita. No negamos el pasado, no lo endulzamos ni lo cubrimos. Simplemente tomamos conciencia de que hay muchas interpretaciones diferentes de los eventos de nuestra vida y, como consecuencia, nos sentimos menos apegados a cualquiera de ellos.

CONTAR NUESTRA BIOGRAFÍA

Ve si puedes reunir a unos cuantos amigos y contar la historia de tu vida, tal vez durante algunas tardes. Puedes prepararte de antemano anotando algunos de los principales puntos de inflexión en tu vida, sobre todo los que te llevaron a embarcarte en el viaje. Puedes preguntarte: “¿Qué sentimiento de insatisfacción, dolor o visión momentánea me llevó a descubrir el Camino del Buda?”.

Necesitarás al menos entre media y una hora para contar la historia de tu vida. Un poco más sería mejor. Tratas de llegar desde tu diario cotidiano hasta las corrientes subyacentes de tu vida: sus alegrías y dolores, sus enigmas y paradojas. Cuanto más sincero y franco seas mejor. Para ello tendrás que cultivar un contexto confiable de amistad a tu alrededor. De no ser así puedes escribir sobre tu vida en tu cuaderno de viaje y, en el contexto de esas páginas, ser lo más honesto posible.

PUNTOS DE INFLEXIÓN

Una manera fácil de estructurar tu biografía es hablar de tres puntos decisivos en tu vida. No es necesario que sean acontecimientos. Pueden ser períodos como el cambio a una nueva escuela o personas (la influencia de

tu padre, por ejemplo). No te preocupes en asegurarte si los tres que eliges de veras son los que han cambiado tu vida. Basta con que sean tres eventos que te ocurrieron en aquel tiempo.

Aunque cuentes la historia de tu vida, lo que buscas es una atmósfera de franqueza y confianza, así como una cierta ligereza de tacto. Que no sea pesado y tampoco un examen de conciencia excesivo. He visto a gente contar la historia de su vida como si fuera un evento competitivo de traumatología infantil. Asimismo, he visto que algunas personas pasan por alto ciertos temas para evadir problemas dolorosos de su vida. Trata de evitar ambos extremos. Estás intentando conocerte mejor y parte de esto significa ayudar a otros a conocerte mejor.

Así que la práctica de esta semana es profundizar la integración. Ve si puedes cultivar intereses sostenibles, practicar un paseo diario consciente y un espacio para respirar. Ve también si puedes tener la oportunidad de contar tu biografía o concertar una cita para hacerlo.

HOMBRES Y MUJERES

La integración es la primera etapa indispensable del viaje. Nunca la podemos dar por sentado ni podemos saltárnosla. Cualesquiera que sean las visiones espirituales trascendentes que hemos tenido o tendremos deben integrarse en la psique como un todo, para que podamos avanzar plenamente a la siguiente etapa. Sin la integración la emoción positiva no se basará en el suficiente conocimiento de uno mismo. Sin integración la muerte espiritual no podrá transformarnos. Sin integración terminaremos mistificando cualquier renacimiento espiritual que hayamos experimentado y nos apropiaremos de él.

El viaje para hombres y mujeres es el mismo viaje, el mismo destino, las mismas cinco etapas, la misma necesidad de ayuda a lo largo del camino. Solo hay un viaje y la apuesta del Buda es que sus enseñanzas, entendidas sabiamente y practicadas con diligencia, son la guía más precisa, útil y práctica. El Buda, habiendo recorrido el viaje en su totalidad, es la guía por excelencia: el Maestro del Mundo.

El “objetivo” de la vida espiritual está más allá de la diferencia de género. Siddhārtha nació varón y era claramente, en el sentido anticuado de la palabra, muy masculino. Mas cuando se convirtió en el Budatrascendió la polaridad sexual. Ya no se identificaba con su masculinidad biológica y no se consideraba a sí mismo como hombre frente a una mujer.

El camino hacia la androginia es un trayecto a través del género. Así como necesitamos usar al ego para ir más allá del ego, necesitamos usar el género para ir más allá de él. Esto es difícil de generalizar, porque las normas de género han cambiado mucho con el tiempo. El siglo XX ha visto cambios colosales en nuestras actitudes hacia el género. Cuando era estudiante de arte asumí que el género era culturalmente construido, a menudo opresivamente, pero ahora, con niños pequeños en mi vida, las diferencias entre niños y niñas parecen ser abrumadoramente biológicas. Por supuesto, está la cuestión adicional de la disforia de género, donde una persona siente que hay un desajuste entre su sexo biológico y su identidad de género. Es evidente que todavía tenemos mucho que aprender sobre el género.

Sea cual sea la forma en que lo veamos, el camino hacia la plena integración significa llegar a ser plena y cómodamente un hombre o una mujer (o alguna tercera opción). Después de desarrollar una masculinidad natural y sana podemos considerar ir más allá. La primera etapa del viaje significa, pues, integrarse como hombre o como mujer.

Muchos hombres se sienten incómodos con su masculinidad, ya sea temiendo a su propia agresión o escondiéndose detrás de una fachada de bravata machista, a menudo compensada por una dependencia de las mujeres la cual guardan celosamente de una manera privada. Precisamente debido a los cambios masivos en los roles de género, muchos hombres no están seguros sobre lo que significa ser un hombre. En este momento la tendencia es asumir que los hombres deben ser más como las mujeres. Después de todo, las mujeres suelen ser mejores comunicadoras y menos dadas al abuso del alcohol o la violencia. Sin embargo, un hombre que trata de ser como una mujer es como un ganso que trata de ser como un cisne. No funciona.

Muchas mujeres también se sienten desorientadas al cambiar las expectativas de género. Parece como si la mujer moderna debiera ser capaz de criar una familia, tener una carrera de altos vuelos y ser capaz de defenderse en un ring de boxeo. Por supuesto, no tiene sentido replegarse a los roles de género circunscritos y demasiado definidos de los años 50, pero necesitamos una manera mejor de ayudar a ambos géneros a cumplir su potencial.

Lo que se necesita para que los hombres y las mujeres se integren es que pasen más tiempo solo con miembros de su propio género, sin oponerse a

las personas del otro género y no por temor e inseguridad con relación a ellos sino por una necesidad de llegar a un acuerdo y valorar ser un hombre o una mujer. Ser capaces de formar amistades estrechas y duraderas dentro de nuestro mismo género es un signo fundamental de la madurez humana.

Por supuesto, no quiero decir que la integración sea el resultado del mero hecho de estar con tu propio género. ¡Si así fuera, el ejército produciría hombres sumamente integrados, sanos y equilibrados! Sin embargo, si no dedicamos tiempo a una comunicación valiosa con nuestro propio género no nos desarrollaremos. La tendencia abrumadora en la vida moderna es mezclar los géneros y esto se toma generalmente como muestra de progreso, pero si queremos avanzar en el viaje, el tiempo que pasamos solo con miembros de nuestro propio género es indispensable. Así que echa un vistazo a tus amistades y ve si puedes profundizar tus amistades con tu propio género. Mira si puedes arriesgarte. ¿Por qué no reunir a un grupo de amigos del mismo sexo para contar biografías? Mi experiencia es que si lo haces serás más honesto, más sincero y te sentirás más comprendido. Los hombres necesitan ser amigos de otros hombres (no colegas o compañeros de juerga) y las mujeres necesitan ser amigas de otras mujeres. Es un aspecto esencial de la integración.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 2: “*LOS TAXIS*”

Los taxis

Louis MacNeice

En el primer taxi estaba solo tra-la,
no marcaba el taxímetro de más. Dio nueve peniques de propina
pero el taxista lo miró de reojo mientras él le daba las gracias
dando a entender que alguien había malgastado un viaje.

En el segundo taxi estaba solo tra-la
pero el taxímetro marcaba seis peniques extras; dio una propina acorde y
el taxista, desde su bocina, dijo: “Asegúrense
de no haber dejado nada atrás tra-la entre ustedes”.

En el tercer taxi estaba solo tra-la
pero los asientos abatibles estaban bajados y había un cargo
extra de un chelín y seis peniques, más un extraño
olor que le recordó un viaje a Cannes.

En cuanto al cuarto taxi, él estaba solo
tra-la cuando lo paró pero el taxista miró
a través de él y dijo: “No puedo tra-la llevar
a tanta gente, mucho menos al perro¹⁷.”¹⁷

Los Taxis es una parábola desconcertante acerca de nuestro sentido de vivir no como un solo individuo, sino como si fuéramos varias personas a la vez. A medida que se desarrolla el poema de MacNeice se va volviendo cada vez más siniestra la sensación de dispersión; esas subpersonalidades que quieren abordar el taxi. El “tra-la” que se repite va pasando de cantinela a encantamiento mágico y a maldición.

Al principio parece que estamos solos pero pronto hay implicadas ya dos personas, luego tres (hay dos asientos abatibles bajados), después “muchos”. El taxista mira de reojo, “dando a entender que alguien había malgastado un viaje”. Un extraño olor nos recuerda un viaje a Cannes, tal

vez de cuando estábamos enamorados. Podemos ser una persona muy diferente cuando estamos enamorados.

Por supuesto, el poema también es cómico. Hay algo absurdo en nuestra desintegración. Decimos algo un día solo para contradecirnos al siguiente. Declaramos: “Voy a bajar de peso” y no sentirnos ofendidos cuando nuestro amigo nos ofrece su generosa ayuda en el segundo plato. Tomamos una decisión desde una subpersonalidad a cargo y la revocamos cuando viene la otra.

El poema de MacNeice es sobre nuestro sentido de una personalidad dividida y hechizada. De una manera u otra, como sea, necesitamos tener ese conjunto de subpersonalidades para ir a alguna parte. Si realmente queremos hacer algo de nuestra vida necesitamos que todos empujen juntos.

“Mucho menos al perro”. Esta es nuestra naturaleza animal, nuestra vida no regenerada, una vida perruna. Podemos tener ideas brillantes y altos ideales pero también tenemos a este perro, que solo quiere caminar, comer, dormir y tener relaciones sexuales. El albañil o el astrofísico, todos tenemos que lidiar con este perro. Nunca lo dejamos atrás. Nuestra naturaleza perruna está en desacuerdo con nuestra aparente respetabilidad. Tenemos una cara pública, una persona que nos gusta presentar al mundo y tenemos a este perro. El taxista bien que nota al perro.

La pregunta es cómo podemos conseguir que este grupo indisciplinado de subpersonalidades (incluyendo al perro) vaya en la misma dirección. ¿Cómo podemos meterlos a todos en el taxi para poder seguir el viaje?

No podemos dejar a nadie atrás. Ciertamente no podemos dejar al perro. Empezará a ladrar y a ensuciar el pavimento. Al mismo tiempo, si solo perseguimos un capricho y luego otro, si vivimos como perritos, oliendo a otros perros, engullendo nuestra comida, rascándonos... nuestra vida no irá a ninguna parte.

Tenemos que reunir todos estos aspectos y llevarlos con nosotros en el viaje. Usando otra analogía (sin dejar al perro) tenemos que ser como un buen perro pastor. El perro pastor no corre directamente hacia las ovejas y les mordisquea las patas. Se dispersarían si hiciera eso. Las rodea, les permite usar su propia energía, las deja vagar un poco. No intenta conseguir que marchen en fila india. Sin embargo, siempre las mantiene juntas, yendo en la dirección correcta.

Esta es una metáfora budista tradicional para trabajar con la mente y demuestra que la verdadera habilidad de la integración es encontrar un

principio lo suficientemente profundo como para resolver y unificar los diferentes aspectos de nuestra personalidad. Necesitamos descubrir un mito más profundo en nuestra vida. En medio de nuestra mente cotidiana (las ovejas) hemos de descubrir un principio unificador más profundo, inteligente y vigoroso (el perro pastor).

“Los taxis” nos recuerda que el viaje nunca podrá ser una autopista con estaciones de servicio regulares que lleven hasta el *nirvana*. Es más como conseguir que una multitud peleonera (más el perro) entre en un taxi. Tratamos de conseguir que todos se iluminen. Eso va a exigir habilidad, ingenio y paciencia. Cualquier persona que piense que la vida espiritual es un asunto impoluto y respetable está viviendo en las nubes o no se entiende muy bien a sí misma, por no hablar del perro.

Una de las formas en que perpetuamos nuestra desintegración es guardando secretos. Los secretos nos mantienen aislados. Así que podemos preguntarnos: ¿Qué no digo? ¿Qué es lo que mantenemos oculto? ¿Malos hábitos, fantasías violentas, obsesiones, críticas? Este podría ser un buen momento para tomar nuestro cuaderno de viaje y, con pluma y papel, confesar los aspectos ocultos de nosotros mismos que necesitamos meter en el taxi.

Una vez más, ve si puedes darte tiempo para al menos una o dos sesiones de no hacer nada esta semana. Esto significa estar dispuesto a afrontar el aburrimiento. La vida moderna está organizada de tal manera que nos saca del aburrimiento en el momento en que lo sentimos. Siempre podemos comprar algo, mirar algo o enviar un correo electrónico a alguien. El mercado dice: “¡No tienes por qué volver a aburrirte jamás!”, pero no satisface nuestro aburrimiento, solo nos mantiene excitados. Cuando no hacemos nada, en especial durante períodos largos, trabajamos con el umbral de aburrimiento. El arte es dejarnos sentir aburridos sin hacer nada al respecto. Solo hundirnos en los sentimientos del cuerpo. ¿Dónde se siente el aburrimiento? Si podemos permanecer con el aburrimiento descubriremos que va desapareciendo poco a poco, junto con el agitado deseo de querer hacer algo y nos quedaremos en un estado más estable. En el contexto del mercado mediático actual no hacer nada y dejar que nos sintamos aburridos equivale a desobediencia civil. ¡Así que vamos a trastornar el consumismo global de hoy! No hagamos nada durante quince minutos.

LA DESINTEGRACIÓN EN UN VISTAZO

RECORDATORIO: CAUSAS DE LA DESINTEGRACIÓN

- Inconsciencia: la mente en piloto automático, rumiando pensamientos, planeando, fantaseando, impidiendo así que estemos atentos a la experiencia real y dejándonos presa de pensamientos y juicios automáticos.
- Distracción: no tener un hilo coherente de atención, la mente asociativa que salta de una cosa a otra.
- Pensamiento en el aire: en lugar de pensar desde, acerca de y hacia la experiencia directa, pensar desde y acerca de otros pensamientos; por ejemplo las opiniones del momento.
- Vivir en el ciberespacio: pasar demasiado tiempo frente a una u otra pantalla, enajenándonos del cuerpo, del mundo natural y de otras personas.
- Demasiada estimulación y saturación de información: sometiéndonos a una estimulación exagerada mediante anuncios, sitios web, compras y mirando televisión sin propósito.
- Posponer: tener la intención de hacer algunas cosas, pero después.
- No pasar suficiente tiempo solos haciendo nada: y quiero decir nada.
- Falta de intereses desarrollados y sostenibles: dejándonos vulnerables a un desperdicio de tiempo enervante y desintegrador. Nunca ha sido tan fácil perder el tiempo.
- Falta de autoconocimiento: al no cultivar el conocimiento de nosotros mismos descubriendo nuestros moldes mentales, el modo en que podemos funcionar mejor en el mundo y la manera en que nuestras cualidades y virtudes resuenan con las necesidades de los que nos rodean.
- Ser una persona diferente ante distintas personas: por ejemplo ser un ángel en el trabajo y un monstruo en casa con nuestra familia. Tener un código ético diferente para distintas personas.
- No hacer lo que decimos que vamos a hacer: no cumplir con los compromisos, cambiar constantemente las prioridades, no cumplir las promesas.
- No tener un círculo de amistad donde podamos ser nosotros mismos: donde podamos compartirnos con los demás y dejar que otros compartan con nosotros.

- Preocupación egoísta: centrarnos excesivamente en las causas, el significado, la naturaleza y las posibles soluciones a nuestra infelicidad.
- Usos inútiles de la soledad: leer diarios sensacionalistas, utilizar el móvil para jugar, pasar demasiado tiempo en Facebook.
- No dedicar suficiente tiempo a convivir con personas del mismo sexo que nosotros: coqueteos de bajo nivel, relacionarnos con el sexo opuesto buscando sustitutos a la figura materna o paterna.

LA INTEGRACIÓN EN UN VISTAZO

RECORDATORIO: FORMAS DE INTEGRARNOS

- Conciencia: notar que la mente va hacia *prapañcha* y llevar de nuevo la atención al cuerpo y sus movimientos.
- Conciencia bondadosa: notar la mente con interés y amable curiosidad y, después, volver al cuerpo.
- Atención Plena: notar directamente la viva experiencia, hacer una comida consciente, practicar el espacio para respirar y la caminata consciente. Vivir con atención plena cada vez más tiempo.
- Meditación de la Atención Plena a la Respiración: cada vez que la mente se va nos damos cuenta y volvemos a la respiración integradora.
- Meditación diaria, espacio para respirar: meditar una vez al día entre 20 y 40 minutos. Practicar tres veces al día el espacio para respirar.
- Asumir la responsabilidad de nuestra vida: Esta nos pertenece. Nadie nos obliga a hacer cosas. No hay que culpar a otros, al gobierno o a nuestros padres.
- Reflexionar sobre las lecciones de la vida y el aprendizaje: reflexionar profundamente sobre la experiencia y desde ella misma, ahondar en nosotros y comprendernos.
- Ejercicio regular, vida saludable: comer sanamente, dormir lo suficiente, reducir (o dejar) el alcohol, las drogas recreativas y los juegos de azar.
- Simplificar nuestra vida: encontrar un trabajo agradable y no excedernos. Pasar más tiempo tranquilamente leyendo un buen libro. Ordenar el espacio de trabajo, apagar el equipo a las 10 p.m. Pasar menos tiempo jugando en móvil o en un chat social sin sentido.
- Cultivar la satisfacción: ser generosos, conectar con la gente, aprender algo, probar cosas nuevas, tener metas realistas, encontrar maneras de recuperarnos, expresar gratitud, sentirnos cómodos en nuestra propia piel, cultivar el viaje.
- Saborear lo positivo: los estados positivos de la mente son coherentes. Nos ayudan a sentirnos completos. Los estados negativos de la mente nos dividen en pedacitos. Son las fuerzas de la desintegración.
- Cultivar la amistad: compartarnos y hacernos entender. Hacer amigos, si es posible, con gente de la que podemos aprender y a la que podamos

admirar.

- Cultivar intereses sostenibles: aprender una lengua, estudiar budismo, practicar yoga, aprender a meditar.

- Contar la historia de nuestra vida o escribir sobre ella: ¿Cuáles son los tres puntos de inflexión que han sido decisivos en nuestra vida? ¿Qué tan inmersos estamos en una historia en particular y por qué?

- Pasar más tiempo con nuestro propio género: cultivar la amistad, integrarnos, saber cómo se desarrolla nuestro propio género.

- SEMANA 3 -

LA EMOCIÓN POSITIVA

LA GUÍA

Siddhārtha se levantó en medio de la noche, se vistió en silencio y despertó a Chandaka, su auriga. Había decidido ir en busca de la solución a los hechos de la vida. Dejaría todo, su esposa, su hijo, su padre, su herencia, para buscar una manera de trascender el sufrimiento.

Sabía que su padre trataría de detenerlo. Sabía que su esposa lloraría y le suplicaría que se quedara. Temía que su resolución fallara si los despertaba ahora para decir adiós. Así que entró en el dormitorio una última vez para mirar a su esposa y a su hijo que dormían tranquilamente. Luego se dirigió al establo donde Chandaka había ensillado su caballo.

Se marcharon en la oscuridad de la noche, Siddhārtha en su semental blanco, Chandaka caminando respetuosamente detrás. Nadie los oyó salir. El rey no se movió. Los guardias colocados en las puertas del palacio dormían profundamente en sus puestos.

El mundo se calló. Aparecieron radiantes seres de luz y pusieron sus manos bajo los cascos del caballo de Siddhārtha para silenciarlos. Las puertas atornilladas se abrieron como por arte de magia. Siddhārtha y Chandaka desaparecieron en la noche.

EL ARQUETIPO DE LA PARTIDA

Siddhārtha saliendo del palacio a altas horas de la noche es el arquetipo de la partida, dejar atrás el mundo, en este caso completamente y para siempre. Se dio cuenta de que para descubrir lo que está más allá de la vejez, el sufrimiento y la muerte debía renunciar al mundo. Sabía que nadie lo entendería. Sabía que parecía insensato e irresponsable. Tal vez por eso, en la historia, nadie oye al caballo caminando sobre las piedras del patio y por eso los guardias se quedaron dormidos mágicamente.

Los eventos sobrenaturales tienen lugar en la biografía del Buda siempre que sucede algo muy especial. Cuando los “seres radiantes de luz” (seres angelicales, seres celestiales llamados *devas*) amortiguan los cascos del caballo sabemos que algo de importancia universal está teniendo lugar.

Siddhārtha podría haber visto la vejez, el sufrimiento y la muerte, podría haber visto al asceta errante y aun así quedarse en casa, literal y metafóricamente. La mayoría de las personas lo hacen. No es raro tener vislumbres de la Verdad. No es raro tener “experiencias de visión”, momentos en los que parece que vemos las cosas como realmente son, pero por lo general la visión se desvanece y vuelve la rutina.

Leído en un sentido simbólico, el palacio es nuestra mentalidad habitual, nuestra mente cotidiana, junto con el mundo convencional con el que estamos identificados. Nosotros también pudimos haber viajado más allá del “Palacio del Yo” y haber captado una visión de los cuatro lugares de interés, pero tal vez nos hemos retirado a la comodidad de lo conocido. O quizá simplemente lo hemos olvidado. La mayoría de nosotros olvidamos que, en el corazón de la existencia, el gran problema de la vejez, el sufrimiento y la muerte están esperando ser resueltos.

Pero Siddhārtha actuó. Cambió su vida. Por eso el universo respondió. Unos seres de luz vinieron en su ayuda, los guardias durmieron, las puertas del palacio se abrieron. Nada es real hasta que actuamos. Los sentimientos de empatía, valentía, inspiración, determinación no significan nada a menos que actuemos con base en ellos.

La segunda gran etapa del viaje es la de la acción. Siddhārtha vio en el corazón de la vida. Él vio y supo que la vida está inextricablemente ligada a la vejez, la enfermedad y la muerte. Así que tuvo que actuar. No partió en una búsqueda heroicamente consciente. No iba persiguiendo una idea grandiosa ni lo alentaba una piedad sentimental. Tenía que irse.

Sabía que nadie lo entendería. Cuando dejamos atrás el mundo convencional no podemos entender lo que estamos haciendo. ¿Por qué no nos conformamos con quedarnos en casa, con una cerveza y un televisor de pantalla plana? Esto se ve maravillosamente claro en los guardias durmientes. Son defensores del orden moral convencional, los Guardianes de lo Ordinario.

El arquetipo de partida de Siddhārtha nos desafía a cambiar nuestra vida y emprender el viaje, para dejar atrás el pequeño y cauteloso mundo de “ser yo”. Por supuesto, no debemos tomar la historia tan al pie de la letra. No significa necesariamente dejar a la esposa, el hijo o el padre anciano, pero tampoco debemos tomarlo demasiado simbólicamente. Necesitamos condiciones que apoyen la integración. Esto significa observar nuestra

forma de vida en casa, nuestra jornada de trabajo, nuestras relaciones y amistades para ver si todo ello nos ayuda a crecer.

Cuanto más integrados estemos más podremos actuar de un modo incondicional. No podemos decidir ser incondicionales, ya que buena parte de nuestro corazón no es accesible a la razón, pero podemos entrenarnos en la integración. Podemos practicar la atención plena, simplificar nuestra vida, mantener nuestra palabra, ser honestos. La emoción positiva es la maduración de la integración, es la etapa de la acción. Para Siddhārtha fue la etapa de la acción incondicional irrevocable que cambió su vida. En nosotros es un cambio en nuestro comportamiento que nos lleva a cambiar nuestra mente. Actúa por nuestro bien.

Cuando actuamos por el bien se siente como si el universo cooperara. Todo tipo de condiciones parecen venir en nuestra ayuda. Nos encontramos con personas que nos ayudan, se presentan oportunidades inesperadas. Es como si al dejar atrás un mundo más pequeño se abriera uno más grande.

“EMOCIÓN” Y “POSITIVA”

Seamos claros acerca de estas palabras. “Positivo” puede sonar un poco vago, la gente habla de “tener un enfoque positivo”, o demasiado alegre y optimista. Por su parte, “emoción” es demasiado... emocional. Suena como si esta etapa del viaje tratara de sentimientos, incluso sentimientos fuertes y esto conduce a los peligros del sentimentalismo.

La emoción sentimental es la que creemos que los demás aprobarán. Nos deslizamos hacia el amor, la indignación o la compasión sentimentales, porque en secreto esperamos que los demás queden impresionados por nuestro gran corazón, nuestra preocupación por la justicia o nuestro sentimiento por los oprimidos, no porque tengamos intención de hacer algo sobre todo ello. Por el contrario, no existen estados tales como rencor o depresión sentimentales, porque nadie nos admira por ellos. La emoción sentimental es la emoción barata y conduce a la traición. No queremos decir lo que sentimos y por lo tanto no actuamos¹⁸. Desafortunadamente, las personas de mente espiritual son más propensas a la emoción sentimental.

Al mismo tiempo, he conocido a personas que están tan preocupada por no ser sentimentales que no se abren a ser emocionales en absoluto o, bien, racionalizan su enfoque de la vida, un tanto vertiginoso y antagónico, como una forma de evitar el mero sentimiento. Lo que buscamos en esta segunda

etapa del viaje es lo genuinamente positivo, dejar atrás un estado inferior de la mente para ascender a uno más elevado. La auténtica vida espiritual es una vida completa, no un viaje imaginario, un juego de palabras o un experimento mental. Hemos de reunir nuestras emociones, aprovecharlas y madurarlas para que sean más positivas y expansivas.

Qué tan “emocionalmente” sentimos nuestras emociones es en gran medida una cuestión de temperamento. Algunas personas tienen el corazón a flor de piel. Otras mantienen sus cartas cerca de su pecho pero no hay nadie que no sea emocional. Tomemos a Paramabandhu, por ejemplo. Por lo regular no se pone “emotivo”, al menos no abiertamente. Es estable y tranquilo. Cuando lo conocí por primera vez pensé: “Vamos, ¿dónde está la mugre?”. Supuse que debía de tener reprimidos su rabia o su dolor. Sentía con fuerza mis emociones y, a veces, de forma confusa, así que consideré que él también lo hacía. Entonces, un día me di cuenta de que éramos diferentes. No era que él no tuviera emociones o fuera indiferente. Era solo que su termostato emocional estaba en un ajuste más alto que el mío. Tomaba más tiempo que su piloto se encendiera.

KUŚALA KARMA

Otra manera de describir todo esto es usando el lenguaje budista más tradicional, que a menudo es más preciso y matizado, además de estar menos enredado con las asociaciones occidentales y los malentendidos que inevitablemente surgen cuando traducimos el pensamiento budista a nuestro idioma. Por lo tanto, lo mejor sería llamar a la emoción positiva la etapa de *kuśala karma*. *Kuśala* significa “hábil” o “útil”, en el sentido de ser moralmente bueno, beneficioso e inteligente. Karma simplemente significa “acción”. Cuando la gente habla de “mal karma” o dice “ese es tu karma” a lo que alude (si es que a algo alude) es al *karma vipāka*. *Vipāka* simplemente significa los “resultados” de tus acciones.

Las acciones *kuśala* son respuestas inteligentes, fructíferas y apropiadas a cualquier situación dada. Son útiles en el sentido de que nos ayudan a obtener la iluminación. Son inteligentes en el sentido de ser hábiles. Vemos lo que es mejor para todos los afectados y trabajamos de una manera inteligente para lograrlo. Esto tiene un sentido muy diferente a “bueno” y “malo”. Podemos sentirnos convencidos de nuestra rectitud moral y de la moral incorrecta de otras personas, por ejemplo, pero no hacer nada para mejorar de veras una situación. A veces preferimos ser correctos que útiles.

Al mismo tiempo, *kuśala* tiene un peso emocional análogo a “bueno” y “malo”. Decir “hábil” y “torpe” puede sonar demasiado cerebral y respetable. Ser “torpe” (rudo, codicioso o prepotente) es tan destructor del alma como ser “malo”, mientras que ser “hábil” (honesto, abierto y generoso) tiene toda la riqueza que asociamos con ser “bueno”.

Así que esta etapa del viaje tiene que ver con distinguir entre lo hábil y lo torpe. No es tan sencillo como suena. La acción hábil puede ser dolorosa pero positiva y la acción torpe puede ser placentera pero negativa. Decir una verdad incómoda puede ser doloroso pero constructivo. Regocijarse en la desgracia de otros puede ser placentero pero es destructivo.

Distinguir entre hábil y torpe es principalmente una cuestión de refinar nuestra sensibilidad. Tratemos de notar cómo se siente en verdad lo que es habilidad y torpeza. Es el equivalente de nuestro sentido estético. Sabemos que un paisaje es hermoso. No tenemos que comprobarlo con una lista de los atributos de la belleza. Sentimos que nuestras emociones se abren y se expanden. No necesitamos pensar en ello. Es una experiencia física directa. Lo mismo ocurre con nuestro sentido moral. Cuando alguien es amable nuestro corazón se acerca de forma natural. Cuando alguien es vengativo nos alejamos por puro instinto.

Desarrollar este sentido de la moral estética es central para el viaje. Una vez más, lo primero es la conciencia de uno mismo. A medida que desarrollamos la integración nuestro juicio mejora. Comenzamos a ver nuestras acciones como son, en vez de verlas a través del filtro de nuestras opiniones y puntos de vista. Los seres humanos son propensos a engañarse. Podemos engañarnos sobre lo que hacemos y por qué lo hacemos. Podemos sentir como si alguien más (en el taxi de MacNeice) me “hiciera” hacerlo.

Asimismo, la falta de integración fomenta que juzguemos mal a los demás y nos volvamos cínicos o ingenuos. A medida que desarrollamos una mente en buenas condiciones en las dos primeras etapas del viaje empezamos a ver, no solo nuestras acciones de manera más objetiva, sino también las acciones de otras personas. Empezamos a darnos cuenta de que la broma a costa de alguien no era divertida después de todo.

VOLUNTAD

Incluso la palabra “acción” puede ser malentendida. El Buda habló de las acciones del cuerpo, el habla y la mente. Puedo llevar a mi amigo al aeropuerto (cuerpo), recordarle que tome sus documentos de viaje

(discurso) y ser paciente con su ansiedad (mente). Todas estas son acciones. Lo que subyace en ellas es la volición. Esto es de lo que realmente trata esta etapa, cultivar voliciones positivas y abandonar las negativas.

El significado de una acción, por ejemplo, que te dé un poco de chocolate, está en la volición subyacente que motiva la acción. Podría compartirte chocolate porque me siento agradecido o porque quiero estar bien contigo. Invitar chocolate por gratitud o con el fin de ganarse un favor es la misma acción solo en un sentido muy burdo. Como resultado de mis estados mentales lo que hago es diferente, a pesar de que se ve igual. Nuestras acciones son el resultado de nuestras voliciones. Son lo que queremos decir con lo que hacemos.

Por supuesto, las voliciones están mezcladas a menudo. Podría darte chocolate en parte porque te aprecio y en parte porque necesito estar bien contigo. Por lo tanto, esta etapa del viaje trata también de purificar gradualmente, de forma inteligente, nuestras voliciones, actuando cada vez más a partir de las voliciones positivas y cada vez menos de las negativas.

LA ATENCIÓN CAMBIA EL MUNDO

El tipo de atención que prestamos al mundo hace que este cambie. La atención que brindas a tu pareja, por ejemplo, es diferente a la del cirujano que está a punto de extirpar la vesícula biliar a un paciente y es diferente a la que le presta el empleado del banco a un cliente. A su vez, tu pareja sentirá cómo percibe el mundo a partir del tipo de atención que los demás le ofrezcan.

Cézanne, al pintar el cuadro de “La Montaña Santa Victoria” se relaciona con algo muy diferente a lo que ve el comerciante de madera, el promotor de terrenos o el geólogo. Cézanne disfruta de la belleza de la naturaleza y trata de interpretarla con manchas de colores en la tela que tiene delante de él. Cuanto más mira la montaña más hermosa e indefinible se vuelve. El comerciante de madera cuenta árboles y piensa en cómo podrían cortarse, transportarse y venderse. El promotor de terrenos piensa en parcelas vendibles y en los agricultores que atraerá. El geólogo mira las capas de piedra caliza. No hay una única manera de pensar que revele la verdadera montaña. La mirada estética de Cézanne significa que lo sorprenderían las nuevas carreteras y la iluminación eléctrica de las calles. El comerciante de madera se centrará en el desarrollo del negocio, el apoyo a su familia y hacer su camino en el mundo. El geólogo imaginará millones de años de

sedimento. No hay montaña “objetiva” completamente separada de cómo la gente se relaciona con ella.

Se da por sentado que la perspectiva científica y materialista es la verdad sobre la montaña y eso realmente está más allá de cómo la ven pintores, madereros y geólogos. Pero si nos acercamos de esa manera a la montaña, esa es la montaña que experimentaremos. Actuaremos como si la montaña fuera solo una gran masa de piedra lista para ser extraída, construir sobre ella o atravesarla con un túnel. Crearemos un mundo útil. Si, por el contrario, designamos al monte Santa Victoria como “un lugar de extraordinaria belleza natural” queremos evitar que esas cosas sucedan. La forma en que nos relacionamos con algo no solo modela nuestra experiencia sino que cambia su naturaleza. Somos participantes activos en la creación de nuestro mundo. Si vemos el cuerpo como mera materia entonces ese es el cuerpo que experimentaremos. Si creemos que las cosas no tienen un significado y un propósito intrínseco ese es el mundo que crearemos¹⁹.

EVITAR AL BIENHECHOR

Algo fundamental para la emoción positiva es educar a nuestra vida volitiva, lo que pretendemos con lo que hacemos. Si no la educamos podemos caer en la trampa de ser unos bienhechores de buena onda. El que mucho se preocupa por hacer el bien suele alentar razones egoístas y anda por ahí “arreglando” a la gente, dándoles el beneficio de sus consejos y dejando que se enteren cuán sabio, amable e inteligente es.

Sino entendemos el papel central de la volición podemos pensar que la etapa de la emoción positiva tiene que ver con organizar bazares benéficos, reciclar tetra bricks, comer productos de origen local y ayudar a las ancianas a cruzar la calle. Obviamente, la etapa de la emoción positiva podría incluir esas cosas pero eso no es todo. *Kuśala karma* no se trata básicamente de convertirse en una persona agradable.

Tomemos a Subhuti, por ejemplo. Lo conocí a los veintitantos, cuando estaba formándome para la ordenación. Participaba en un grupo de estudio que él dirigía, explorando la ética budista. Lo que me llamó la atención fue su energía. Su mente era increíblemente viva, sus respuestas a las preguntas eran refrescantemente libres de dogmas convencionales o posturas morales. Había una emocionante sensación de que absolutamente todo podía ser explorado. Su feroz inteligencia, sabiduría sería una palabra más adecuada, estaba acompañada de una calidez tremenda y un sentido del humor atroz.

Era como si nos invitara a pensar más seriamente, a sentirnos con mayor profundidad, a actuar con más valentía y, de alguna manera, en su presencia lo hacíamos. Subhuti no era un erudito budista, un terapeuta, una figura paterna, un mentor o un líder espiritual. No encajaba en ninguno de esos moldes. Era sorprendente.

Muchos de los que se encontraron con el Buda hablaron de su gran amor y sabiduría. En uno de los textos que han llegado hasta nosotros se describe al Buda como:

“Agradable, encantador de ver, con los sentidos calmados y la mente tranquila, habiendo alcanzado un porte ecuánime, contenido, controlado y perfecto.”²⁰

No obstante, había a quienes el Buda les parecía desconcertante y desafiante, incluso aterrador. Para algunos fue un iconoclasta, un revolucionario que iba contra el sistema establecido.

ELEMENTOS DE EMOCIÓN POSITIVA

La emoción positiva o *kuśala karma* tiene tres elementos principales:

- **Emocional:** Nos sentimos abiertos, generosos, más satisfechos y más orientados hacia el exterior. Somos más conscientes e interesados en los demás. Estamos más fácilmente satisfechos y somos más rápidos a la hora de ayudar. Somos emocionalmente más ricos y nos recuperamos de las dificultades con mayor facilidad.

- **Enérgico:** Nos sentimos más vivos y físicamente vitales. Estamos más centrados, más enfocados y menos distraídos. Somos menos resistentes a los deberes y tareas de la vida. Tenemos energía para esfuerzos valiosos y podemos aplicarnos a lo que valoramos.

- **Cognitivo:** Nos sentimos más claros y agudos. Nuestro pensamiento es más flexible, perspicaz y alerta. Estamos a la búsqueda de una comprensión más profunda y somos más curiosos y creativos.

SENTIDO DEL HUMOR

También necesitamos sentido del humor si queremos permanecer en el viaje. Eso incluye la capacidad de reírnos de nosotros mismos. Disfrutar de una historia graciosa cuando es inocente y no denigra a nadie es un signo de salud y vitalidad. Una buena risa es un tónico. Nos permite desahogarnos y conectarnos con otros. Como dice el dramaturgo Alan Bennett:

“Un ser humano sin sentido del humor es un ser seriamente defectuoso. No es una deficiencia menor, pues te aleja de la humanidad.”²¹

TRANSFORMAR LO NEGATIVO

Un estado de ánimo positivo evoca una forma de pensar completamente diferente a la de un estado de ánimo negativo. Somos más tolerantes, creativos, no andamos a la defensiva y podemos pensar lateralmente. Los estados de ánimo negativos activan el pensamiento que busca y destruye. Se vuelve un objetivo descubrir lo que está mal y eliminarlo. Esto a menudo es inútil, limitante y doloroso²².

Por lo tanto, la segunda etapa del viaje es, principalmente, una cuestión de cultivar estados mentales hábiles (*kuśala*), pero también se trata de transformar la negatividad. Así como sentimos que nuestro corazón se abre cuando apreciamos la belleza o actuamos generosamente, del mismo modo notamos que nuestro corazón se retrae cuando hablamos con dureza o actuamos de forma egoísta. La palabra budista para esto es *hrī*, que generalmente se traduce como “vergüenza”. La vergüenza es un estado mental positivo, a diferencia de la “culpa”, que es irracional e intrínsecamente antiespiritual, porque sofoca la conciencia. *Hrī* es uno de esos estados de mente hábiles pero dolorosos. La palabra deriva del significado de “sonrojarse”. Nos ruborizamos cuando somos pillados diciendo una mentira, manipulando a alguien para nuestros propios fines o robando dinero del bolso de nuestra madre.

A menudo no somos plenamente conscientes de nuestros chismes, nuestros excesos con el vino tinto, nuestras exageraciones para dar una buena imagen. Ponemos excusas, los barremos debajo de la alfombra o los alejamos racionalizando, pero en el fondo sabemos que lo hicimos. Piensa en aquel día que te tomaste por enfermedad cuando en realidad no te encontrabas mal. A pesar de todo lo que te dijiste sobre tu jefe abusivo no pudiste relajarte. Ese día no era para que tú te relajaras y eso te hizo sentir incómodo. El sentimiento de malestar moral probablemente nos provoca más narraciones interiores de justificación, como si estuviéramos tratando de gritar los impulsos de nuestra conciencia. Quizá proyectemos esa inquietud sobre los demás. Así que, cuando nuestro compañero de piso pregunta: “¿No deberías estar en el trabajo?”, nos ponemos a la defensiva.

Hrī nace de la conciencia madura y la integración genuina. Nos ve a nosotros mismos actuar con crueldad, impaciencia, tosca y estúpidamente y,

sonrojándonos, encogernos ante eso. Con *hrī* nos damos cuenta del desajuste entre lo que sabemos que es en nuestro mejor interés y la forma como realmente nos comportamos. No hay una etapa de emoción positiva sin *hrī*.

LA GUÍA

Viajaron durante toda la noche, Siddhārtha en su semental blanco, Chandaka siguiéndolo detrás. Al amanecer llegaron a las orillas del río Anoma, que marcaba la frontera más lejana de la tierra de su padre, la que Siddhārtha debía heredar y en la que estaba destinado a convertirse en un gran rey guerrero. Fue aquí, en la primera luz del día, entre los sonidos de los insectos y el río, cuando Siddhārtha dijo adiós.

Se afeitó el pelo y la barba y al ver a un mendigo que pasaba por allí intercambió con él sus finas ropas por los trapos de aquel. Acarició el hocico de su caballo una última vez. Luego le pidió a Chandaka que lo llevara de regreso al palacio. Chandaka condujo al caballo mientras Siddhārtha caminaba solo hacia el bosque.

Una vez más llegaron los *devas*. Vinieron a recoger el pelo negro azulado que Siddhārtha se había cortado. Llegaron para marcar así el significado universal del arquetipo de la partida.

Siddhārtha había abandonado el palacio, el mundo de las expectativas, los hábitos y las suposiciones convencionales. Ahora estaba dejando atrás el mundo habitual, escondido dentro de él. Estaba descartando su identidad, su posición social, sus perspectivas mundanas. Estaba renunciando a todo.

CULTIVAR LA EMOCIÓN POSITIVA

He aclarado lo que quiero decir con “emoción positiva”. Volvamos nuestra atención a cómo cultivamos esta segunda gran etapa del viaje. Vayamos a la importante práctica de la atención plena.

He descrito cómo la mayor parte del tiempo estamos en otro lugar, planificando, recogiendo información, comparando y he dicho que la palabra budista para esto es *prapañcha*. He mencionado que a menudo *prapañcha* se lleva a cabo justo debajo de la superficie de la conciencia, por lo que es difícil de detectar. Es como si abordamos inconscientemente un tren de pensamiento y solo nos damos cuenta a veces, con gran sorpresa, cuando llegamos a la estación llamada “Depresión” o “Mal Humor” o “Mira lo que me has hecho hacer”.

Nuestra mente, dando vueltas en *prapañcha*, está bajo la influencia de nuestros patrones subyacentes del hábito, de la psicología personal y de la historia de nuestra vida. Esto distorsiona la forma en que experimentamos nuestra experiencia. En algún momento nos encontramos con una historia explicativa, una versión de eventos que parece “justificar” nuestra versión de las cosas. La mente, haciendo clic en lugares como este, preparando una teoría aproximada de por qué sentimos lo que sentimos, tiene un nombre sánscrito muy largo, *prapañcha-samjñā-samkhyā*, “construcción secundaria”.

Prapañcha-samjñā-samkhyā es el modo en que le damos sentido a la experiencia, pero es extremadamente sesgado porque vemos la vida a través de un filtro de opiniones e historias y seguimos confirmando esas historias. Si algo se ajusta a nuestras historias lo pondremos de relieve y lo exageraremos. Si no encaja no lo notaremos o encontraremos razones para descartarlo o minimizarlo. Así que terminamos con más y más evidencias para respaldar nuestras suposiciones y narraciones. Estas “construcciones secundarias” surgen de los viejos modos de pensar (*prapañcha*), pero también nos pueden venir desde el exterior.

Cuando Alex, una de las hijas de mi pareja, dejó de dibujar, me dijo que su mejor amiga, Martha, le había dicho que no era una buena dibujante, Martha tenía siete años y no era ni de lejos el gran David Hockney. Le dije a Alex: “Yo fui a la escuela de arte, así que sé que tú sí sabes dibujar”, pero ella no estaba convencida. Finalmente comencé a hacer un dibujo y al cabo de un rato ella subió a mi regazo y se unió a mí. Por último dijo: “No sé por qué creí a Martha”. Si alguien no hubiera encontrado la forma de hacerla dibujar de nuevo la idea de “no sé dibujar” podría haberse convertido en una declaración de principios. Cuando alguien le pidiera que dibujara se habría sentido incómoda e insegura y esto habría confirmado su sentimiento de que no podía dibujar. Esa mala imagen de sí misma reconfirmaría de inmediato su sentimiento de incomodidad y le resultaría difícil aceptar cometer errores y, por lo tanto, aprender. Nuestras construcciones (“no sé dibujar”) crean el mundo que experimentamos.

Esto es difícil de detectar. Tratamos de usar nuestra mente para ver nuestra mente. Tratamos de dar un paso atrás y ver lo que está pasando, en lugar de ser lo que está pasando. Podemos hacer esto ya en cierta medida. Podemos decirnos: “Estoy estresado”,

“Estoy bastante triste”, “No sé por qué le creí a Martha”, pero por lo general nuestra conciencia parpadea como una bom-billa mal encendida. El objetivo de la atención es tener la luz encendida constantemente.

Hemos de salir de nuestras historias secundarias, altamente construidas (*prapañcha-samjñā-samkhyā*) y llegar a una experiencia que sintamos de manera directa. La “experiencia que se siente directamente” se compone de tres elementos: 1) Nuestro sentido de entrar en contacto con las cosas, 2) Lo que se siente: agradable, desagradable o indescriptible, 3) Nuestras etiquetas primitivas: “frío”, “mamá”, “comida”.

VEDANĀ

Toda experiencia tiene un tono de sensación. En alguna parte del espectro se sentirá agradable, en alguna parte desagradable y en alguna parte se hallará entre ambos. La palabra budista para esto es *vedanā*. Todo lo que vemos, oímos, saboreamos o tocamos tiene *vedanā*. No solo eso, sino que cada idea, pensamiento o memoria tiene *vedanā*. Así que cuando escribo “Margaret Thatcher” o “Abraham Lincoln” o “Lorca”, al entrar en contacto con esas palabras sentiré algo agradable, desagradable o neutral. Todo en la vida, desde la teoría más abstracta hasta el dibujo de una princesa, tiene un tono de sentimiento y ese tono será agradable, desagradable o neutro. Nuestros tonos de sentimiento subyacentes están modelados por nuestra experiencia previa, tal como cuando se nos dice que no sabemos dibujar.

Pero a menudo no nos damos cuenta. Reaccionamos de forma inconsciente. Si algo es agradable instintivamente queremos repetirlo. Si algo es desagradable de inmediato queremos que se detenga. Si algo es neutral nos distraemos o nos aburrimos. Reaccionar así nos crea problemas. El deseo de repetir los placeres disminuye el placer que experimentamos. Tratar de apartar al dolor lo empeora (en especial al dolor emocional o mental). Querer distraernos del aburrimiento (sentimientos neutrales) nos hace perder tiempo y comer sin conciencia.

Prapañcha es la mente que trata de dar sentido a nuestro tono de sentimiento subyacente (*vedanā*). Es nuestra mente que planea sin parar cómo obtener más placer, la que trata de averiguar las causas, el significado y las consecuencias de nuestra infelicidad y la que piensa en qué hacer para resolver nuestro aburrimiento.

Esperemos que haya quedado claro cómo nuestras construcciones secundarias (*prapañcha-samjñā-samkhyā*), las teorías subconscientes que

fijamos para “explicar” y “justificar” nuestra experiencia, distorsionan nuestra experiencia. Cuando escribo “Margaret Thatcher” experimento *vedanā* desagradable, pero en realidad no sé nada de ella. Estoy acostumbrado a pensar en ella como responsable de varios conflictos que existen en el Reino Unido. Cuando gritaba “Maggie, Maggie, Maggie! ¡Fuera, fuera, fuera!” pensaba que ella era la causa de mi infelicidad. En cambio, tengo *vedanā* agradable cuando escribo “Abraham Lincoln”, pero tampoco sé nada sobre él. ¿Joan Johnson? Bueno, tú probablemente tienes *vedanā* neutral cuando lees ese nombre, ¡pero ella es mi madre!

Más adelante exploraremos los puntos de vista, nuestra construcción de teorías explicativas, pero primero debemos aprender el arte de degustar la vida, permanecer con las sensaciones directas de *vedanā* agradable, desagradable, o neutral, antes de decidir la mejor manera de actuar.

ESTAR CON EL GUSTO

Vedanās son los ladrillos de la emoción. Si tenemos un montón de *vedanā* agradable aumentan las probabilidades de que estemos de buen humor. Si tenemos muchos *vedanā* desagradables estaremos propensos a caer en el mal humor.

Cuando organizamos una cena, por ejemplo, tratamos de asegurarnos de que nuestros huéspedes tengan el mejor *vedanā* posible: buena comida, café colombiano, una o dos velas. Sabemos que es probable que esto contribuya más a un rato agradable que unas hamburguesas quemadas, café soluble y unas tiras de luz fluorescente. Creamos nuestros estados de ánimo y nuestras emociones sobre la base de nuestro *vedanā* subyacente. Los empujones, las aglomeraciones y tener que estar al lado de alguien que habla por el móvil crispará nuestro temperamento, pero no tienes por qué hacerlo. Podemos quedarnos con el sabor agradable de la tarta de queso sin sentir un deseo ansioso de comer más. Podemos sentir la incomodidad de estar en medio de un atasco de tráfico sin sucumbir a la rabia.

Este es el entrenamiento inicial en la emoción positiva, permanecer con el surgimiento de sentimientos agradables, desagradables o neutrales en lugar de reaccionar inconscientemente a ellos aferrándonos a más placer o ahuyentando el dolor. Cuando le pedí a Alex que dibujara experimentó *vedanā* desagradable porque le había creído a Martha. Este *vedanā* desagradable significaba que dejaría de dibujar. La forma en que nos comportamos se basa en nuestras construcciones mentales, que a su vez

crean a la persona en la que nos convertimos. Así que el primer entrenamiento es salir de esa red subconsciente de opiniones e historias hacia la experiencia directa.

FUERZA EMOCIONAL

Pero la atención plena no es suficiente. Necesitamos fomentar la fuerza emocional. Todos tenemos una planta venenosa: mal humor, comportamiento adictivo, malos hábitos. Tenemos que reconocer esa planta, admitir nuestras deficiencias y hacer todo lo posible para transformarlas, pero ante todo debemos tratar de cultivar otra planta más saludable. Eventualmente el árbol sano superará al venenoso. Incluso si no podemos deshacernos del árbol venenoso, este no tiene por qué dominar el horizonte de nuestra mente. Hemos de fomentar la fuerza emocional y un buen tema para empezar es la gratitud.

Gratitud

Debemos observar de manera activa lo positivo, porque nuestro cerebro está conectado para recoger lo negativo. Esta tendencia quizá tenga que ver con nuestro cerebro evolutivo. Estamos cableados para captar cualquier cosa que pueda amenazar nuestra supervivencia, por lo que los peligros potenciales o percibidos se mostrarán mucho más fuertemente que los beneficios experimentados. Es fácil que no notemos que nuestro hermano es amable o que nuestra profesora nos ayudó. Pero sí notaremos a un hermano exigente y a una maestra que nos critica. No solo los notaremos sino que hablaremos mal de ellos. Si vamos de compras y nueve de cada diez vendedores se portan serviciales y corteses del que hablaremos es del gruñón que no nos miró cuando nos dio el cambio. Nos daremos cuenta de que nuestro marido no nos ayuda con los niños pero no notaremos que él tiene que trabajar muchas horas para pagar la escuela.

Con mucha facilidad tomamos todo por sentado y nos centramos en lo que no tenemos, lo que debemos tener o sentimos que tenemos el derecho a tener. Este sentimiento de tener derecho, “lo que se nos debe” lo fomenta e impulsa una sociedad empapada de deseo. Es muy posible que tengamos unos padres dispuestos a atendernos, un cónyuge amoroso, buenos amigos y un trabajo bien pagado sin que nos sintamos agradecidos. La gratitud es una emoción del adulto por excelencia. Es nuestra conciencia de estar

recibiendo algo. La clave es la conciencia: de recibir, de ser amado, nutrido o apreciado.

Por lo que concierne a los niños, los adultos son el papel mural de la existencia. Cuando le pregunté a una de las hijas de mi pareja si podía ir a la fiesta de su cuarto cumpleaños me dijo que solo quería niños, no adultos. Casi podía verla pensando: “¿Qué hacen los adultos en realidad, aparte de elevarse sobre nosotros y hablar?”. Con el tiempo ella aceptó que asistieran algunos adultos: “Pueden cantar ‘Feliz cumpleaños’ y si alguien llora pueden ir a ver qué pasa”. Por lo que a ella respecta eso era toda la utilidad de los adultos. No podía darse cuenta de que la casa que la rodeaba, la comida, la cama en la que dormía, todo eso se lo habían proporcionado sus amorosos padres.

Actos comunes de dar

La fuerza emocional se caracteriza por la generosidad, la voluntad de dar, compartir, contribuir, participar y ayudar. No necesitamos hallarnos en un estado de ánimo particular para dar. Podemos sentirnos felices o infelices, estar entusiasmados o deprimidos, ser ricos o pobres y seguir siendo generosos.

Tan pronto como nos ofrecemos a cocinar la cena o ayudar a un amigo a limpiar el garaje ya vamos un poco más allá de nosotros mismos. Este “avanzar más allá de nosotros mismos” es, en esencia, de lo que trata el viaje. Ayudar a nuestra pareja con su solicitud de pasaporte, darle algo a un mendigo, cuidar a los niños de nuestra hermana, ofrecernos como voluntarios, escuchar a un amigo en problemas. Cada vez que damos vamos más allá de nosotros mismos y, por lo tanto, activamos la esencia de la vida espiritual.

Los actos ordinarios de dar, ya sea en términos de tiempo, dinero, energía, ayuda o participación, son más importantes que ser “profundos” o “espirituales”, “ingeniosos” o “inteligentes”. He conocido personas con mentes maravillosas. He conocido a gente muy culta y refinada pero, a menos que sean generosos, nada parece florecer en ellos: Sus meditaciones dichosas, su profundidad de pensamiento o su refinamiento cultural se marchitan en la rama.

Cuando damos establecemos una especie de ley de atracción. El universo responde. Es como si la generosidad fuera una especie de ultramolécula que vive, crece y florece. Cuando damos el universo nos devuelve, la gente se

siente atraída hacia nosotros, vemos lo bueno de las cosas, el sol realmente parece brillar. Quiero decir esto de una manera casi científica. Es como si la realidad estuviera compuesta por algún tipo de partícula fundamental que solo se mueve cuando damos. Podemos sentir esto de un modo directo cuando nos ofrecemos para prepararles el té a nuestros colegas que están más ocupados. El mundo se expande. Si tuviera que sugerir una cosa que ayude en el viaje yo diría “dar”.

Modales

Por “modales” quiero decir ser considerados, corteses, gentiles, respetuosos y educados. No estoy diciendo que volvamos a besar las manos de las damas o a quitarnos el sombrero. Sugiero que permitamos que la gente se nos adelante en el tráfico, que ofrezcamos nuestro asiento a los ancianos y tratemos de no ofender a nadie. Recomiendo que no enviemos mensajes de texto ásperos por whatsapp, que no gritemos al usar nuestro móvil, que no comamos como cerdos y que no cambiemos nuestro estado en Facebook a “soltero” sin antes decírselo a nuestro novio.

Los modales demuestran que somos conscientes de las personas. Todos necesitamos sentirnos notados y tenidos en cuenta. Cuando alguien empuja en una fila o no trata con cuidado un libro que le hemos prestado sentimos que de alguna manera nos volvemos menos humanos. A menudo lo doloroso no es en sí la acción. No es tanto que nos ignoren en una tienda o que nos cierren la puerta en la cara. Es el sentimiento de que no han registrado nuestra presencia humana. En cambio, cuando alguien recuerda nuestro cumpleaños, nos ofrece el lugar en el ascensor o nos pregunta si necesitamos algo de la tienda nos sentimos más humanos. No es en sí la tarjeta de cumpleaños o el jugo de naranja; es la sensación de que los demás son conscientes de nosotros.

Jnanavaca, mi amigo al que le regalaron un juego de magia cuando era niño, tiene muy buenos modales. No son forzados ni artificiales pero es él quien nota cuando se necesitará otra silla en la mesa para la cena o que nuestro huésped requerirá ropa de cama y una toalla. Él será el primero en dar la bienvenida a alguien, poner la tetera e interesarse en las visitas. Esto hace que sea muy agradable estar cerca de él. Sientes que es consciente de ti y esto te hace querer abrirle tu corazón.

Si queremos ser una influencia positiva hemos de cultivar buenos modales, porque otras personas necesitan sentir que somos conscientes de

ellas. Sin esta conciencia no podremos tomar la iniciativa ni conseguir la confianza y la cooperación de alguien. Las buenas maneras (en el mejor sentido) crean una atmósfera de consideración y reflexión, como una atmósfera rica en oxígeno que permite a la gente respirar con mayor libertad.

MEDITACIÓN

Para hacer un progreso sostenido en el viaje necesitamos una práctica de meditación regular cada día. Sin la meditación no seremos capaces de ser lo suficientemente conscientes o emocionalmente positivos como para hacer un uso valioso de los desafíos que nos plantea la vida. La meditación es el viaje en el microcosmos. No hay viaje sin ella.

La meditación debe surgir de nuestro compromiso cotidiano con una mente en buena forma. Tiene que funcionar junto con nuestra práctica de la atención plena, así como a la par de nuestros actos cotidianos de gratitud, generosidad y consideración. Esta es la meditación budista, la expresión de una vida comprometida con el cultivo del bien. Una buena vida apoya a nuestra meditación y nuestra meditación, a su vez, nos lleva de vuelta a nuestra vida.

En términos generales, la meditación tiene fama de ser positiva pero “suave”. Tiende a relacionarse con el “bienestar” y con “ser amables con nosotros mismos”, pero esto hace que se piense en ella más como una piscina de *spa* que con algo que puede transformar nuestra vida. Por supuesto, la meditación incluye relajación y bienestar pero la tendencia a pensar en la meditación como una especie de jacuzzi para la mente genera problemas. Es posible que establezcamos como objetivos de nuestra meditación “sentirnos bien” o “estar tranquilos”. Creemos que eso es lo que debemos sentir y si no lo conseguimos suponemos que la meditación no funciona o que no sabemos hacerla.

Algunas personas también piensan en la meditación como una práctica independiente, divorciada del budismo y separada de la vida cotidiana o piensan que la meditación es algo especialmente “espiritual”, no como la “suciedad” de la vida ordinaria, con su dar y tomar, sus conflictos y responsabilidades. He llegado a pensar en esas personas más como meditacionistas que budistas. Esto podría estar bien hasta cierto punto pero no es eso lo que el Buda enseñó. En el peor de los casos es un tipo extraño

de “espiritualidad para el ego”, que por supuesto no es espiritualidad en absoluto.

Para la mayoría de nosotros el verdadero problema es de verdad practicarla, semana tras semana, año tras año, durante décadas. Por lo tanto, con el fin de apoyarla, voy a sugerir diferentes enfoques de la meditación cada semana. Lo haré con cautela. Lo mejor es aprender la meditación directamente de un maestro experimentado. Necesitas hacer preguntas, probar cosas, buscar aclaraciones e ir a retiros. Los libros y páginas web no son de mucha ayuda. La meditación es un arte, no una receta. Como cualquier arte es necesario refinarlo, explorarlo, aprender nuevos enfoques y empujar los límites. Dicho esto, espero que este libro te sirva.

Solo para dejarlo claro, cualquier persona puede meditar. No es algo difícil, extraño y no es una infinita contemplación. ¡Y no! ¡Tú no tienes una mente particularmente ocupada! Tu mente “ocupada”, esa que te hace pensar que nunca serás capaz de meditar, es la misma mente que todos tenemos: tú, yo, el carnicero, el panadero y el fabricante de velas. La meditación implica trabajar con esa mente, la mente que recorre tantos argumentos, la que repite la serie de televisión de anoche, la que se preocupa por el cambio climático, la que planea algún tratamiento médico. Esta es la mente con la que trabajamos, la que tenemos realmente, no la que pensamos que debemos tener o la que nos gustaría tener.

CULTIVAR ESTADOS MENTALES POSITIVOS

PRÁCTICA

Como de costumbre veremos tres áreas principales para cultivar *kuśala karma*. Sugiero que profundicemos en la práctica de la atención plena mediante: la exploración de los “bloques de construcción de la emoción” (*vedanā*); cultivar gratitud, generosidad y modales; y meditar diariamente.

EL PASEO CONSCIENTE “EL SABOR DE LA VIDA”

Es fácil olvidar la caminata consciente o aburrirse de ella, ¿quizá te has puesto los audífonos otra vez? Es fácil practicar la atención consciente pero es difícil recordar hacerlo. Empieza de nuevo. Si lo encuentras aburrido explora la sensación de aburrimiento. ¿Qué es ese sentimiento, después de todo? ¿Dónde lo sientes más? ¿Viene y va?

En el paseo consciente de esta semana, de la mejor manera posible, enfócate en el vedanā de la experiencia, “el sabor de la vida”:

Sintoniza tu cuerpo: *es ahí donde comienza la atención plena. Si no estás seguro de qué hacer en la caminata consciente, el espacio para respirar o la meditación vuelve a tu cuerpo.*

Sigue volviendo: *tu mente se convertirá en pensamiento. Está bien, es solo la mente automática haciendo lo que sabe hacer automáticamente. Nótalos y vuelve suavemente a las sensaciones al caminar.*

Concéntrate en el tono de la sensación: *¿se siente agradable en tu cuerpo, desagradable o no se distingue? ¿Puedes sentirlo? Entonces, cuando tu mente se apaga o cuando una persona atrae tu atención sintoniza con el vedanā de eso.*

Explora el sabor: *todo tiene un “tinte hedónico”, las palomas sobre el pavimento, el ruido de un camión, el comienzo de la lluvia. Mira si puedes sentirlo en el cuerpo.*

ESPACIO PARA RESPIRAR

Practica el espacio para respirar tres veces al día. Puedes hacerlo en el autobús de camino al trabajo, cuando regreses de llevar a los niños a la

escuela y finalmente hacerlo por la noche. Decide qué podrías hacer en cada espacio para respirar y escríbelo en tu cuaderno de diario.

Observa si puedes sintonizar con vedanā en lugar de analizar cómo te sientes (que sería solo más pensamiento). Observa las sensaciones agradables, desagradables o neutrales asociadas con tus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Dirígete hacia tu experiencia y siéntela, como quiera que sea. Esto es especialmente importante con las sensaciones desagradables, porque tu reacción instintiva será apartarlas o ignorarlas y esto tiende a hacerlas peores.

AYUDA

Si puedes practica el espacio auxiliar para respirar cada vez que tengas sentimientos, emociones o sensaciones corporales desagradables. Esto es bueno si sientes enojo, agitación o si algo te abruma. No necesitas cerrar los ojos. Quizá te encuentres en una reunión con los directivos de la empresa o en un tren atiborrado. El espacio auxiliar para respirar es una forma más sistemática para salir del pensamiento automático (*prapañcha*) a la experiencia directa.

1. Darnos cuenta

¿Dónde estoy ahora? ¿Qué está pasando? Déjame sentir el males-tar. Podrías decirte a ti mismo: “Está bien, sea lo que sea, déjame sentirlo”.

2. Reunir

Presta atención a unas pocas inspiraciones y exhalaciones para reconstituir la mente, ahora que ha salido del pensamiento automático.

3. Expandir

Lleva tu atención a todo tu cuerpo, como si todo él estuviera respirando. Siente lo que está pasando en el cuerpo. Déjalo estar.

El objetivo del espacio auxiliar para respirar es estar más plenamente con lo que está sucediendo. A veces “volverse hacia” una experiencia como esta puede ayudar a abrir una nueva perspectiva. Pero ten cuidado de no hacerlo por esta razón. Es tentador hacer trueques con la experiencia, pensar: “Haré esto de la respiración hasta que este horrible sentimiento de pánico desaparezca”, pero esto es contraproducente, pues aleja sutilmente la experiencia no deseada.

GRATITUD, GENEROSIDAD Y MODALES

El caminar consciente y el espacio para respirar nos ayudan a ser receptivos a nuestra experiencia. Ese es el fundamento. Hemos de sentir lo que está pasando en nuestra mente y en nuestro cuerpo. En nuestros sentimientos y sensaciones. De esa forma, anclados en la experiencia directa, cultivamos el bien.

CINCO COSAS

Durante las dos semanas siguientes, es decir, las dos semanas de emoción positiva, antes de acostarte anota cinco cosas por las que te sientes agradecido. Cinco cualesquiera, el libro que estás leyendo, tu hijo de cinco años que te da un dibujo, una reunión de gestión productiva, una carcajada con un amigo, los primeros copos de nieve. Recuerda, la gratitud se puede dirigir a cosas tales como escuchar a Bach, pasear a tu perro, encontrarte con un viejo amigo de la escuela o estar al aire libre, pero no puede ser dirigida a ti mismo.

En un experimento los investigadores les pidieron a varias personas al azar que mantuvieran un diario durante dos semanas y que en el escribieran algunas cosas por las que estaban agradecidas, así como algunas molestias y acontecimientos de la vida cotidiana. Aquellos que escribieron sobre lo cual sentían gratitud demostraron experimentar mucha más alegría y felicidad al cabo de las dos semanas que las personas que escribieron sobre molestias o acontecimientos cotidianos²³.

Cuando hacemos esto comenzamos a tomar conciencia de aquello por lo que más estamos agradecidos. Notamos sentimientos de gratitud en el momento en que los experimentamos. Esto sigue una ley universal, esa que dice que uno se convierte en lo que vive. O sea que si me establezco en sentimientos de gratitud me convierto en una persona agradecida. Por el contrario, si me detengo en percibir o imaginar desprecios, molestias o aflicciones me convertiré en una persona amargada.

GENEROSIDAD

Durante las próximas dos semanas intenta hacer todos los días algo generoso que normalmente no harías. No tiene que ser gran cosa. Puede ser limpiar la bandeja de arena del gato en lugar de dejar que tu pareja lo haga. Puede ser darle a un amigo un poco de dinero o llamar por teléfono a tu padre. No tienes que sentir ganas de hacerlo (aunque sí debes notar si no

tienes ganas de hacerlo) y recuerda, la generosidad, como la gratitud, está dirigida hacia alguien más, no hacia nosotros mismos.

Cualquier instante es bueno para dar. No necesitamos esperar el momento adecuado. De hecho, a veces el momento inadecuado, cuando estás atareado en el trabajo, por ejemplo, es el momento adecuado. Es bueno dar cuando estamos ocupados y estresados, porque es cuando más se estrecha nuestra conciencia y nos bloqueamos y, aunque tenga que ser así para que se hagan las cosas y a veces sea necesario, a menudo nos deja en un mal estado de ánimo. Por lo tanto, si sientes que tienes demasiado por hacer (y probablemente todos los demás en tu oficina sientan lo mismo), ofrécete a ir a buscar un bocadillo. Eso te ayudará a sentir que estás viviendo, en lugar de simplemente trabajando y ayudará también a todos a salir de su idea de que el trabajo es una pesadilla.

MODALES

¿Necesitas mejorar tus modales? ¿Podrías dejar de decir malas palabras? ¿Podrían mejorar tus modales en la mesa? ¿Esperas a que los demás coman antes de comer? ¿Tienes el hábito de zamparte comidas ya preparadas mientras revisas tu correo electrónico? ¿Y qué hay de tus habilidades sociales? ¿Dices “por favor” y “gracias” o simplemente murmuras algo? ¿Sueles interrumpir a la gente? ¿Les preguntas a las otras personas cómo están? ¿Qué tal tus modales cuando conduces un automóvil y cuando viajas en el transporte público? ¿Tienes buenos modales en el trabajo y malos modales en casa? ¿Te tumbas en el sofá con un paquete de patatas fritas y una cerveza y reclamas la cena?

SENTIDO DEL HUMOR

¿Estás seguro de que tienes tiempo para ser juguetón, para disfrutar, para reír con los amigos? ¿O tu sentido del humor es receloso, escatológico, sarcástico o rudo? ¿Haces pequeños comentarios punzantes? ¿Son tus chistes a expensas de otras personas?

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN: EL PRIMER ENTRENAMIENTO -PRAPAÑCHA

Quiero tomar la meditación muy lentamente. Así que voy a pedirte que asumas una determinada manera de abordar la meditación cada semana.

Como de costumbre, voy a pedirte que escribas en tu cuaderno de notas si lograste hacerlo. De esta manera espero darte un sentido básico de los métodos de trabajo de la meditación.

Para los propósitos de este libro te imagino meditando durante media hora al día. Si habitualmente meditas por más tiempo puedes tomar mi sugerencia durante la primera media hora. Si sientes que media hora es demasiado ve si puedes hacer veinte minutos, pero si es posible medita durante media hora todos los días y pasa cinco minutos al final notando cómo fue.

Mi sugerencia si estás empezando con la meditación es que te sientes en una silla vertical de cocina, con los pies bien asentados en el suelo y las manos descansando en el regazo. Si lo deseas puedes deslizar un cojín delgado detrás de la parte baja de tu columna vertebral para apoyarla. Busca estar en una posición cómoda y erguida. Si es posible ve a una clase de meditación y aprende a sentarte cómodamente en el suelo con cojines.

INTENSIFICAR LA CONCIENCIA CORPORAL

Una vez que hayas establecido tu postura, con las manos apoyadas y tu peso cayendo sobre los huesos asentados, intensifica la conciencia del cuerpo llevando atención a tu cuerpo. Escanéalo desde los pies hasta la parte superior de la cabeza, notando lo que sientes en cada parte.

Simplemente siente: recuerda, solo tratas de sentir lo que de verdad sientes, no lo que piensas que sientes o lo que piensas que deberías sentir. Observa las sensaciones, incluso si no sientes mucho.

Recorre lentamente el cuerpo: observa lo que hay allí: agradable, desagradable, sutil o indescriptible. Sea lo que sea, está bien. No tratamos de cambiar nada ni de tener un tipo particular de experiencia.

Salir del pensamiento automático: una vez que hayas escaneado el cuerpo (digamos que esto tome la mitad de tu sesión de meditación) amplía tu conciencia para incluir todo el cuerpo y simplemente siéntate en la conciencia del aquí y ahora de tu cuerpo y tus sensaciones. Puede que te resulte más fácil si observas en especial el apoyo que sientes en el suelo, la silla o el cojín de meditación.

Nota: date cuenta cuando tu mente se va hacia *prapañcha* pero no te critiques ni polarices tu experiencia: “Yo no debería pensar esto”, “¿Cuándo se tranquilizará mi mente?”. Todo eso es solo más pensamiento.

Vuelve: tan pronto como te des cuenta que te fuiste ya estás de vuelta.

Ni siquiera tienes que volver a ti mismo. Una vez que estés de vuelta mira si puedes mantener el foco en cualquier sensación física. Haz esto cada vez que notes que tu mente se ha ido.

Usa la respiración: cuando regreses ve si puedes concentrarte en unas cuantas respiraciones. Recuerda: es tu cuerpo el que respira, no tus pensamientos. No necesitas controlar tu respiración ni forzarla. Simplemente observa la respiración masajeando el cuerpo y luego, después de algunas respiraciones, vuelve a ser consciente de todo tu cuerpo.

Reingreso al mundo: vuelve a un sentido general de tu cuerpo, en particular regresa a sentir tu peso sobre el cojín o la silla. Siente tus pies en el suelo. Abre los ojos. Trata de tomar parte de la conciencia que has desarrollado en la meditación en tu vida cotidiana.

SALIR DEL PALACIO: SEXO Y AMOR

Cuando Siddhārtha salió del palacio dejó a su esposa y a su hijo pequeño. Al menos eso es lo que la historia dice. Por supuesto, en realidad no lo sabemos. Las primeras historias no mencionan a una esposa o hijo, por lo que probablemente sean elementos que se añadieron más adelante. Sin embargo, por lo que respecta a la vida espiritual, el viaje de Siddhārtha desde la vida en el hogar a la vida sin hogar es un viaje que va de la dependencia emocional a la libertad.

Las relaciones sexuales y el amor romántico están entre las características definitorias de nuestras vidas. Literalmente crean el mundo; de quién nos enamoramos y con quién hacemos el amor engendra la futura generación. En muchos sentidos el sexo, el amor y la familia son a lo que nos referimos como “el mundo”, al menos en el ámbito doméstico. En el trabajo los mitos dominantes son el éxito, el estatus y el dinero. Así que cuando Siddhārtha se cortó su cabello negro azulado dejó atrás la dependencia de las relaciones sexuales y el éxito mundano. Eso es lo que significa “dejar el mundo”.

Aunque el sexo y el amor siempre han jugado un papel importante en nuestras vidas, influyendo en dónde vivimos, qué hacemos, cómo gastamos el tiempo y el dinero y aunque han tenido una enorme influencia en la historia, la cultura y la sociedad, nunca ha habido una época en la que el sexo y el amor hayan llegado a ser tan importantes. El romance y la pareja amorosa han eclipsado todas las demás relaciones, especialmente la amistad.

Por qué el sexo y el amor se han vuelto tan importantes es difícil de decir, si bien la “muerte de Dios”, junto con la pérdida de la creencia en cualquier tipo de amor divino, el declive de la vida comunitaria y pública, la creciente tendencia a retraerse dentro de la esfera privada y doméstica, el aumento de la prosperidad, la anticoncepción fiable y la disminución del poder de la religión para supervisar o satanizar el comportamiento sexual han tenido su parte en ello. Cualesquiera que sean las razones, para la mayoría de la gente que lee este libro el sexo y el amor estarán entre las principales preocupaciones de su vida.

Nuestra fascinación por el sexo y el amor sugiere que tenemos una gran necesidad de algo que nos comprometa por completo, en cuerpo, corazón y alma. Sugiere una necesidad íntima de la experiencia que se siente de manera directamente y que nos convenza emocionalmente. Algo en lo cual perdernos. Por lo tanto, si vamos a salir del Palacio de Placer y seguir a Siddhārtha necesitamos seguir descubriendo la plenitud interior, que se caracteriza por la vibración emocional, la presencia física y olvido de uno mismo. De otra manera el sexo y el amor nos seducirán de nuevo.

Ya sea que elijamos una vida matrimonial con hijos o tener muchos compañeros sexuales, ya sea que decidamos ser célibes o solteros, seguir el viaje implica trabajar con el sexo y el amor. En cuanto al viaje, la pregunta es: ¿cuán dependientes somos del sexo y la pareja y cómo podemos pasar de la dependencia a la libertad y el contento?

Veamos esto más de cerca. En primer lugar no hay nada malo con el sexo. No es sucio, pecaminoso o malo. Si eres un hombre al que le gustan los hombres o una mujer a la que le gustan las mujeres tampoco hay nada de malo. Claro que el sexo tiene que ser consensuado mutuamente pero, asumiendo que podemos organizarlo y que todo el mundo esté de acuerdo con ello, nada malo hay en tener más de un compañero. El sexo puede ser muy divertido pero no vale la pena convertirlo en el principio que rija nuestra vida.

También está el amor. Podemos llevar una vida espiritual vigorosa y, al mismo tiempo, vivir con nuestra pareja. Sin embargo, el principal peligro de las relaciones monógamas es la dependencia neurótica, en la que nuestra felicidad personal depende de lo que nuestra pareja sienta por nosotros. La dependencia medra fácilmente, sobre todo en un mundo obsesionado con el amor romántico. En términos espirituales la monogamia es quizá el tipo de relación más peligrosa. He visto a mucha gente dejar el viaje debido a las

relaciones monógamas. En cambio, son muy pocos los que lo dejan si tienen más de un compañero o si son solteros.

Tener una pareja estable y feliz, libre de discusiones rencorosas o de actitudes defensivas, es una base vital para educar a los niños. Ellos, como todos sabemos, necesitan estabilidad y amor. Los hijos de las parejas casadas que permanecen en ese estado se desempeñan mejor que otros niños en todos los aspectos de la vida. Para muchas personas una vida familiar feliz es su principal tarea. Es lo que más les importa. No obstante, el tiempo, el dinero y el esfuerzo necesarios para educar a los niños pueden dejar poco espacio para la práctica espiritual y la amistad.

Hay algo en la monogamia que puede llevarnos, a menudo de un modo inconsciente, a un estilo de vida cada vez más convencional. Antes de que lo sepamos tenemos tres niños, un perro, un montón de utensilios de cocina y varias de esas botellas de aceite de oliva con hierbas dentro. Antes de que podamos decir “un, dos tres...” no solo no habremos dejado el Palacio del Placer sino que lo habremos acondicionado con muebles de Ikea.

Entonces, ¿cómo seguir el viaje por lo que respecta al sexo y el amor? Podemos decidir esforzarnos por mantener nuestro matrimonio intacto (decidir no ir a esa fiesta de la oficina donde estará Miguel, el de mercadotecnia) o podemos pasar más tiempo con amigos del mismo sexo. Sin embargo, en nuestro trabajo con esos dos aspectos, el sexo y el amor, si queremos seguir a Siddhārtha en el viaje, lo esencial es no permitir que ellos se vuelvan centrales en nuestro mandala. Si dejamos que la pareja amorosa sea lo principal de nuestra vida sufriremos y le causaremos sufrimiento.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 3: “*CAMPANILLA DE INVIERNO*”

Campanilla de invierno **Alice Oswald**

Una joven pálida, afligida, la cabeza inclinada, el corazón carcomido,
su figura asiente y se estremece envuelta en una manta
de fina lana blanca, ella ha aparecido de pronto
en los bosques húmedos, tan leve y muda como la nevada.
Quizá no dure. No tiene fuerza en absoluto
pero se agacha y se agita como si hubiera estado toda la noche
sobre un pie descalzo, en confidencia con la luz de la luna.

Una entre varios cientos de fantasmas de ojos claros
que se levantan en el frío y parpadean y se convierten
en estos inestables emblemas de escarchas nocturnas,
trae su abrasado corazón en una urna
de cenizas, que abre para volver a llorar,
no teniendo otro medio para expresar
su sentimiento de flor silvestre cuya dulzura ha sido herida.

Sí, no es ahora más que una gota de nieve
en un tallo verde, su nombre es ahora su vocación.
Su mente es solo el helado brillo que se derrite
del agua hinchada hasta el punto de caer
y tal vez no tenga sentido. No hay modo de saber,
pero qué belleza, qué enorme poder
de paciencia que se ha mantenido intacta, la que ahora está en flor²⁴.

En “**Campanilla de invierno**”, Alice Oswald ha encontrado en la naturaleza una imagen de algo que hay en ella, un sentido quizá de fragilidad interior, un sentimiento de herida y nieve. Al leerlo nos sentimos cerca de la vida interior de la poeta, algo de fuera ha venido a representar algo aquí. Al mismo tiempo, la campanilla de invierno no es nada más una clave, una forma disimulada de escribir sobre la poeta. Hay reciprocidad. La campanilla de invierno profundiza algo en la poeta que, a su vez, se

extiende a la campanilla de invierno. Sujeto y objeto, poeta y flor, han crecido tan cerca que los límites entre ellos han comenzado a disolverse.

Al principio la campanilla de invierno se representa como “Una joven pálida, afligida” que “asiente y se estremece”. Ella ha aparecido de pronto en los “bosques húmedos”, “como si hubiera permanecido toda la noche sobre un pie descalzo”. Entonces el poema se abre a “varios cientos de fantasmas de ojos claros que se levantan en el frío”. Transformada en una pequeña diosa de la naturaleza con una urna que “abre para volver a llorar”, la campanilla de invierno expresa (en un verso maravillosamente hermoso) “su sentimiento de flor silvestre cuya dulzura ha sido herida”. En la tercera estrofa la campanilla de invierno cambia de niña temblorosa y diminuta diosa de la naturaleza a no más que “una gota de nieve”.

Entonces, por un momento, la poeta se pregunta si, quizá, la campanilla de invierno “no tenga sentido”. ¿Tal vez es solo un espécimen botánico, después de todo? Acaso la imaginación de la poeta solo ha sido una fantasía... “No hay modo de saber”. Luego rechaza la idea. El último pareado va más allá de la joven que “asiente y se estremece”, más allá de la diosa de la naturaleza y realiza una profunda apreciación del carácter misterioso de ser una campanilla de invierno que hay en una campanilla de invierno: “pero qué belleza, qué enorme poder de paciencia que se ha mantenida intacta, la que ahora está en flor”.

El poema de Alice Oswald es una invitación a prestar atención directa al mundo natural. Quiere que sintamos la “manta de fina lana blanca”. Quiere que la imaginemos (Oswald le atribuye género, incluso) “en confidencia con la luz de la luna”. El poema nos da la singularidad, la belleza y el *pathos* de la campanilla de invierno y, al hacerlo, la rescata de la falta de atención. “Campanilla de invierno” es un buen ejemplo de la manera en que participamos en la creación del mundo. Algo en la flor ha tenido eco en la vida interior de la poeta, quien a su vez ha profundizado y enriquecido su compromiso con la flor. Ambas se han destacado.

Imaginamos que la campanilla de invierno tiene conciencia propia, aun si “no tiene fuerza en absoluto”, porque está viva. Es muy fácil sentir empatía con su “abrasado corazón” y su “dulzura”. Esta noción de que las cosas están vivas es fundamental para cultivar la emoción positiva y educar nuestra compasión humana. El poema parece imbuido de ese sentido característico de los niños que sienten una intimidad con el mundo. No es

de extrañar que la campanilla de invierno se personifique como una “joven pálida, afligida”.

Recuerdo que llevé a Alex a ver un castaño. Ella tenía cuatro años. Como tantos castaños de Indias, este árbol tenía un problema. Un hongo recién descubierto le estaba causando llagas sangrantes. Las polillas habían proliferado, provenientes de Grecia y Macedonia y estaban destruyendo las hojas. Las llagas eran pequeñas. La levanté para que viera las manchas en las hojas. Le dije que el árbol estaba enfermo. Cuando nos pusimos en marcha para volver a casa ella dijo: “Adiós árbol, espero que te recuperes pronto.”

Este sentido típico de los niños de estar en el mundo, no solo de “apreciarlo” sino en verdad admirar las maravillas de la naturaleza y participar vivamente en ellas, encarna nuestra innata compasión animista. “Campanilla de invierno” evoca una relación viva con un mundo vivo. Esta empatía natural, este sentimiento de que el mundo está vivo de la misma manera que nosotros, es esencial para nuestro bienestar humano. De este “sentimiento germinal” surge nuestro sentido adulto de la realidad de los demás.

Necesitamos redescubrir esta instintiva relación animista con la naturaleza. Los hombres y mujeres premodernos habitaban en un mundo poblado por dioses y demonios a los que había que honrar y aplacar si querían salir bien y seguir viviendo. Las personas se sentían parte de un universo vivo con el que podían comunicarse e interactuar, un orden natural que las observaba con tanta curiosidad y atención como ellas a él. Por primera vez en la historia del mundo tenemos una cultura cada vez más global, que no tiene lugar para la imaginación animista; una cultura que la desprecia y se siente superior a ella. Una vez que la infancia ha terminado, a menudo perdemos nuestra empatía imaginativa, saturada por los medios de comunicación. Desde los románticos ingleses, Wordsworth, Coleridge, Shelley y Keats, ha sido la poesía la que ha mantenido vivo el animismo imaginativo. La poesía romántica inglesa surgió de las chimeneas de la Revolución Industrial, como las “Oscuras fábricas satánicas”, de Blake. Los románticos sintieron que nuestro parentesco con la naturaleza estaba siendo erosionado y que se produciría un vacío moral, un mundo sin empatía. El centro comercial contemporáneo confirma todas sus profecías, un mundo totalmente artificial en el que en lugar del canto de los pájaros se oye un

fondo musical, la brisa ha sido sustituida por aire acondicionado y los paisajes naturales por anuncios de Armani.

Por supuesto, tiene sentido que haya un rechazo del animismo y que uno quiera desembarazarse de la superstición y el abuso que solían acompañarlo, pero junto a eso ha venido una ruptura de nuestra conexión con la naturaleza. La respuesta no es ver a la naturaleza de un modo sentimental sino sentir nuestra afinidad con ella, profundizando en nuestra propia naturaleza y entrando en una relación más viva con el mundo natural.

Así que esta semana ve a dar un largo paseo, siéntate en el parque o visita un santuario de aves. Pasa un rato libre de tecnología, en la naturaleza. Solo mira, escucha, huele y siente. Cada vez es más la gente que gasta más y más tiempo enajenándose de su cuerpo y del mundo natural, viviendo no a través de sus sentidos físicos y la imaginación sino a través de la pantalla. No es de extrañar que estemos obsesionados con el sexo. Nuestra naturaleza animal debe tener una salida y si no la encontramos en el mundo natural es probable que la busquemos en el vasto y sórdido laberinto de la pornografía en internet. La “Campanilla de invierno” de Alice Oswald ahonda en nuestra sospecha de que estamos vivos en un mundo vivo. Nunca lo hemos necesitado más.

- SEMANA 4 -

EL MANDALA DE LA EMOCIÓN POSITIVA

LA GUÍA

Siddhārtha vivía en el bosque. Dormía bajo las estrellas y mendigaba la comida. El bosque era aterrador, habitado por demonios y tigres que comían hombres. Morada de ladrones y lobos.

Encontró un maestro, Ālāra Kālāma y se dedicó a memorizar sus enseñanzas. En la meditación que le enseñó Ālāra entró en la “esfera mística de la nada”. Muy pronto, asombrado por la diligencia y perseverancia de Siddhārtha, Ālāra ofreció al joven la dirección conjunta de sus discípulos, pero Siddhārtha supo que las enseñanzas de Ālāra no eran la solución. Sus meditaciones profundas no tenían efecto duradero, así que lo dejó y siguió su búsqueda.

Se encontró con otro maestro, Uddaka Rāmaputra. Una vez más, el joven dominó las enseñanzas. Tanto que, cuando Siddhārtha le contó sus experiencias, Uddaka le ofreció el liderazgo único de sus discípulos, pero Siddhārtha pudo ver que, aunque las enseñanzas de Uddaka eran profundas, no conducían a la sabiduría. Así que una vez más se fue a buscar la verdad.

Meditó solo en el bosque. A veces, lo invadía el terror. Si estaba caminando cuando surgía el temor, simplemente seguía caminando. Si estaba sentado, seguía sentado. Si estaba acostado, seguía acostado. A veces vomitaba porque la comida que mendigaba, con todo mezclado, era repugnante.

Pensó: “¿Quizá la solución al gran problema consista en subyugar al cuerpo para liberar al alma?”. Así que se dedicó a la mortificación de sí mismo. Iba desnudo, dejó de lavarse, dormía a la intemperie en invierno y se sentaba en el sol abrasador en verano. Buscaba comida revolviendo la basura y pasaba hambre hasta rozar el borde de la muerte. Sus austeridades se hicieron tan conocidas que atrajo a un pequeño grupo de seguidores.

Entonces, un día que se colapsó por no alimentarse bien, se dio cuenta de que aunque había llegado tan lejos como era posible con la práctica del ascetismo, justo al filo de la muerte, no se encontraba más cerca del objetivo de su vida. La mortificación no lo había llevado a ninguna parte.

Luego recordó cuando era un niño y vio a su padre usando el arado. Recordó que estaba sentado a la sombra de una pomarrosa y sintió una dicha pura, inocente y sin rastro de deseo. Supo que este recuerdo apuntaba a la solución de la vida, así que, cuando la niña de una granja le dio leche de arroz, decidió volver a comer. Sus seguidores, escandalizados al verlo abandonar sus austeridades lo abandonaron. Una vez más Siddhārtha estaba solo.

¿DE DÓNDE VIENE LA FELICIDAD?

La historia de Siddhārtha ilumina la importancia del contexto para el viaje; el contexto cultural y el contexto de vida. En términos de contexto cultural, Siddhārtha vivió en una época de gran exploración religiosa. La búsqueda espiritual era respetada, admirada y había formas socialmente aceptables de hacerlo: dejar el hogar, convertirse en un asceta vagabundo y pedir limosna. Este esquema estaba bien establecido cuando Siddhārtha abandonó el palacio.

Siddhārtha habitaba en un mundo que suponía que el sentido de la vida se encontraba más allá de la vida y de lo cotidiano de las cosas. El mundo de Siddhārtha era un ámbito religioso, poblado por dioses y demonios, ascetas errantes y adoradores del fuego. El nuestro no podría ser más diferente. La mayoría de nosotros creemos que solo tenemos esta vida y que la “existencia de las cosas” es nuestra única realidad. Tendemos a pensar que no hay ninguna intervención sobrenatural ni ayuda de parte de Dios o de dioses y que lo mejor es enfrentar el hecho de que no existe Dios y usar nuestros valores humanistas para crear un mundo mejor.

El problema es que estas creencias subyacentes (a menudo no nos damos cuenta de que son creencias) tienden a hacernos suponer que la vida en realidad no vale nada ni va a ninguna parte o que, si acaso va a algún lado, es hacia el indecible hecho de la muerte. Así que no es de extrañar que, en lugar de mortificar la carne, busquemos cualquier comodidad, placer y felicidad que podamos encontrar antes de que se apaguen las luces.

En nuestro contexto del siglo XXI es difícil pensar que la vida tenga un propósito moral mayor, en especial uno que requiera un esfuerzo continuo. Se siente mucho más fácil y, en cierto sentido, más natural buscar la satisfacción instantánea, la opción de comprar uno y que nos den otro gratis. Los estudios psicológicos sugieren que el materialismo no funciona. Mientras más opciones tenemos parece que somos más infelices. Cuando el

dinero es importante para nosotros nos sentimos menos satisfechos con nuestros ingresos y con nuestra vida. La depresión es diez veces más común de lo que era en 1960. A pesar de la evidencia, es difícil creer que el camino hacia la felicidad consista en el esfuerzo moral y la fuerza emocional²⁵.

Así que parte de esta segunda etapa del viaje exige que seamos honestos. Tenemos que preguntarnos: “¿De dónde creo que viene mi felicidad? ¿De un corte de pelo? ¿De que me rasquen la espalda? ¿De inscribirme a un club de baile? ¿De alguna de esas drogas diseñadas en laboratorio?”. El Buda dijo que lo que nos hace felices es la emoción positiva (*kuśala karma*) pero, ¿creemos eso realmente? En caso de que sí, ¿nuestras acciones nos llevan a ello o nos dirigimos principalmente hacia la solución rápida?

Además de observar las consecuencias de nuestro contexto cultural hemos de ver los efectos en nuestro contexto inmediato de vida. Siddhārtha sintió que la vida en el hogar lo estaba sofocando, así que salió de casa para buscar la verdad. Conoció a dos maestros, pero sus enseñanzas no lo llevaron suficientemente lejos. Abandonó la práctica de la mortificación de sí mismo, aunque eso significara perder la compañía de sus amigos. En cada caso, el contexto de vida de Siddhārtha restringió su vida. Tenemos que preguntarnos hasta qué punto el contexto de nuestra vida nos la restringe.

LA BÚSQUEDA

La apertura de Siddhārtha a los maestros, su ascetismo y su disposición a afrontar el miedo nos dicen mucho sobre la segunda etapa de la emoción positiva. Cuando partimos en el viaje seguimos los pasos de Siddhārtha, por lejos que nos parezca estar de él.

Voluntad de aprender

Siddhārtha, un joven privilegiado, acostumbrado a que lo consientan y lo hicieran sentirse importante, estaba dispuesto a aprender. Buscó maestros, escuchó lo que tenían que decir, puso en práctica sus enseñanzas y sopesó las consecuencias.

Tomar riesgos

Siddhārtha se arriesgó, dejó atrás al yo mental habitual de la vida cotidiana y no dejó que el miedo lo detuviera. A medida que envejecemos, por lo general nos volvemos más reacios a tomar riesgos. Si queremos

avanzar en el viaje tenemos que asumir riesgos, en la comunicación, en el estilo de vida y en el comportamiento.

No establecerse

Siddhārtha estaba dispuesto a soportar las incomodidades con tal de alcanzar un ideal superior. Nosotros no necesitamos dormir en una selva o vivir de la limosna pero sí necesitamos abrirnos para avanzar hacia una visión más amplia. Es muy fácil quedarse atrapados en una existencia cómoda y establecida, incluso cuando sabemos que nonos está haciendo ningún bien.

Ir más allá del éxito

Siddhārtha no solo renunció al éxito, los privilegios y la buena posición en el mundo sino que también renunció al éxito espiritual, que es realmente un éxito mundano en un contexto “espiritual”. No estaba satisfecho con falsas soluciones y medias respuestas. No se conformó con ser un maestro espiritual con su propia banda de admiradores.

Estar solos

Siddhārtha estaba dispuesto a enfrentarse a sí mismo y estar completamente solo. La capacidad de estar felizmente solos, sin deseos de interacción social ni distracción, es una buena señal de que hay emoción positiva.

Admitir que estamos equivocados

Siddhārtha se dio cuenta de que mortificarse no lo estaba llevando a ninguna parte, así que lo dejó. El espacio que se creó al renunciar a lo que no funcionaba significó que pudiera surgir en él lo que sí funcionaba.

Tenemos que admitir cuando algo no funciona. Esto es especialmente difícil si hemos invertido tiempo y esfuerzo en algo o si hemos tenido que soportar molestias. Puede ser difícil, por ejemplo, dejar las relaciones románticas que no están funcionando, un trabajo que no nos agrada o uno que nos da prestigio y está bien pagado. El dinero y los aplausos pueden impedir que admitamos que nuestro trabajo nos está haciendo infelices, que nos estresa o que nos irrita.

Estar dispuestos a perder la aprobación

Siddhārtha no solo era capaz de ver que algo era inútil; era capaz de renunciar a ello, así como al estatus social, la popularidad y los elogios que acompañaban a ello. En aquella época el ascetismo era muy respetado. Ponía a prueba las aptitudes religiosas de los más decididos. Al verlo tomar leche de arroz, los discípulos de Siddhārtha se sintieron traicionados y lo dejaron indignados. Se estaba volviendo comodón.

Hacer algo que otros desapruaban puede sentirse muy amenazador, en particular si esa desaprobación proviene de familiares y amigos. Convertirse en vegetariano puede causar consternación en la comida del domingo. Ir de retiro puede provocar que nos acusen de ser egoístas. Decir la verdad puede hacer olas. A todos nos gusta sentirnos aceptados y admirados, pero puede mantenernos confinados en un pequeño mundo de connivencia, timidez y normas de grupo. Es común que los grupos se sujeten a códigos de conducta tácitos, lo que está bien, lo que no está bien, quién está dentro, quién está fuera. El viaje implica una voluntad de hacer cosas que otros pueden desaprobar, no porque lo que estamos haciendo sea perjudicial sino porque va en contra de las convenciones de la tribu.

DELEITE

Sin embargo, hay un elemento en la historia de Siddhārtha que no he tocado, la experiencia al pie de la pomarrosa, cuando Siddhārtha descubrió que era posible tener placer sin anhelar.

Muy a menudo la experiencia del placer nos hace querer más placer. Un poco de chocolate nos lleva a otro poco y luego a otro poco más. Este “querer más” vicia el placer que experimentamos. Cuanto más placer queremos menos lo sentimos. Nuestra mente deja de atender al placer que estamos teniendo y se fija en los placeres que queremos, pero el recuerdo de lo que sintió Siddhārtha a la sombra de la pomarrosa le mostró que era posible experimentar alegría y deleite sin querer más. Había estado dichosamente contento sin querer algo o no querer algo. La leyenda dice que aunque se sentó toda la tarde, la sombra del árbol no se movió. Esta es una imagen de intemporalidad. Cuando estamos felizmente absortos el tiempo parece detenerse.

Por lo tanto, un aspecto esencial de la emoción positiva es cultivar el deleite, la dicha pura e inocente de quien no desea nada. No es tan fácil como suena. Buscamos estar absortos sin sentir culpa, no otro placer para

mí. Cuando tratamos de añadir placeres a mí mismo, cuando tratamos de exprimir de la vida tanto placer como sea posible, terminamos sufriendo.

No todo el viaje será mera navegación. Debemos ser realistas. Como en cualquier aventura habrá que batallar en algunos momentos. Así que habrá que mantener encendida la llama de la dicha. Hemos de proteger nuestras fuentes de inspiración, ya sea caminar por el campo, tocar la guitarra, estudiar, arreglar el jardín, meditar, leer a Jane Austen o escuchar a Mozart.

El problema es que cuando estamos cansados y estresados lo último que queremos es recurrir a algo inspirador y vigorizante. Tendemos a tomar la ruta más fácil, la opción suave de bajo perfil, elementos superficiales a corto plazo.

Para que el viaje resulte sostenible debe incluir suficiente alegría y deleite. Este es un arte delicado. No podemos forzarnos a disfrutar de la amistad, las obras de Shakespeare o las montañas de Montana. No podemos ser demasiado conscientes de ello. El deleite no es algo que podamos hacer que suceda. Hemos de buscar fuentes de inspiración y dejar que nos absorban de manera suave y juguetona.

Tratamos de florecer en nuestra vida. Esto significa proteger nuestras fuentes de inspiración. La emoción positiva no es primordialmente una cuestión de métodos y técnicas, aunque sean valiosas. El objetivo del viaje es cultivar una mente en buena forma para que nuestra experiencia surja de una manera más rica, completa y refinada. Si actuamos de un modo hábil nuestra conciencia irá modificándose poco a poco. Podemos confiar en que no tenemos que convertir todo en un ejercicio de autoayuda.

EL MANDALA

Podemos pensar en el mandala de dos maneras: exotérica y esotéricamente. Exotéricamente, el mandala nos dice que hemos de practicar los cinco aspectos al mismo tiempo. No hay emoción positiva sin integración y no hay integración sin emoción positiva.

En el nivel esotérico, la misteriosa dimensión interior de las cosas, el mandala nos dice que cada aspecto dentro de él contiene todos los demás. Así, a medida que profundizamos en la emoción positiva descubrimos la integración, la receptividad, la muerte espiritual y el renacimiento espiritual. Después de todo, cuando vemos la emoción positiva de Siddhārtha, su notable integridad, por ejemplo, descubrimos la muerte espiritual. Renunció al éxito, se enfrentó a la soledad y no le importó ser

impopular en aras de una verdad superior, todo lo cual es análogo a una muerte espiritual, como veremos más adelante.

Cada aspecto del mandala contiene todos los demás aspectos. Podríamos pensar en la vida espiritual únicamente en términos de integración. Si profundizamos en la integración de forma vertical y horizontal descubriremos todo el camino. Lo mismo ocurre con la emoción positiva. Podemos viajar todo el trayecto en términos de emoción positiva. Con el tiempo seremos tan positivos que no habrá ya alguien que sea positivo.

EL TRIPLE CAMINO

Antes de dirigir nuestra mente hacia cómo profundizamos en la emoción positiva (*kuśāla karma* o actividad beneficiosa) quiero mostrar cómo la emoción positiva encaja en el esquema más extenso de las cosas.

Una de las formulaciones más importantes del viaje es el camino triple: ética, meditación y sabiduría. Cómo nos comportamos (la ética) cambia nuestro estado mental. Una vez que nuestra mente está más sana y elevada podemos entrar en estados mentales concentrados, enriquecidos y flexibles (meditación). Con esta mente purificada y enfocada podemos ver como son las cosas son en realidad (sabiduría).

El camino triple aborda las cuestiones fundamentales de la vida. Llegamos a este mundo con una sensación instintiva de ser una entidad fija e independiente. Esta suposición primaria, muy por debajo del nivel de conciencia, es una lectura errónea de la experiencia. Nunca podremos encontrar a un yo independiente, fijo y permanente, a pesar de que todas nuestras acciones surgen de esa suposición. Esta creencia primordial da lugar a estados mentales negativos. Trato de alejar las cosas que “me” amenazan y conseguir lo que “me” ayude a estar mejor. Después, en mi vida diaria, reacciono con base a estas voliciones, por ejemplo codicia, aversión o ansiedad, de formas que no me ayudan en nada.

El camino triple aborda estos hechos fundamentales de la vida invirtiendo el orden, trabajando desde el modo en que nos comportamos, pasando por aquello que ocurre en nuestra mente y llegando hasta el engaño primordial de la individualidad fija y separada. No podemos hacer nada directamente sobre el engaño primordial. Es algo que tiene raíces demasiado hondas. Por supuesto, podemos hablar de ello. Podemos incluso demostrar, convincente y persuasivamente, que no tenemos un yo fijo y separado, pero esto no cambia nada. De hecho, probablemente endurezca nuestro sentido de

quiénes somos. Nos volvemos “inteligentes” o “espirituales” y eso no es inteligente ni espiritual.

Lo que creemos (y con “creer” quiero decir “suponer de forma instintiva”) se manifiesta en la manera en que nos comportamos. Como dijo Shakespeare:

*No ha habido aún un filósofo que soportara
con paciencia un dolor de muelas²⁶.*

Así que primero tenemos que trabajar con nuestro comportamiento. Esto es lo que el Buda entiende por ética. Una vez que nos encontramos en un estado de ánimo más saludable (a través de cambiar el modo en que actuamos) podemos avanzar en la meditación. Esta implica trabajar de manera directa con aquellos estados mentales torpes que son una expresión de nuestra profunda creencia en un yo fijo. Sobre la base de la meditación cultivamos la sabiduría para ver a través de ello.

LOS CINCO PRECEPTOS

Los cinco preceptos no son reglas ni mandamientos. No pueden ser impuestos por una autoridad ni descender del cielo. Son principios de entrenamiento que voluntariamente tomamos. A continuación los enunciamos en forma negativa y positiva:

1. No matar ni causar daño - acciones de amor y bondad
2. No tomar lo que no se nos ha dado - generosidad
3. Evitar la mala conducta sexual - contentamiento
4. Evitar el habla falsa - honestidad
5. Abstenerse de bebidas y drogas que nublen la mente –conciencia plena

1. No matar ni causar daño **- acciones de amor y bondad**

Este es el precepto budista esencial. Las otras cuatro son acciones derivadas de esta expresión fundamental de la no violencia. Tratamos de causar el menor daño y el mayor bien. Es importante enfatizar el mayor bien. Limitar el daño es solo el comienzo.

2. No tomar lo que no se nos ha dado **- generosidad**

Esto significa no robar, no engañar y no falsear nuestras declaraciones de impuestos. También significa no explotar a las personas, no manipularlas para obtener lo que queremos, no disponer de su tiempo cuando no nos lo han ofrecido y no pedir prestadas cosas que luego “olvidamos” devolver. En términos positivos, significa ser generosos con nuestro dinero, posesiones, tiempo, energía y entusiasmo.

3. Evitar la mala conducta sexual

- contentamiento

Esto significa no causar daño a los demás ni a nosotros mismos en el ámbito sexual. La mala conducta sexual incluye la violación, el rapto, el adulterio y las relaciones sexuales con menores de edad. La práctica positiva es el contento, como estar satisfechos con ser solteros o con la pareja que tenemos, en lugar de estarle buscando un reemplazo. Significa cultivar el contentamiento en cada área de la vida.

4. No hablar con falsedad

- honestidad

Este es el principio de veracidad: evitar mentiras, engaños, racionalizaciones, evasiones, ambigüedades y exageraciones. Significa decir la verdad. Con esto no me refiero a decirles a los demás lo que pensamos de ellos argumentando ser francos. Tampoco me refiero a descargar nuestra mente sobre otros. La verdad surge de la conciencia, en especial del hecho de hacernos conscientes de la persona con la que estamos hablando. Este precepto significa decir la verdad sobre nosotros mismos. Cuando se trata de decir la verdad sobre otros el primer principio es la cortesía.

5. Abstenerse de bebidas y drogas que nublan la mente

– conciencia plena

Aunque este precepto quizá no signifique abstinencia, lo cierto es que sí significa reducir el consumo de alcohol y drogas recreativas. También comprende otras formas de intoxicación, como los juegos de azar, las apuestas, el amor y la adicción al sexo, así como el embriagarse con el éxito, la posición social, la juventud o la belleza. Conciencia plena significa saborear la vida, en lugar de enajenarnos.

COMUNIDAD

La forma en que nos comportamos no puede separarse del mundo en el que nos “comportamos”. Cuando pensé que no tenía tiempo de arreglar mi habitación (por tomar ese ejemplo) me referí a ese pensamiento como un hecho, lo cual reforcé al no ordenar mi habitación. No clasificar mis papeles afectó mi mente, acentuando mi idea de que debía mantener la cabeza baja y continuar así de cualquier forma. Es por eso que me sorprendió el poco tiempo que tardé en ordenar el cuarto y lo mejor que me sentí. Si así funciona cuando se trata de arreglar un dormitorio piensa en lo genuino que será aplicado a nuestra vida cotidiana, nuestra vida amorosa, el trabajo y el juego.

Cuando uno de mis amigos era joven estaba involucrado en peleas de pandillas. Para cuando llegó al Centro Budista de Londres se había dedicado a robar bicicletas, había sido un bravucón, había tenido que usar un chaleco para prevenir puñaladas y había bebido mucho whisky. Había rondado mucho las proximidades de los centros comerciales vistiendo una sudadera con capucha. Desde un principio nadie lo quería cerca, como no fuera para causar problemas o para pararle los pies alguien. La manera en que se relacionaban con él y el mundo en el que se movía crearon su mente. Su primer gran paso fue su decisión de ya no beber los miércoles, porque ese era el día en que asistía al Centro Budista de Londres.

El mundo y la mente están entrelazados en un abrazo mutuo. Las condiciones pueden brutalizar tanto a un hombre que cambiar su mente puede ser algo casi imposible. Uno simplemente no consigue abrirse a una nueva forma de pensar, pues se encuentra atrapado en el acorazado del yo contra el mundo. La mentalidad de su puesto de combate se ve reforzada por las condiciones en las que vive: un sórdido vecindario, las noches de whisky y la violencia, además de la gente con la que se asocia.

Si queremos cambiar nuestra mente hemos de cambiar la compañía que frecuentamos. Los padres saben muy bien cómo influyen en sus hijos sus compañeros de la escuela en el patio de recreo. Si como adultos pasamos tiempo con gente que bebe mucho, que enrolla muchos canutos, chismorrea, grita o habla a espaldas de los demás, es muy probable que ese sea el tipo de persona en que nos convertiremos.

Es, a menudo, a través de la compañía que frecuentamos como consideramos en primer lugar cambiar nuestra mente. Cuando yo estaba formándome para ser enfermero en Coventry fue Sam, un joven de Irlanda del Norte que había dejado la universidad para “hacer algo útil”, quién me

introdujo a un mundo más grande de cultura y pensamiento. Hasta entonces ese universo lo ampliaban el *Daily Mail* y *The Generation Game*. Para muchos de mis amigos lo que desató su energía creativa fue el ir a su primer retiro y saborear un mundo radicalmente distinto. En el día del Buda, conocer al Buda o conocer a una pequeña comunidad de discípulos del Buda quizá fue el catalizador para el cambio. Pasar un rato con ellos despertaba la curiosidad y motivaba a hacer más y más preguntas.

Por lo tanto, si tomamos en serio el viaje tendremos que pasar tanto tiempo como sea posible con aquellos en quienes confiamos porque son desinteresados, emocionalmente positivos, claros y de buena voluntad. Una y otra vez, en el Centro Budista de Londres las personas me dicen cuánto valoran ser parte de una comunidad en la que pueden abrirse y ser tal como son.

El viaje de Siddhārtha puede ser engañoso. Puede parecer un héroe arquetípico solitario, que se dirige audazmente a donde ningún hombre ha ido antes. Incluso, podemos pensar que esto es lo “espiritual” que hay que hacer y que es inevitable que participar en la vida comunitaria resulte restrictivo e institucional. Siddhārtha estaba extraordinariamente dotado. Tenía un gran talento para ver a través de falsas soluciones, así como una capacidad notable de seguir adelante en la búsqueda pasara lo que pasare. ¡Pero, seamos realistas, nosotros no somos así!

Necesitamos hombres y mujeres de ideas afines que nos apoyen, alienten, inspiren y nos desafíen en el camino. Es muy fácil que nos salgamos del guion. La mejor manera de recordarnos el viaje es pasar tanto tiempo como sea posible con los que están en él. Sin este entorno comunitario no podremos integrarnos (debido a nuestros inevitables puntos ciegos), y nuestra emoción positiva tenderá a ser una idea brillante, más que una realidad vivida.

En la medida de lo posible debemos practicar en un contexto de hombres y mujeres con ideas afines. Esto es cierto al comienzo del viaje, a la mitad y al final. No es que al principio necesitemos una comunidad para mantenernos en el camino y luego, una vez que la hayamos pescado el modo, sigamos solos. Cuando Siddhārtha se convirtió en el Buda casi nunca estuvo fuera del contexto de la camaradería espiritual viva.

AMISTAD

Cuando Siddhārtha se convirtió en el Buda dijo que “la amistad es toda la vida espiritual.” En otras palabras, todo el viaje puede entenderse en términos de amistad.

La manera de hacer amigos es ser un amigo. No es cuestión de estar esperando a que alguien quiera ser amigo nuestro, tenemos que salir y hacer amigos. Ya he escrito un libro sobre la amistad (como práctica budista central hay mucho que decir al respecto), así que me limitaré a dar una breve guía para ser un amigo²⁷.

Tiempo

El ingrediente más importante en la amistad es el tiempo. Esto significa hacer cosas juntos: caminar, ver películas de superhéroes, asistir a retiros, ser generosos entre sí, compartir su vida y el viaje.

Alguien que comparte tus ideales

Elige una amistad que comparta tu visión, que entienda lo que haces y trate de hacer lo mismo. Esto no es primordialmente una cuestión intelectual. Tampoco significa que deban estar de acuerdo en todo, sino que ambos compartís una especie de concordancia con respecto a las prioridades de la vida.

El mismo género

Dada la cantidad de tiempo que la amistad necesita para florecer y dado que requiere compartir un cierto sentimiento por la vida, la verdadera amistad es algo raro. Por lo tanto, tenemos que buscar la amistad donde es más probable encontrarla. Ese lugar está entre personas del mismo género que también están haciendo el viaje. Las amistades que se dan dentro de un mismo género, en conjunto, son más sencillas.

Alguien que te agrada (opcional)

Es genial que os guste pasar tiempo juntos, aunque lo cierto es que sobrevaloramos el hecho de que alguien nos agrade o no. Es algo que viene y va. Por lo tanto, si es posible, elige: 1) una persona cercana con quien puedas pasar tiempo con regularidad; 2) alguien que comparta tu visión de la vida, sobre todo el viaje; y 3) alguien del mismo sexo.

Entonces, todo lo que necesitas para mantener amigos y profundizar la amistad es:

Mantener un compromiso con el viaje: Cuanto más compartas tu visión más profunda será la amistad. “Compartir tu visión” significa, principalmente, actuar con base en ella: viajar juntos, subidas y bajadas, buenos y malos momentos y hacer paradas para reparar averías.

Libertad: La amistad tiene que ser libre, sin ataduras, sin rangos, sin “temas tabúes”, sin tener que ser ceremoniosos. Debes poder ser tal como eres y lo mismo esa persona. No mantienes esa amistad solo porque da placer (amistad de buen clima) o porque te es útil (amistad por conveniencia) sino porque compartes un enfoque acerca de la vida.

Mantener la amistad en buen estado: La amistad debe ser vigorosa, honesta, sincera y generosa. Así es como se mantiene en buen estado. El compañerismo es el enemigo cercano de la amistad. Los compañeros están tipificados (especialmente en el macho de la especie) por una camaradería de palmadas en la espalda y de bromas, pero con un montón de zonas tácitas fuera de límites y poses.

Tiempo juntos: ¿He mencionado ya esto? Pasen tanto tiempo juntos como sea posible. Vivan juntos si pueden o trabajen juntos. Luego esperen a que la amistad madure. Le toma su tiempo. La amistad es la forma que adopta el viaje en una estrecha relación con otra persona. Al igual que la amistad, el viaje toma su tiempo. No hay que forzar el paso.

ENTRENARSE PARA VIVIR

PRÁCTICA

Esta semana te voy a sugerir que practiques los cinco preceptos. Participa en una comunidad de ideas afines y haz amigos. También continuaremos cultivando la atención plena y estableciendo una práctica de meditación diaria.

ENTRENAMIENTO EN LOS PRECEPTOS

Ya hemos practicado la atención consciente en la caminata consciente y el espacio para respirar (quinto precepto: atención plena). Hemos reflexionado sobre cinco cosas por las que nos sentimos agradecidos (cultivamos el primer precepto del amor recordando que somos amados). Asimismo, esperamos haber recordado dar algo cada día (segundo precepto: generosidad). Lo que necesitamos hacer ahora es ser más conscientes de los preceptos y ponerlos en práctica con mayor determinación.

La formación en los preceptos significa madurar nuestro sentido ético ya existente. Así que esta semana veamos si puedes regocijarte en los méritos de alguien, hacerte vegetariano y explorar la ética del momento privado.

REGOCIJO EN LOS MÉRITOS

Los cinco preceptos tienen que ver con fomentar la prosperidad del bien. Las formulaciones negativas de los preceptos (no matar, no decir mentiras, etcétera), representan el nivel por debajo del cual no debemos caer. Si caemos, si nos enganamos con alguien o perdemos la paciencia, hemos de disculparnos, pero el verdadero trabajo está en madurar lo que es bueno. Una forma de hacerlo es “regocijarse en los méritos”.

Regocijarse en los méritos significa reconocer lo que valoramos de alguien, resaltar sus fortalezas y virtudes singulares y así difundirlas. Cuando tu amigo hace con frecuencia eso que es “realmente bueno” demuéstrale que lo has notado. Regocíjate en sus méritos. Tal vez el grupo que formaste para contar biografías podría dedicar algún tiempo a alegrarse de los méritos de cada uno. Cada persona podría tomar su turno y decir algo positivo sobre cada miembro del grupo. Hazlo de forma sincera y genuina, sin efusividad y sin cinismo, con comentarios francos y detallados. No basta

con decir: “Eres, en verdad, una buena persona” (declaración general sin mucho sentido) o “Tienes buen gusto para comprar zapatos” (declaración específica sin mayor sentido).

Regocijarse en los méritos no significa resanar grietas ni adularse unos a otros. Es un tiempo dedicado a concentrarse en las cualidades de los demás. Vamos a hacerlo, a ver si puedes regocijarte en los méritos de tus amigos esta semana. Nota cómo te sientes con esto.

VEGETARIANISMO

El primer precepto tiene el objetivo de hacer el menor daño y el mayor bien posibles. Una aplicación inmediata de esto es el vegetarianismo. Al convertirnos en vegetarianos reducimos el sufrimiento innecesario en el mundo, además de participar en un hábito que es más ecológicamente sustentable. Se puede vivir perfectamente sano sin comer carne. De hecho, vivirás más saludablemente. Los vegetarianos viven más tiempo que los carnívoros y los veganos viven más tiempo que los vegetarianos.

Por supuesto, la mejor manera de hacer el menor daño y el mayor bien posibles, en cuanto a la dieta se refiere, es convertirse en vegano. Mucha de la crueldad verdaderamente horrenda de la ganadería moderna se replica en la industria de la leche, pero si ya ser vegetariano te parece un paso demasiado grande para ti ahora mismo prueba dejar de comer carne mientras estás trabajando con este libro o haciendo este curso.

Consigue un libro de cocina vegetariana. Puedes disfrutar una comida deliciosa y, al mismo tiempo, causar menos sufrimiento.

LA ÉTICA DEL MOMENTO PRIVADO

Nuestra capacidad de comportarnos a voluntad es como un músculo. Se cansa si la usamos en exceso. Conocemos esa tentación nocturna, ver pornografía o comprar en línea, cuando nuestra fuerza de voluntad se hace cada vez más débil y perdemos la capacidad de decir “no”. Por eso nos resulta tan difícil apagar la computadora. A medida que nos cansamos nuestra capacidad de regular nuestro comportamiento disminuye.

Entonces, ¿qué haces cuando nadie está cerca? ¿Utilizas el tiempo de forma productiva o relajante o navegas por las redes sociales, comes galletas de chocolate o miras una serie de netflix?

En lo que nuestra mente gravita cuando estamos solos o cuando no hay nadie a nuestro alrededor nos dice mucho acerca de “dónde estamos

realmente”. El momento privado nos dice cuánto de nuestra ética tiene que ver con que nos consideren buenas personas y cuánto con ser realmente buenos. Uno de los peligros de la vida espiritual es que el deseo de parecer virtuosos, sabios o espirituales puede llegar a ser más importante que en verdad ser así. Observa si puedes ser consciente de tu ética del momento privado, no con el fin de darte un mal rato sino solo para darte cuenta y aprender.

COMUNIDAD

Uno de los grandes desafíos del viaje es hacerlo real. Incluso cuando practicamos la meditación y la atención plena todo puede suceder a nivel de ideas. La vida espiritual puede convertirse en una opción de estilo de vida, como usar sandalias y collares de cuentas, en lugar de ser algo que perseguimos activamente. La amistad y la comunidad siempre desafían nuestra imagen de nosotros mismos de un modo positivo. Relacionarnos íntimamente con los demás nos ayuda a enfrentar lo que realmente somos y no nada más lo que pensamos que somos.

Así que, si es posible, participa en una comunidad de compañeros practicantes. Si tienes un grupo o un centro budista cerca ve si puedes asistir con regularidad y seguir avanzando, incluso si no te apetece. Conocerás a personas de ideas afines que compartan tu visión y tendrás el invaluable apoyo de practicar juntos en un contexto compartido.

Ir a un centro budista te dice que eres alguien que está interesado en crecer y desarrollarse. Te dice que el viaje es importante para ti y refuerza esa importancia. Todo lo que hacemos crea identidad. Por supuesto, desde el punto de vista budista hemos de dejar de lado toda identidad, pero antes que nada hemos de apuntalar una identidad positiva, que en realidad nos lleve a alguna parte.

Incluso si no vas a un centro budista (o no quieres) seguirás necesitando sentirte parte de una comunidad, una que fomente la interacción humana genuina, la creatividad, el espíritu de equipo, el desafío, la cooperación y el juego. Los seres humanos necesitan sentirse parte de algo, conectados y apreciados. Únete a un coro local o a un club de natación, por ejemplo.

AMISTAD

Las mejores cualidades para buscar en un amigo son visión compartida y lealtad. La visión compartida junto con la voluntad de comprometerse con

la amistad, pase lo que pueda pasar, son mucho más importantes que si la persona es inteligente (algo sobrevalorado), encantadora (también) o incluso amistosa. Que

alguien sea amigable no conduce a que se dé la amistad.

HACER AMIGOS

Si tomas en serio el viaje necesitarás hacer algo al respecto. A menudo esto significa participar en algún tipo de comunidad y fomentar la amistad en ese contexto.

PROFUNDIZAR LA AMISTAD

¿Qué podrías hacer esta semana para profundizar más en tus amistades? ¿Podrías dedicarles más tiempo? ¿Podrías quedar con alguien a quien no has visto últimamente? ¿Has mantenido tus amistades en buen estado?

¿Has escuchado lo suficiente? ¿Tiendes a mantenerte en lo superficial o tu carácter es un poco pesado y excesivo? ¿Arriesgas tu amistad o das consejos con demasiada rapidez?

HACER UN MANDALA DE AMISTAD

Toma una hoja grande de papel y dibuja un círculo en el medio que equivalga a “yo”. Entonces, en los diversos puntos cercanos al centro dibuja un círculo para cada uno de tus amigos (mientras más cercano es porque es más importante). Para ser completamente honesto no le muestres este mandala a nadie. ¿Qué amistades realmente te importan? ¿Qué amigos te ayudan en el viaje? ¿Son esos amigos la gente con la que pasas tiempo? ¿Podrías escribir junto a cada nombre algo que podrías hacer para profundizar la amistad? ¿Por ejemplo, expresarle tu agradecimiento, dedicarle más “tiempo de calidad” o hablar de esos temas tabúes?

CAMINATA CONSCIENTE

Esta semana trata de darte cuenta de qué tipo de estado de ánimo tienes, si es hábil (útil, positivo, creativo) o torpe (inútil, negativo, reactivo).

- *Sintoniza tu cuerpo: Cuando notes que tu mente está apagándose trae tu atención de nuevo a las sensaciones directas de tu cuerpo.*

- *Observa tu estado de ánimo: Si te das cuenta de que tu mente se ha distraído trata de tomar conciencia de los pensamientos y las historias en*

que te sumiste y observa si son útiles y creativos o inútiles y reactivos.

• *Cultiva lo contrario: Si estás en un estado mental negativo date cuenta. No te sientas mal por ello ni te critiques (eso solo bloquea la conciencia). Simplemente siente el efecto que está teniendo en tu cuerpo. Luego cultiva lo contrario. Si estás ansioso intenta caminar un poco más lento. Ve si puedes suavizar tu cara y la mandíbula y dejar de lado cualquier tensión en los hombros.*

ESPACIO PARA RESPIRAR

Recuerda que no practicas el espacio para respirar con la intención de que las cosas cambien o para detener cosas malas que estén sucediendo. Solo prestas atención a lo que está pasando y te abres a ello.

Por lo tanto, cuando se presenta una sensación difícil o un estado mental negativo ve si puedes utilizarlo como una señal para hacer un espacio auxiliar para respirar. Digamos que estás en una reunión y te sientes criticado:

1. Date cuenta

Mientras que los demás están hablando sintoniza con tus pensamientos (¿Qué estoy preparando para decir?), sentimientos (amenazados e inseguros), cuerpo (sensación de hundimiento, mariposas, mandíbula tensa).

2. Reúne

Sintoniza con tu respiración. Mira si puedes sentir tu respiración entrando y saliendo. Si te es posible relájate con la respiración.

3. Expande

Dirige tu atención a cómo te sientes y deja que lo que sientas esté allí. Respira en ello. Estás tratando de abrir un espacio donde puedas responder a tu experiencia en lugar de reaccionar a ella.

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN: EL SEGUNDO ENTRENAMIENTO (VEDANĀ)

El primer entrenamiento en la meditación es notar a la mente que entra en prapañcha, volviendo entonces a las sensaciones que se sienten de un modo directo en el cuerpo. Tan pronto como te das cuenta ya estás de

vuelta. Una vez que estés de vuelta todo lo que tienes que hacer es quedarte ahí. La mejor manera de hacerlo es sentir tus sensaciones físicas.

El segundo entrenamiento va más profundo. Cuando adviertas que tu atención se ha ido trata de notar cómo se siente pensar en eso que estás pensando. Digamos que estás recordando una película o pensando en un agravio. ¿Qué se siente, en tu cuerpo, al pensar en eso? Por “sentimientos” no me refiero a “emociones”. Me refiero tan solo a lo que se siente en el espectro de placer y dolor. Esta es mi sugerencia para esta semana.

CONCIENCIA CORPORAL

Una vez que hayas establecido una postura cómoda escanea el cuerpo y sé más consciente de las sensaciones físicas directas. Comienza con los dedos de los pies y recorre poco a poco el cuerpo hasta llegar a la cabeza. Asimismo, puedes empezar por notar dónde se siente más el cuerpo y luego ampliar tu conciencia a partir de ahí.

PROFUNDIZACIÓN EN LA CONCIENCIA CORPORAL

Después escanea de nuevo el cuerpo y ve si puedes hacer más profunda tu conciencia, prestando más atención a *vedanā*. ¿Cómo se siente cada área particular del cuerpo? Aquí hay algunos consejos sobre cómo hacer esto:

- Deja tu atención en un área particular del cuerpo y espera. Ve si puedes notar cómo se siente esa área. ¿La sensación es agradable, neutra o dolorosa?
- Trata de hacerlo con una actitud de conciencia amable, con curiosidad y afán de exploración.
- No se trata de etiquetar los sentimientos como “agradables”, “neutrales” o “dolorosos”. La intención es sentir de un modo directo las sensaciones instantáneas de placer, incomodidad o neutralidad.
- Ve si puedes notar la diferencia entre lo que piensas que se siente y lo que realmente se siente. Acércate a las sensaciones directas.
- Observa cómo se siente el malestar. ¿Va y viene? ¿Puedes explorar los bordes de la incomodidad? ¿Dónde lo sientes más? ¿Puedes respirar?

EXPLORAR EL CORAZÓN

Estas dos primeras etapas, escanear el cuerpo y escanearlo de nuevo para sentir *vedanā*, deben tomar alrededor de la mitad de la meditación. Luego

pon tu atención en el centro del corazón y ve lo que puedes sentir. No me refiero literalmente a tu corazón biológico. Me refiero al centro de tu pecho. No te preocupes si no sientes nada. Simplemente trae tu atención hacia el centro del corazón y observa cualquier sensación, incluyendo la sensación de “no poder sentir nada” (encontrarás que no es una ausencia literal). Aquí hay algunos consejos:

- Sé paciente. Solo continúa trayendo tu atención hacia el centro del corazón. Espera. Observa cualquier sentimiento o sensación que surja. Pueden ser muy sutiles.
- Si tu mente se distrae mucho o si estás preocupado por algo ve si puedes notar cómo las sensaciones afectan la zona alrededor de tu corazón.
- Explora el corazón de una manera totalmente abierta. Es un territorio desconocido.
- Quizá puedas encontrar una palabra que describa los sentimientos o sensaciones alrededor de tu corazón: dolorido, tenso, cálido, pesado. Ve si eso ayuda. Podría ser una imagen que se te ocurra, pero lo principal es notar lo que siente el corazón. Si es dolor, ¿cómo sientes el dolor y dónde lo sientes más?

TRAER A LA MENTE A UN AMIGO

Luego, justo antes de terminar, trae a la mente a un amigo. Mantente en contacto con el corazón. No es cuestión de empezar a pensar en él. Podrías simplemente decir su nombre o puedes imaginarlo. A continuación, ve qué efecto tiene en tu área del corazón traer a tu amigo a la mente, si es que hay algún efecto.

REGRESAR

A continuación expande tu conciencia otra vez por todo tu cuerpo. Cuando te parezca adecuado sal de la meditación y abre los ojos. Recuerda anotar en tu cuaderno de viaje si hiciste la meditación y escribe algunos comentarios sobre como fue.

DEJAR IR

No podemos dirigirnos a las montañas sin salir de los suburbios. Como cualquier viaje, el que hemos emprendido es un movimiento hacia algún lugar. Es un desplazamiento hacia un lugar alejado. Renunciamos conscientemente a algo más pequeño para permitir que surja algo mayor. La

forma más efectiva de hacerlo es concentrándonos en lo que queremos cultivar y eso significa, naturalmente, dejar ir otras cosas. Después de todo, dejamos atrás nuestro juego de Lego y las muñecas Cindy sin mucho dolor.

Si queremos meditar por las mañanas, por ejemplo, tendremos que renunciar a estar acostados hasta el último momento posible y, luego, darnos prisa para ir a trabajar. Debemos evitar todo ese correo electrónico de última hora para poder dormir lo suficiente. Podríamos tener que cuestionar nuestra vida social tan demandante y dejar de beber tanto. Muy pronto, nuestro deseo de meditar se enfrentará con otros aspectos de nuestra vida. Dónde queremos ir crea una tensión con la realidad de dónde estamos.

Si queremos una amistad no siempre podemos darle prioridad a la pareja, el cónyuge, la familia o el amante. A menudo tratamos de hacer ambas cosas. Nos reunimos en pareja con amigos que son parejas o quedamos con varios amigos en una fecha para reunirnos a jugar y esto está, funciona pero implica que nuestras amistades sigan siendo superficiales. La amistad, a menudo, termina siendo la ensalada que acompaña al plato principal, que es el romance. Si queremos amigos tendremos que reorganizar nuestras prioridades y ayudar a nuestra pareja (si la tenemos) a darse cuenta de que necesitamos pasar tiempo con amigos.

Si renunciamos demasiado rápido reaccionaremos contra nuestro idealismo y retrocederemos en el camino. He visto a la gente abandonar la vida espiritual porque sus expectativas poco realistas las llevaron a renunciar a demasiados placeres en muy poco tiempo. A la vez, si no dejamos ir lo suficiente no vamos a hacer progresos. El viaje tiene que ser sostenible y esto significa negociar con nuestros instintos y apetitos, así como con el mundo que nos rodea. Si tenemos un acercamiento a la vida espiritual de “todo o nada” terminaremos con nada.

Es importante recordar que no abandonamos las cosas porque es “bueno dejar las cosas”. No se trata de represión psicológica, negándonos placeres porque creemos que son malos (el sexo es el ejemplo clásico). No debemos abandonar las cosas por razones abstractas como querer ser “espirituales” o por sentir que no debemos tener cosas o disfrutar de ellas. Abandonamos los suburbios porque hemos visto la montaña.

Todo esto lo ejemplifica Siddhārtha con las primeras tres escenas. Él vio la futilidad de la vida humana ordinaria, una vida que giraba alrededor de un lugar, de las posesiones, de la tribu, del sexo, de la familia y del Estado. Antes de esas escenas daba todo eso por sentado. Entonces tuvo la cuarta

visión y esto le hizo dejar todo atrás e ir en busca de la verdad. Más tarde se dio cuenta de que su ascetismo era demasiado extremo. Había estado tratando de forzar su mente y su cuerpo y eso no funcionaba. Al fin, en el misterio de la iluminación renunció por completo a la individualidad y se convirtió en un buda.

Necesitamos seguir a Siddhārtha en las negociaciones que hizo con la renuncia. Tendremos que seguir avanzando y alejándonos y tendremos que recordar que “dejar ir” tiene una dimensión externa (disminuir la charla social sin sentido y los bobos juegos de computadora) y una dimensión interna (abandonar la mala voluntad y el egoísmo). Lo más importante es recordar que el viaje siempre es un compromiso con lo desconocido. Cuando hacemos a un lado el impedimento nunca sabemos realmente lo que estamos abriendo.

Es muy fácil sacrificar la libertad por la seguridad aparente. Buscamos seguridad en cosas, ideas y personas. Sin renuncia seguiremos acumulando objetos que fortalecen nuestro apego a nosotros mismos, nos enredaremos en ideas y conversaciones y presionaremos a otros para sentirnos bien. Con la tremenda presión del consumismo nuestra vida puede convertirse en una pequeña isla llamada “yo”: mi casa, mi pareja, mi importantísima carrera profesional, mi café capuchino... una interminable búsqueda de comodidad y seguridad que nunca acaba de satisfacernos.

Hemos de ser como una oruga que se mueve de una hoja de lechuga a otra. La mayoría de nuestras ventosas estarán adheridas a este mundo cotidiano donde todo es conseguir y gastar, pero algunas subirán al nuevo mundo de la vida espiritual. Solo debemos seguir transfiriendo nuestro peso, poco a poco, de una hoja a otra. Por eso es tan importante cultivar la alegría y el deleite: hacer amigos, ser parte de una comunidad emocionalmente viva, meditar, ser capaces de reír. Todo eso es vital si queremos llegar a la siguiente hoja.

Por supuesto, este asunto de la renuncia es en verdad una cuestión sobre cuán lejos queremos viajar. Ya hemos recorrido un largo camino. Hemos cultivado la integración y la emoción positiva con el fin de convertirnos en seres humanos adultos y conscientes de nosotros mismos, responsables, emocionalmente positivos y creativos. Sin embargo, ahora vamos más allá. La siguiente gran etapa del viaje es la de renunciar a nosotros mismos, viendo a través de la ilusión de un yo fijo y separado. Es el último dejar ir. Tratamos de liberarnos de nosotros mismos porque el yo es demasiado

pequeño para nosotros, es una restricción, una limitación. Somos mucho más de lo que pensamos.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 4: “*EL QUE MÁS AMA*”

El que más ama
W.H. Auden

Comprendo muy bien, mirando a las estrellas,
que puedo irme al infierno por lo que respecta a ellas,
pero en la tierra la indiferencia es lo menos
que debemos temer de hombres o bestias.

¿Por qué habría de gustarnos que ardieran de pasión
las estrellas por nosotros, si con la misma emoción
no pudiéramos corresponder? Si el afecto no puede
ser igual, que entonces sea yo el que más ama.

Admirador, como creo ser, de estrellas
a las que todo les importa un bledo, no puedo decir,
ahora que las veo, que extrañé a una de ellas
terriblemente el día entero.

Si desaparecieran o murieran todas las estrellas
tendría que aprender a mirar la vacuidad del cielo
y sentir su sublime oscuridad inmensa,
aunque esto, seguro, habría de tomarme un tiempo²⁸.

El que más ama es un poema aparentemente alegre sobre un tema serio. Auden definió la poesía como “discurso memorable” y este poema es ciertamente memorable. En un nivel (y la poesía puede trabajar en muchos niveles al mismo tiempo), “El que más ama” es un poema antisentimental. Nos dice que todo este asunto de amar a la naturaleza es un absurdo. Me gustaría creer que amo a las estrellas pero, “no puedo, ahora las veo, decir que extrañé terriblemente el día entero a una de ellas”.

En un nivel más profundo, el poema de Auden es acerca del amor no correspondido. Él sabe muy bien que, en realidad, el amor es algo entre la gente y que otros tipos de amor (el amor a la literatura o a los caballos, por ejemplo, es “amor” solo por analogía). Auden tenía desde hacía tiempo una

relación con Chester Kallman, el amor de su vida, pero Kallman no estaba dispuesto a ser monógamo, lo que a Auden le resultó a veces terriblemente doloroso. Incluso hubo un momento en que deseó estrangular a Kallman. En otro poema, Auden escribió:

*Informa a mi corazón ardiente de inmediato
que su tesoro ama a otro²⁹.*

Auden, en su relación, era el que más amaba.

La ruptura de una relación sexual o el descubrimiento de que nuestra pareja está teniendo una aventura con alguien más, puede dolernos increíblemente y, sin embargo, desde una perspectiva espiritual, eso nos aporta una oportunidad, ¡si tan solo pudiéramos prestarle una profunda atención! Cada vez que experimentamos una pérdida vislumbramos la naturaleza de la realidad. Nunca nada puede ser nuestro, nada podemos tener ni fijar. La vida nos traiciona a cada rato. Lo que pensábamos era estable y permanente se escabulle. “Nuestro tesoro ama a otro”. Si solo pudiéramos quedarnos con eso y abandonar nuestro aferramiento doloroso e infructuoso descubriríamos la libertad, pero por lo general no podemos. Nos apresuramos a arreglar las cosas.

Así que este es un poema que nos pide que amemos, incluso cuando la persona a la que amamos se va con alguien más. Nos pide sentir el dolor, que es nuestro dolor por apegarnos y continuar amando. De hecho, podríamos decir que esta es la verdadera prueba del amor. Si podemos dejar que nuestra pareja se vaya en lugar de sentir que nos pertenece o que tenemos derecho a su cuerpo (y que nadie más lo tiene), esto sería amor verdadero, un amor que no quiere nada a cambio, un amor que es libre, que no está mezclado con sentimientos egoístas de derecho y propiedad. El poema llega tan lejos como para compadecer imaginativamente a Kallman, por lo que es ser amado con una pasión que no es posible corresponder.

Esto es mucho pedir, pero es lo que Auden dice y es hacia donde apunta la emoción positiva, aprender a amar a los demás, incluso cuando nos tratan con indiferencia o cuando no corresponden a nuestro amor. Amar a los demás más de lo que nos aman. Elevarnos por encima de la indiferencia, incluso de la animosidad y el amor sin expectativas de ser correspondidos. Este gran amor requeriría una especie de muerte, renunciar al egoísmo, ver profundamente el corazón de las cosas y abandonar la envidia.

Nos enamoramos, un poquito, con mucha frecuencia, al ver una cara bonita en el tren o al hacer una pausa en la fotocopidora para charlar con alguien que recién llegó a la empresa. Amar a una sola persona es imposible y no es saludable. En el grado en que entablemos una comunicación genuina con un amigo estaremos entrando en su vida. Esto no tiene que ver necesariamente con el sexo pero sí tiene un elemento de participación erótica, un despertar de energía. Las amistades no pueden basarse nada más en ponerse al día e intercambiar información. A menudo la amistad verdadera tiene un tinte erótico, no en un sentido vulgar sino en uno de excitación emocional. Por eso el temor a la homosexualidad es tan dañino. Impide que los hombres se permitan amar a otros hombres y las mujeres a otras mujeres.

Estamos condicionados a pensar que cualquier sentido de atracción es necesariamente sexual (de un modo ordinario), pero hay mucho más que eso. Debemos ampliar nuestra simpatía y esto implica no permitir que la pareja acordone toda nuestra energía erótica. Podemos decidir ser monógamos o no, pero debemos asegurarnos de preservar suficiente compromiso emocional para nuestras amistades, aunque solo sea para evitar poner demasiado peso en nuestra pareja.

El corazón emocional del poema, un corazón protegido por la leve comedia, desde cualquiera de ambos lados que se vea, es el maravilloso pareado: “Si el afecto no puede ser igual, que entonces sea yo el que más ama”. Auden se ha permitido decir lo que realmente siente: un deseo, casi una plegaria, por ser el que ama más. Podríamos extrapolar esto en una aspiración universal. En casa, con nuestro hijo adolescente enfurecido. En el trabajo, con nuestro jefe controlador. Ayudando a nuestra anciana madre en el baño o descubriendo que nuestra pareja nos ha puesto los cuernos. No importa de quién es la culpa o el error, podríamos procurar ser quien más ama. Por supuesto, esto no significaría ser un felpudo o un pusilánime, pero sí comprometerse a permanecer en la relación y renunciar a la culpa. Ser quien más ama exigiría tratar de contribuir, en cada situación, a que los demás sigan adelante y ver qué es lo mejor para todos los interesados, incluido uno mismo.

Podríamos ir más allá y hacer que “ser quien ama más” sea nuestra respuesta a la vida. A las estrellas podrá “importarles un bledo” pero las vamos a apreciar de todos modos. El perro podrá morder la mano que lo alimenta pero aun así le vamos a poner comida. El comerciante podrá

mirarnos con indiferencia pero vamos a ser amables de cualquier manera. El vendedor podrá ser agresivo pero no por ello dejaremos de mostrar educación. Puede ser una práctica simple pero tiene un gran alcance. ¿Hasta qué punto hemos sido hoy “quién más ha amado”? Si pudiéramos hacer esto día tras día, aunque fuera hasta cierto límite, transformaríamos nuestra vida.

Tal vez podríamos memorizar: “Si el afecto no puede ser igual, que entonces sea yo el que más ama”. Podríamos usarlo como una especie de mantra (“un protector de la mente”) en esas situaciones difíciles, cuando queremos acercarnos a nosotros mismos, cuando nos sentimos cansados, estresados o no apreciados. Podríamos decírnoslo cuando llegamos a casa fatigados del trabajo y nuestra pareja quiere que cuidemos a los niños, a pesar de que esperábamos un poco de cariño y atención. Podríamos recordarlo cuando un colega está siendo exasperante. Podríamos repetirlo cuando nuestro compañero de piso ha dejado el fregadero lleno de platos sucios. Solo esos dos versos podrían resumir toda la etapa de la emoción positiva.

LA NEGATIVIDAD A SIMPLE VISTA

RECORDATORIO: LAS FUERZAS DE LA NEGATIVIDAD

- Lo básico: No dormir lo suficiente, falta de ejercicio, dieta poco saludable, comer a la carrera, beber demasiado, aislarse de la sociedad, entre otras.
- La actitud hacia tu salud: Si tienes una buena salud objetiva o no, eso tiene muy poco impacto en tu felicidad, pero la percepción que tienes de tu estado de salud sí te causa un impacto muy grande, a menudo bajo la influencia de la emoción negativa.
- Estar atrapado en un trabajo que tiene un ambiente viciado: Un trabajo repetitivo que te explota o que es demasiado estresante, reuniones intimidatorias, etcétera.
- Estar atrapado en relaciones sexuales poco saludables: Estas se caracterizan porque ambas personas se ponen a la defensiva; hay cerrazón, muestras de desprecio, agobio y disputas.
- Una vida social pobre: ver TV de pobre calidad, no leer nada de valor, no aprender nada interesante y entretenerse con diversiones de bajo nivel.
- Estar excesivamente amargados por el pasado: Creer que los acontecimientos de la infancia nos han causado defectos fatales y ser excesivamente pasivos con respecto al futuro.
- Estar atado a las cosmovisiones materialistas o nihilistas: Confundirlas con hechos en lugar de verlas como creencias, junto con los límites de la experiencia que crean.
- Entregarse a la emoción sentimental: No es solo la emoción falsa, la que no conduce a la acción, sino también la que contamina a la emoción genuina.
- Culpa: La culpa es esencialmente antiespiritual. Bloquea la conciencia y limita el crecimiento. Es la sensación de que hay algo inevitablemente mal en nosotros.
- Buenas intenciones: Querer ser visto de manera favorable en nuestro disfraz de “quien ayuda” a otros. Una forma de alardear.
- Tener camaradas en lugar de amigos: Falta de comunicación y amistad genuinas, incluyendo áreas tabúes, poses y fingir ser duros.

- Concentrarse en lo negativo: La preocupación por los “derechos” más que por los “deberes”. El exceso de enfoque en la falta o el sentido de los derechos.
- Preocupación por el éxito: A menudo hay algo compensatorio en la necesidad de conducirse de un modo que conduzca al éxito. Sugiere falta de satisfacción.
- Confundir los pensamientos con los hechos: Perderse en el interminable YouTube de la mente; creer en las historias que nos contamos y actuar con base en ellas.
- Confundir la vergüenza con la culpabilidad: No aceptar que la vergüenza sana es algo positivo; ese factor que nos abrumba cuando nos damos cuenta de que hemos actuado torpemente.
- Estancarse, no tomar riesgos: La emoción positiva es descubrir y desbloquear energías más profundas. Está compuesta tanto de valor como de sentimiento.
- Emoción negativa y actuar desde ella: De esto ya se ha dicho lo suficiente.
- Inconsciencia: Ya hemos dicho bastante.

EMOCIÓN POSITIVA A SIMPLE VISTA

RECORDATORIO: CÓMO CULTIVAR LA FUERZA EMOCIONAL

- Lo básico: Ejercicio regular, alimentación saludable, dormir lo suficiente, reír.
- Aprender a mantenernos con *vedanā* sin reaccionar: Entrenarnos en estar con las sensaciones a medida que surgen en lugar de evadirnos con relatos y justificaciones.
- Cultivar la gratitud, la generosidad y los modales: Escribe cada noche una lista de cinco cosas por las que sientes gratitud. Ofrece tu tiempo, dinero, posesiones y habilidades. Muestra a otros que eres consciente de ellos con cortesía y consideración.
- Practicar *mettā bhāvanā* (ver Apéndice 1).
- Estar dispuestos a ir más allá de nuestra zona de confort: Mantenernos abiertos a aquellos con más experiencia. Tomar riesgos adecuados (especialmente en la comunicación). Plantearnos desafíos.
- Ser claros acerca de la diferencia entre hábil y torpe: Desarrolla nuestro sentido moral y estético. Sentir cómo lo positivo nos abre, mientras que lo negativo nos cierra.
- Cultivar la dicha: Asegurémonos de que haya mucha alegría en nuestra vida. ¿Qué es lo que nos gusta hacer? Veamos si podemos cultivar placeres más nobles y sostenibles.
- Cultivar un sentido de comunidad: Formar parte de algo positivo y comunitario. Si es posible asistir con regularidad a ese grupo o a un centro budista de la localidad.
- El desarrollo de la amistad: Hacer amigos con los que compartamos ideales, que estén a la mano y que sean, si es posible, de nuestro mismo sexo. Busquemos una visión compartida y lealtad.
- Entrenamiento en los cinco preceptos: Cultivar: 1) Bondad amorosa, 2) Generosidad, 3) Contento, 4) Honestidad y 5) Atención plena.
- Alegrarnos de los méritos. Volvemos vegetarianos. Explorar la “ética del momento privado”.
- Establecer una meditación diaria: Pasar un tiempo todos los días cultivando la integración y la emoción positiva, que es el campo de entrenamiento fundamental.

- Pasar un tiempo solos en la naturaleza: Estar al aire libre, en comunión con los árboles, los pájaros, las flores y las ardillas. Pasar más tiempo lejos de las pantallas electrónicas.

- No hacer nada: No llenar nuestra vida de trabajo ni llevar una vida social ajetreada que apenas nos deje tiempo para no hacer nada. Siéntate en una silla durante quince o veinte minutos y pasa por el límite entre el aburrimiento y la agitación.

- Recordar *hrī*: La emoción positiva comprende un sentimiento de vergüenza y remordimiento. Seamos lo suficientemente valientes como para sentirnos humillados por nuestros malos hábitos y nuestra negatividad.

- Dejar ir: El viaje es un movimiento “hacia” un lugar, “alejándonos” de un lugar. ¿Qué necesitamos para empezar a dejar ir o renunciar, si queremos que nuestra vida florezca?

- SEMANA 5 -

MUERTE ESPIRITUAL

LA GUÍA

Después de haber comido y recuperado sus fuerzas, Siddhārtha se adentró en el bosque. Encontró un lugar aislado en las orillas del río Nerañjarā, recogió un montón de hierba de *kuśa* y se sentó con las piernas cruzadas bajo una higuera sagrada. Entró en meditación y mientras estaba sentado hizo un gran voto: “Que se marchite la carne o que se seque la sangre, pero no me levantaré de este lugar hasta que haya alcanzado la iluminación”.

Volvió su atención a las sensaciones de la respiración y pronto su mente estuvo concentrada, flexible y tranquila. Su atención se profundizó, el placer se convirtió en alegría, el gozo se convirtió en felicidad, la felicidad se convirtió en ecuanimidad enfocada y perfecta. Con esa mente, integrada, radiante y positiva, llevó su atención a ver cómo son realmente las cosas.

Después, fue como si un gran ejército de demonios se levantara y tratara de arrastrarlo de su asiento, como si unos demonios de cabezas monstruosas y ojos ardientes intentaran matarlo. Lanzaban jabalinas, palos, flechas, lanzas, hachas, martillos y rayos. Escupían fuego y arrojaban montañas, pero a medida que llegaba a él la terrible tormenta de proyectiles, estos se transformaban en flores que caían a sus pies.

Era como si un dios celoso, un dios de la muerte y la duda, gobernara el gran ejército. Este dios (su nombre era Māra) pudo ver que las amenazas no podían desviar a Siddhārtha. Así que envió a sus hermosas hijas para tentarlo. Ellas coqueteaban, tratando de seducirlo y alejarlo de su búsqueda, pero fracasaron. Siddhārtha siguió sentado.

Māra empleó un último truco para sembrar dudas en la mente de Siddhārtha: “¿Qué te hace pensar que puedes ganar la iluminación? ¿Quién te crees que eres?”. Siddhārtha respondió tocando la tierra con las yemas de los dedos de su mano derecha y cuando hizo esto surgió la diosa de la tierra para atestiguar en favor de su práctica. Dijo que lo había visto durante muchas vidas practicando la integración y la emoción positiva. Conocía su esfuerzo, paciencia, perseverancia y sinceridad. Ella había venido a dar testimonio. Esa misma noche Siddhārtha se convertiría en un Buda.

HOJAS DE SIMSAPĀ

Hojas de Simsapā Todo lo que piensas que sabes sobre el Buda y su visión transformadora del mundo al revelar la naturaleza de las cosas, olvídalo. Yo no lo sé y tú no lo sabes. Empecemos desde ahí. Por supuesto, hay muchos relatos de la iluminación. La tradición budista nos ha dado una gran cantidad de metáforas y enseñanzas, pero por muchos intentos y propósitos no somos ahora más sabios.

El mismo Buda no quiso hablar de la iluminación. Su actitud podría haber sido algo así como: “Eso no importa. Si hablo de la iluminación solo lo entenderás mal o, peor aún, intentarás apropiarte de ella. Primero necesitas desarrollar una mente en buena forma. No llegarás a ningún sitio sin ello. Una vez que tengas una mente en buenas condiciones podrás adecuarla conforme a la naturaleza de las cosas.

La especulación metafísica era muy común en los tiempos del Buda, pero él se negó a especular. “Yo enseñé el sufrimiento y el camino para salir del sufrimiento”, dijo. En otras palabras: “Solo me interesa el Gran Problema y la Gran Solución. No me interesa la gimnasia mental”. Lo que dijo fue que su logro del *nirvana* (la palabra sánscrita para la iluminación) había sido directo, sin mediación de palabras o conceptos.

Los conceptos nunca pueden darnos acceso a la realidad. Ellos nos ayudan a aprender de la experiencia y a darle sentido, pero nos alejan de las características singulares de la vida llevándonos a la abstracción, la generalización y la simplificación. Eso falsea la experiencia (que nunca es abstracta, generalizada o simple). Los conceptos son extremadamente útiles. Este libro sería imposible sin ellos, pero son limitados. El Buda dijo que su experiencia de la iluminación fue *atakkāvacharā*, “no estaba al alcance de la razón”. El uso apropiado de los conceptos es como una guía hacia una experiencia más profunda de la vida y, al final, poder ver cómo las cosas son en realidad, directamente, más allá de la esfera de las palabras.

Años más tarde, cuando el Buda enseñaba, un día abrió su mano y en la palma mostró un montón de hojas de simsapā y dijo: “Es así. Estas pocas hojas representan lo que puedo decir. El gran bosque representa lo que he experimentado. No confundan las hojas de mi mano con las hojas del bosque”. Esa es su relación con nosotros ahora. Todo lo que dice, todo lo que es genuinamente budista y nos ha llegado de India, Sri Lanka, China, Japón, Tíbet o cualquier otra fuente, todo es unas cuantas hojas de simsapā.

EL SAPO QUE VIVÍA BIEN

Siddhārtha tuvo una experiencia que nadie había tenido antes. Se convirtió en un Buda. La palabra “Buda” es un título. Significa “Despierto”. El Buda es alguien que ha despertado.

Esto implica que el resto de nosotros estamos durmiendo. La relación del Buda con nosotros es de alguien completamente despierto que trata de hablar con alguien que está dormido. Es como un sapo que salta a un pozo donde vive otro sapo. Él intenta convencer al sapo del pozo que hay un mundo grande allí afuera. ¡Cómo puede él conformarse con habitar en un agujero! Sin embargo, el sapo que vive bien en el pozo salta de un lado a otro y le dice: “¡Estás bromeando! Mira lo grande que es mi mundo. ¡Soy el gran protagonista aquí!”.

Cuando Siddhārtha se convirtió en el Buda se volvió una especie totalmente nueva para sí mismo, un ser humano despierto. Después de su iluminación siguió habiendo volición y acción pero ya no hubo voluntad propia ni motivación egoísta. La ilusión de un “yo” realmente existente se consumió en el gran fuego del *nirvana*. Después de su despertar se enfrentó con la disyuntiva de comunicar una experiencia que nadie más había tenido antes.

La relación del Buda con nosotros es como la de un hombre que trata de describir la nieve a alguien que nunca ha oído hablar de ella. Tiene que decir: “Es como el interior de un congelador o como yogur cayendo del cielo o como grandes copos de caspa.” Por supuesto, sabe que la nieve no es realmente así, pero tiene que empezar por alguna parte, con algo que sí hemos experimentado.

Tenemos que escuchar lo que el Buda dice con ese espíritu. Hemos de intentar obtener una sensación de lo que él ha conseguido. De otra manera nos imaginaremos un gabinete de un congelador o un caso repugnante de psoriasis.

No es que el Buda no pudiera comunicar la iluminación. Hay amplias evidencias de que incluso con unas pocas palabras suyas podía transformar por completo la vida de alguien, pero él no podía comunicar la iluminación en una manera que no pudiera ser malentendida. No existe una forma segura de comunicar el Dharma (la enseñanza del Buda). Siempre podemos tomar el lado equivocado.

Así que tenemos que pensar en la muerte espiritual de un modo sugestivo y esto significa ser conscientes de cualquier asociación que tengamos con el

término “muerte espiritual”. Quizá, por ejemplo, nos suene a algo católico o evangélico, por ejemplo. Debemos acercarnos a la enseñanza del Buda con nuestra mejor mente y un corazón más grande. Para tomar prestada una famosa analogía Zen, todo lo que el Buda dice acerca de la muerte espiritual es “un dedo apuntando a la luna”. En lugar de discutir sobre el dedo miremos la luna.

Nuestra mente puede ser un charlatán, un mono que salta de rama en rama, una mariposa que revolotea su corta vida de un lado a otro. Puede envenenarse de una negatividad contraída por la mezquindad o puede hacerse más profunda y llegar a ser tranquila, refinada y muy concentrada. Depende de nosotros decidir qué mente queremos desarrollar. Cuando nos acercamos al Buda y su enseñanza, la integración y la emoción positiva “no son en absoluto negociables”. Hemos de estar enteros si queremos ver las cosas como son. Nuestro pensamiento necesita estar unificado con nuestras emociones más elevadas y purificadas. Tenemos que tomar esas pocas hojas *simsapā* de la mano extendida del Buda y usarlas para imaginar el bosque.

LA GUÍA

Los ejércitos de Māra salieron volando. Las hijas de Māra lo dejaron en paz. Incluso Māra mismo desapareció. El mundo calló. Siddhārtha siguió meditando. Cayó la noche. La luna llena se elevó por encima de los árboles. Era como si Siddhārtha pudiera ver todas sus vidas anteriores remontándose al infinito. Parecía verse nacer en este lugar, luego en aquel; morir aquí y renacer allí, teniendo esta apariencia, luego aquella, comiendo este tipo de comida y luego ese. Era como si viera a todos los seres igualmente surgiendo y desapareciendo, felices o infelices, de acuerdo con sus acciones de cuerpo, habla y mente.

Y vio que en el corazón de la vida no existían “cosas” sino un patrón siempre cambiante, del que surgía la apariencia de “cosas”. Vio que todo, desde una manzana hasta un Buda, surgía dependiendo de las condiciones. Vio que todas las cosas cesaban en dependencia de las condiciones. Vio que no había “mí”, ni “yo”, ni “Siddhārtha”. Todo lo que había cambiaba sin cesar sin que “nada” cambiara. Vio que todas las cosas surgen y cesan en dependencia de las condiciones y, en ese momento, murió “Siddhārtha” y nació un Buda, completa y perfectamente despierto.

ESTE SER QUE LLEGA A SER

Siddhārtha se convirtió en el Buda al contemplar la naturaleza de las cosas. La forma conceptual más precisa de expresar esto es todas las cosas surgen en dependencia de las condiciones. Esta es la ley de *pratītya-samutpāda* o el surgimiento condicionado. La formulación más famosa de esta ley causal (como se la llama a veces) es esta:

*Este ser que llega a ser
al surgir esto que surge.
Este no ser que no llega a ser
al cesar esto que cesa.*

Pratītya-samutpāda es una descripción integral de la mente. Al decir “mente” me refiero al surgimiento y cese de los fenómenos internamente, (lo que capto como mí, yo) y externamente (lo que capto como tú, el mundo). La mente no es una computadora en nuestra cabeza tomando lecturas de un mundo que existente de forma independiente.

Pratītya-samutpāda es lo que sucede todo el tiempo. Si sufrimos es debido a las condiciones. Si conseguimos la iluminación se debe a que hubo condiciones. Solo conocemos la vida a través de nuestra mente. No podemos salir de la conciencia para ver el mundo de manera “objetiva”. Por lo tanto, ya se trate de recoger un guijarro, de que nos empapemos en una tormenta, de sostener a un bebé o de cuidar a los enfermos, todo lo que realmente se puede decir es “este ser que llega a ser”. No “yo”, no “tú”, no “dentro”, no “fuera”, no “mío”, no “el mundo”. Solo “en el surgimiento de esto que surge. En el cese de esto que cesa”.

Leer esto probablemente no te ha transformado en un Buda. *Pratītya-samutpāda* es una etiqueta conceptual. No es una señal para nuestro destino. Es una fotografía de un cartel o, más bien, un boceto en miniatura de una fotografía borrosa de un cartel. Para hacer uso de este indicio de un indicio tendremos que trabajar un poco.

APRENDER A VER

A primera vista, *pratītya-samutpāda* hace que la naturaleza de la realidad suene muy técnica y severa, como si tuviéramos que ser filósofos para entenderla. Hay que considerar que en realidad no es una teoría en absoluto. Es una observación. Cuando observamos la vida objetivamente, con la mayor profundidad posible, esto es lo que vemos: todas las cosas surgen en dependencia de las condiciones. Podemos entender todo el viaje en

términos de mirar la vida realmente y aprender las lecciones que nos enseña.

Comenzamos observando el cuerpo y la respiración. Observamos cuánto nos afecta la cháchara mental y cómo su antídoto es traer nuestra mente de vuelta al cuerpo. Observamos que la sintonía con el cuerpo y la respiración nos hace sentir más humanos, más equilibrados y menos fragmentados.

Entonces comenzamos a observar los efectos de nuestras acciones. Si somos amables, veraces y útiles nos sentimos mejor. Nos damos cuenta de que los estados positivos de la mente nos conectan con otras personas, mientras que los estados mentales negativos nos aíslan. Todo esto surge de la observación directa, no de la ideología, la teoría o el sentimiento de que debemos ser personas agradables.

Sin embargo, cuando nos adentramos más profundamente nos damos cuenta de que, por muy positiva, elevada y conectada que esté nuestra mente, siempre hay algo que se interpone en el camino. Digamos que en la meditación nos estamos enfocando en la respiración. Supongamos que estamos inmersos en las sensaciones físicas de la respiración y las encontramos realmente placenteras. Entonces pensamos: “¡Esto va bien!” y, de repente, ya se ha ido. Estamos de vuelta en nuestra mente ordinaria. Es como si escucháramos un concierto y la belleza de la música nos transportara, pero de vez en cuando una pequeña voz en nuestra cabeza nos dijera: “Oh, esto es maravilloso” y luego: “este fragmento es sobrecogedor” y cada vez que la voz hablara nos sacara de la música y nos devolviera a nuestro yo-yo-yo. En otras palabras, a medida que nos adentramos más en la vida empezamos a darnos cuenta de que el “yo” obstruye el camino y que para que la plena majestuosidad de la vida alumbre sobre nosotros, el “yo” debe morir.

Es como si la idea de “yo-yo-yo” fuera una silueta oscura de pie, en una puerta, bloqueando nuestro campo de visión. La integración y la emoción positiva hacen que esa silueta oscura, esa idea del “yo”, sea cada vez más transparente. Al final, lo que queremos es salir al aire, sentir el sol en la cara y la brisa en nuestra piel.

TOCAR LA TIERRA

Cada parte de la historia de la iluminación, el gran voto, la derrota de Māra, *pratītya-samutpāda*, el surgimiento de la diosa de la tierra, son aspectos diferentes, “tomas” diferentes de la misma experiencia

trascendente: la iluminación. No es que *pratītya-samutpāda* sea la parte verdadera, la descripción “seria” de la realidad y que el resto solo sea un libro de estampas sobre diosas y demonios.

No es que tengamos el ataque de Māra, luego la diosa de la tierra, la mirada hacia atrás en vidas anteriores y, de pronto, la iluminación. Todos los diferentes aspectos del drama se refieren al mismo acontecimiento transformador del universo. Es un evento total, que transformó a Siddhārtha en un Buda. Debemos tener una idea de lo que cada aspecto de la historia quiere decir. *Pratītya-samutpāda* utiliza el lenguaje de los conceptos. Los demonios y la diosa de la tierra utilizan el lenguaje del símbolo y el mito.

Cuando Siddhārtha tocó la tierra, la diosa se alzó desde el suelo hasta la altura de su cintura para dar fe de la práctica de Siddhārtha. Ella vino a dar testimonio. Este gesto conmovedor de la tierra está entre las imágenes claves de la iluminación. Su significado se relaciona con el hecho de que la iluminación es natural. No es un truco de magia, una teoría intelectual o un vuelo de fantasía. Es parte del mundo natural. La diosa de la tierra ha visto que las hojas salen del brote, las olas se estrellan en la orilla, las manzanas caen y los Budas aparecen. No hay ninguna entidad sobrenatural, ninguna intervención divina. La diosa de la tierra da testimonio de la naturalidad de la iluminación.

LOS CINCO NIYAMAS

La vida tal como la experimentamos está modelada por ciertas reglas naturales o leyes (*niyamas* en pali)³⁰. Estas reglas pueden agruparse en cinco vías primarias, en las cuales todas las cosas surgen dependiendo de las condiciones.

Estas cinco leyes de interrelación se pueden observar directamente. No son formas de pensar y no son “cosas”. Es como un equipo de cricket. Podemos preguntar: “¿Quién es el lanzador, el bateador y el guardameta?”, pero no podemos preguntar: “¿Quién es el espíritu de equipo?”. Existe algo que se llama “espíritu de equipo”(si el juego no va bien empezamos a quejarnos de la falta de este) pero no es una cosa o una persona. El espíritu de equipo o la falta de él puede ayudarnos a ganar o perder el juego. Tiene consecuencias reales en el mundo pero no es algo que se pueda señalar, pesar o fotografiar.

Así, con esto en mente, podemos hablar de tres de estas leyes o patrones de regularidad que gobiernan lo que ha llegado a conocerse como las

ciencias y dos de ellas que regulan la actividad humana y el viaje. Miremos cada una a su vez. Tienen nombres sánscritos bastante extraños pero no debemos preocuparnos por eso.

Utu-niyama (leyes inorgánicas)

En primer lugar tenemos todas las formas en que la materia inorgánica física, las cosas, están condicionadas. Vivimos en un mundo en el que caen las manzanas. No flotan en el aire ni se elevan al cielo. Lo creamos o no, si nos sentamos bastante tiempo debajo de un manzano descubriremos la ley de la gravedad. Esta primera ley de la naturaleza gobierna aspectos tales como la termodinámica, la electricidad o la estructura de los átomos. Es la ley del reino mineral: las cosas caen.

Bīya-niyama (leyes orgánicas)

Tenemos todas las formas en que los organismos vivos se interrelacionan en los reinos vegetal y animal. Conocemos, a través de ciencias como la botánica, la biología y la fisiología, la circulación linfática o cómo las plantas convierten la luz solar en biomasa por medio de la fotosíntesis. Sin importar lo que pensemos sobre ellos, los reinos vegetales y animales se comportan de maneras que en gran medida podemos predecir.

Mano-niyama (leyes del instinto y de la percepción)

Esto abarca el reino animal y comprende el funcionamiento de la percepción, las reacciones de lucha o huida y el instinto. Los procesos de *mano-niyama* son aquellos aspectos de la naturaleza estudiados por la zoología y la ciencia del comportamiento. Tratan fenómenos naturales como el vuelo anual de las golondrinas y la forma en que el pingüino rey macho camina en círculo balanceando un huevo con sus patas.

Llegar a un acuerdo con nuestra herencia

Estos tres primeros *niyamas* son las leyes de la naturaleza. Conforman en gran medida la materia de las ciencias, pero también arrojan luz sobre el viaje. La integración, por ejemplo, implica que tomemos posesión de nuestra herencia de *bīya* y *mano-niyama*. Como he dicho, tenemos que llegar a un acuerdo con nuestra herencia genética. Hemos de descubrir el tipo de persona que somos y encontrar la manera más fructífera de usar ese descubrimiento.

Soy un extrovertido, por ejemplo. Me comprometo muy seriamente con las personas y tiendo a pensar en voz alta. Incluso, tiendo a pensar “en voz alta” sobre ti. Esto significa que tengo amigos maravillosos, pero también significa que puedo meterme en problemas. He intentado ser más cuidadoso pero mi instinto natural es decir lo que me viene a la cabeza y asumir que la gente sabe “cómo soy”. Mi amigo Paramabandhu es introvertido. Piensa antes de hablar y no te dará su opinión a menos que se lo pidas. Él no se mete en problemas, pero su introversión puede ocasionar que lo ignoren o lo subestimen. Esto es lo que quiero decir con llegar a un acuerdo con nuestra herencia *bīya* y *mano-niyama*, conocer el tipo de criatura que somos y aceptar las consecuencias de eso. Podemos moderar esas consecuencias. Puedo tratar de mantener la boca cerrada, pero no podemos convertirnos en otra persona.

Llegamos a la vida dando muchas cosas por sentado. Venimos de un lugar determinado, por ejemplo, recientemente apoyé un retiro de ordenación de cuatro meses para hombres de todo el mundo. Fue increíble lo mucho que todos nos amoldábamos a nuestro estereotipo nacional, por ejemplo australiano ruidoso, alemán intelectual, estadounidense optimista, británico apologético. Además de eso, muchas personas parecen tener algún tipo de problema estructural en su carácter y eso puede tener un impacto tremendo en su vida, pero no tiene que ver con su comportamiento deseado ni con su positividad emocional o la falta de ella. Muchas personas están en algún punto de la escala de Asperger, por ejemplo. Existe la dislexia y la dispraxia. Apenas estamos empezando a comprender a la mente y sus estructuras inherentes.

Parte de la integración significa, por lo tanto, descubrir nuestra estructura inherente (extrovertida o introvertida, de Boston o Reykjavik, con una disposición intuitiva o analítica), y aprender a soportar los aspectos negativos de la misma, aprovechando al mismo tiempo lo positivo. La integración significa aprender a manejarnos a nosotros mismos. Como dijo mi maestro Sangharákshita: “Es el contenido de la mente lo que cambia, no la estructura”. Así que si me convierto en un buda seré extrovertido. Si Paramabandhu lo hace será muy tranquilo.

Estos tres primeros *niyamas* son, pues, las reglas discernibles en la naturaleza, exploradas por las ciencias. Tenemos que asumir la responsabilidad de ellas y utilizarlas a nuestro favor. Aunque, según el budismo, hay otros dos procesos naturales que operan en el universo,

gobernando la vida humana y espiritual: *karma-niyama* y *dharma-niyama*³¹.

Karma-niyama

Este solo entra en juego con la autoconciencia reflexiva, cuando surge la idea de un “yo” en el centro de las cosas. Los procesos del *karma-niyama* describen la relación entre un sujeto autoconsciente (tú y yo) y su experiencia. Es la ley que regula la relación entre las acciones del cuerpo, el habla y la mente y los efectos de esas acciones. Por lo tanto, si te grita y te maldice, eso tendrá un efecto negativo en mí internamente, tendré emociones desagradables y pensamientos angustiosos y dolorosos; y externamente: sentirás tensión, te sentirás herido, querrás evitarme, cortar la relación o tomar represalias.

Esto, como la ley de la gravedad, es natural. Puedes creer que necesitas expresar tu enojo, puedes creer que viajar sin billete es un acto de rebelión en un estado capitalista, puedes pensar que enviar mensajes de odio al hombre que se fue con tu novia es bastante justo, pero el universo está estructurado de tal manera que esas acciones tendrán consecuencias negativas para ti y para los demás. Si actúas desde la negatividad tu mundo se encogerá. Del mismo modo, una acción positiva tendrá resultados positivos, tanto interna como externamente. Si eres generoso y dices la verdad, tu sentido de ti mismo cambiará y tu mundo se expandirá.

Los procesos del *karma-niyama* describen las regularidades en la realidad que permiten que la vida humana y espiritual florezca. Podríamos decir que es la ley del crecimiento positivo. Si actúo sobre la base de la buena voluntad, la perspicacia o la amistad, voy a sentir que mi vida va a alguna parte. Si actúo sobre la base del estrés, la irritación y la crítica excesiva sentiré como si mi vida estuviera dando vueltas en círculos. El Buda está diciendo “es así como es”. No importa la metafísica. Si honestamente estás atento a tu experiencia, eso es lo que encuentras.

Podemos ver de inmediato cómo es este el caso en la segunda etapa del viaje, la emoción positiva. En esa etapa hacemos un uso inteligente de la forma en que el universo está estructurado, cooperando con las cosas como son. Del mismo modo que una persona inteligente no mete su dedo en una toma eléctrica, una persona genuinamente inteligente se da cuenta de que el odio solo engendra odio y que la emoción positiva es la única manera de vivir felices en este mundo.

Dharma-niyama

Hay aun otra ley más profunda. Los procesos del *dharma-niyama* gobiernan el surgimiento de un buda. En otras palabras, gobiernan la muerte y el renacimiento espirituales, la gran transición de la voluntad propia al misterio que se encuentra más allá de la voluntad propia. “Dharma” es una palabra muy rica en el budismo. Puede significar la naturaleza de la realidad, el modo en que son las cosas realmente y puede significar todas aquellas enseñanzas que conducen a la budeidad.

Los procesos del *dharma-niyama* entran en juego cuando empezamos a dejar atrás nuestro apego a nosotros mismos. Por lo general, estamos tan encerrados en el drama de ser yo (ya sea una comedia romántica, una tragedia de venganza o una telenovela), que no notamos la atracción de algo que está más allá de nosotros. A medida que comenzamos a dejar ir el “yo”, surge un nuevo tipo de condicionamiento que podemos sentir directamente. Este nuevo condicionamiento no es una cosa, no es Dios. Es parte de las reglas de la naturaleza. Es de lo que la diosa de la tierra da testimonio, una fuerza que nos lleva más allá de la ilusión de un yo fijo de veras existente.

En una cultura polarizada entre Dios y un materialismo cada vez más vehemente y dogmático puede ser difícil alcanzar incluso una comprensión intelectual de aquello a lo que apuntan los procesos del *dharma-niyama*. Tal vez una analogía podría ayudar.

Tengo un vivo recuerdo de cuando pinté el cuadro que cuelga sobre mi escritorio. Tenía 25 años en aquel tiempo y todavía estaba en la escuela de arte. Eso me tenía tan frustrado que pensé en arrojarlo por la ventana del estudio. Entonces un día, después de una hora de estar poniendo pintura sobre él y rasparla otra vez, el cuadro pareció empezar a pintarse a sí mismo. Me sorprendió una inusitada sensación de seguridad y agilidad. Sentía que pintaba sin esfuerzo ni premeditación. Cuando terminé el cuadro me senté y lo miré. Aunque yo había hecho cada trazo, cada punto de color, cada pincelada y cada línea, sentí que había algo nuevo en la pintura, algo misterioso. Ese “algo” se sentía íntimo y extraño; yo y al mismo tiempo no-yo. Tuve una fuerte sensación de que yo no había hecho ese cuadro. Sentí incluso que yo no habría podido hacer la pintura. Cualquier artista conocerá la experiencia de la que estoy hablando. Algo más allá de uno parece haber venido, a través de uno. Es ese “algo” lo que hace que unas manchas de color sobre una tela se conviertan en arte.

Cultivar la integración y la emoción positiva es como aprender a pintar. Del mismo modo en que nos llenamos de grandes expectativas en cuanto a lo que podemos lograr en la pintura, el desarrollo de una mente en buena forma implica trabajar con nuestras aspiraciones y nuestras luchas para realizarlo. Significa aprender de inevitables contratiempos y decepciones, caer y empezar de nuevo. Aprendemos todo esto para permitir que algo nuevo ocurra. Algo más grande que nosotros, más profundo y completo. Esta es la relación entre la primera gran etapa del viaje y la segunda. Está el trabajo que podemos y debemos hacer: la integración y la emoción positiva y, luego, está lo que viene a través de ello.

MÁS ALLÁ DE LA VIDA COMO CREEMOS QUE ES

Mientras más nos sentimos en contacto con esa corriente, más sentimos que la vida es inherentemente significativa, buena y verdadera. Con el tiempo descubrimos que lo que habíamos pensado que era “yo” y lo “mío” no eran más que otra idea, una construcción que se interponía en el camino de la vida.

Decir “procesos del *dharma-niyama*” es una manera de expresar que si nos adentramos profundamente en la vida nos dejaremos atrás a nosotros mismos. Descubriremos que yo-mío-mí siempre han estado estorbando en el camino, igual que lo hacen cuando tratamos de pintar un cuadro y nos decimos “ahora va bien”, “ahora va mal”, “¡es una obra maestra!”, “¡es basura!”. Soltamos todo ese “sí/no”.

Mi analogía no es solo una analogía. En nuestros mejores momentos de creatividad a veces sentimos la atracción de los procesos del *dharma-niyama* y podemos sentirla o, por lo menos sus comienzos, en nuestros momentos más plenos de reconocimiento, al saborear el mundo natural o escuchar a Bach. Podemos sentirla en las cosas más simples, caminando a casa desde el trabajo o siguiendo las sensaciones de la respiración en la meditación. Podemos sentirla dondequiera que el pensamiento integrado se una a la emoción positiva.

Cuando la sentimos, si es que la sentimos, es casi siempre apenas el débil jalón de una corriente, una sensación de algo que no se puede explicar. Hace poco un amigo me comentó de una llamada por teléfono que le hizo a su hermana. El hombre con quien ella vivía acababa de abandonarla y ella estaba tremendamente disgustada. Para su sorpresa, dijo mi amigo, él fue capaz de decir solo lo necesario. No supo muy bien de dónde le vinieron las

palabras. Solo le brotaron, al parecer por propia voluntad. Es probable que todos hayamos tenido momentos como ese, en los que algo inexplicable entra en nuestra vida.

En la vida creativa (y me refiero tanto a las artes como a las ciencias) algunos de los procesos del *dharma-niyama* pueden sentirse en la experiencia del descubrimiento, cuando sentimos que hemos hallado una síntesis más profunda, una percepción más completa y una verdad más rica, pero a veces es como si nos atrapara una “voluntad” (enfaticando en las comillas) más allá de la nuestra, como en esas historias de situaciones amenazantes en las que la gente actúa de forma espontánea y sin autorreferencia.

Podemos experimentar los procesos del *dharma-niyama* en la amistad. Recuerdo que estaba sentado con un amigo en un autobús de la ruta 8 una tarde lluviosa y, de repente, me sentí desbordado por el amor. Los procesos del *dharma-niyama* pueden sentirse como una poderosa sensación de visión común y tarea compartida que va más allá del ego individual de los participantes. A veces los procesos del *dharma-niyama* se sienten tan fuerte que no podemos identificarnos con ellos en absoluto. Sentimos como si entráramos en un reino completamente nuevo, más allá del tiempo y el espacio, más allá de “mí”, como si no hubiéramos elevado a un mundo angélico. Es a este tipo de experiencias a las que muchas veces terminamos llamando “Dios”.

Dado que los procesos del *dharma-niyama* no son volitivos jamás podremos hacer que se repitan cuando queramos, ya sea ese verso de inspiración pura, esa maravillosa experiencia en la meditación, ese momento de compasión o ese sentimiento de haber sido tocado por Dios. Sin embargo los experimentamos, en la medida en que los sentimos, desde el más débil pulso hasta el gran diluvio que lava los últimos engaños de los procesos del yo. Los procesos del *dharmaniyama* siempre se experimentan como intrínsecos. No podemos dejar de sentir que nuestra falta de conciencia y negatividad han estado interponiéndose en el camino de una vida infinitamente más rica.

UN TIPO ESPECIAL DE FE

Necesitamos un tipo de fe que la vida contiene ya en sí de manera natural, algo más que la vida, algo más allá de la vida, más allá de lo que

quiero y no quiero, más allá de quien creo que soy y de lo que supongo que es la vida.

Espero que se note lo difícil que es hablar de esto sin convertir los procesos del *dharma-niyama* en una “cosa”, en Dios, con todo el literalismo que conlleva eso. Al mismo tiempo, no sugiero que los procesos del *dharma-niyama* sean un conjunto de leyes impersonales, como la gravedad o la termodinámica. Eso tampoco es. Cuando pintaba en la escuela de arte y sentía como si algo estuviera ocurriendo a través de mí no me sentí impersonal. Sentía más como una musa, como si un espíritu más sabio y benevolente estuviera asumiendo el control a partir de donde se habían quedado mis miserables poderes.

Los procesos del *dharma-niyama* pueden penetrar en nuestras vidas en cualquier momento. Al ser parte del orden natural de las cosas no requieren ni creencia ni práctica budista. El problema es que nuestra mentalidad moderna, materialista, individualista y racionalista, a menudo funge como una empalizada contra lo desconocido. Es como mirar una pintura. Si quieres ver una imagen que tiene un toque de magia, de un material (la materia de la pintura) que parece convertirse en algo más que material, te mostraré la de Baco y Ariadna, de Tiziano, en la Galería Nacional de Londres, pero para verla de una manera significativa necesitaremos creer que vale la pena mirarla. Tenemos que ir más allá de la idea de que los viejos maestros son aburridos o irrelevantes. Necesitaremos dejar atrás, al menos por un momento, nuestros argumentos eurocéntricos o falocéntricos. Tendremos que admitir nuestra idea de que sabemos poco de pintura y tendremos que mirar, solo mirar. No es mirar desde una perspectiva correcta. Tenemos que contemplar la obra con una actitud abierta y sincera, sobre la base de que en verdad vale la pena hacerlo. Sin esa actitud no podremos ver el cuadro de Tiziano. De acuerdo, podrás decir que hay una mujer con una amplia túnica azul y un hombre gordo en un burro, pero nada más. Necesitamos un tipo de fe (el budismo lo llama *śraddhā*) en que la vida tiene en sí misma algo que trasciende a las suposiciones subyacentes de que “ya sé cómo es”. Sin cultivar esta fe todo lo que verás será un tipo gordo montado en un burro.

Así, para pasar a esta siguiente fase del viaje, la muerte espiritual, debemos estar dispuestos a dejar de lado nuestro materialismo científico o, al menos, comenzar a cuestionárnoslo. Esto significa tener la voluntad de reconocer, realmente reconocer, que “yo en el centro de todo” no me dejará

acceder al misterio de la vida. Nuestras suposiciones materialistas son de mentalidad pequeña y arrogante. Al final, son autodestructivas o, más bien, derrotistas. Basta con ver la mecánica cuántica. El mundo es más extraño de lo que podríamos imaginar. Tenemos que darnos cuenta, una y otra vez, de que no sabemos lo que es esta cosa llamada “vida” ni qué tan profundo llega.

Cuando Siddhārtha se convirtió en el Buda, durante esa experiencia cataclísmica, todo lo que quedaba era la creatividad pura, donde ninguna persona es creativa. Siddhārtha murió y nació un buda, sea lo que eso sea. La mayoría de nosotros solo vislumbra este patrón más profundo de la vida y enseguida lo pierde. Tal vez lo descartemos o lo racionalicemos o tal vez simplemente lo perdamos entre los asuntos de la vida.

LA MUERTE ESPIRITUAL NO ES LA MUERTE

Es hora de comenzar a explorar cómo podemos practicar la muerte espiritual. De hecho, es hora de averiguar si podemos hacerlo, pero antes debemos recordar que lo que está por morir (el yo, mí, el egoísmo) no es real. En primer lugar, no hay un “yo”. No hay una individualidad fija y perdurable. Asumimos profundamente que existe eso que llamamos yo y vivimos casi cada momento de nuestras vidas con esa suposición, pero cuando observamos de veras vemos que no hay tal cosa.

Es importante recordar esto. De lo contrario podríamos suponer que el viaje culmina en una especie de pérdida, como si tuviéramos algo, que valoramos enormemente, que está justo en el centro de nuestra vida, que nos produce alegría y dolor, de lo que tenemos necesidad de deshacernos, pero no tenemos un “yo” en la forma en que pensamos que lo tenemos. Nuestra situación es como la del hombre que se despierta en un hotel para ir al baño y cree equivocadamente que todavía está en casa. Choca con los muebles y se pregunta quién demonios ha movido el baño.

Lo que sucede básicamente en la muerte espiritual es que dejamos ir una visión limitada y limitante de nosotros mismos para poder experimentar lo ilimitado. Esta comprensión de la muerte espiritual y los procesos del *dharma-niyama* nos evita desviarnos del viaje y caer en un ejercicio interminable de mejoramiento de nuestra persona. Sí, tenemos que trabajar en la integración y la emoción positiva, pero lo hacemos para permitir que algo involuntario fluya a través de nosotros. No tratamos simplemente de convertirnos en un “yo” mejor y más agradable. Eso sería agotador y

contraproducente. Hemos de desarrollar las dos primeras etapas del viaje y, al mismo tiempo, mantener la mente y el corazón abiertos a algo más allá del camino.

LA MUERTE ESPIRITUAL ES MUERTE

El término “muerte espiritual” es una metáfora. El viaje no conduce a un lugar de pérdida y carencia sino a la superabundancia y la plenitud interminables. El “yo” no es una cosa que en verdad exista y a la que necesitemos renunciar. La muerte espiritual apunta a la necesidad de ver a través de nuestra idea de que de veras existe un “yo”; nuestra suposición de que la vida es como creemos que es.

Al mismo tiempo, hablar de la muerte espiritual no es meramente metafórico. Hay un sentido en el que algo tiene que morir. A pesar de que ese “algo” sea una construcción, una visión, no por ello deja de ser una idea a la que estamos muy apegados. Tenemos profundamente imbuida la creencia en un “yo” que en verdad existe y empleamos gran parte de nuestra vida en tratar de conseguir lo que quiere este “yo” y de proteger a este “yo” de lo que no quiere.

Quizá hayamos desarrollado este sentido del yo como una estrategia de supervivencia fundamental. Es parte de nuestra herencia evolutiva. Nuestro sentido de ser yo se mantiene en su puesto debido a profundas tendencias instintivas que se encuentran muy por debajo de la superficie de la conciencia. El “yo” no es solo una idea que tenemos, es la más profunda suposición que vivimos. Así que abandonar el “yo”, en cualquier medida, es o puede ser, muy parecido a una muerte.

ALGO RADICAL

Si los procesos del *dharma-niyama* no pueden ser volitivos, si no podemos conseguir experimentarlos, ¿qué podemos hacer? Podemos crear condiciones en las que sea más probable que surja la muerte espiritual. Esto es lo que realmente significan las etapas de integración y emoción positiva. Aprendemos a pintar para que la musa pueda descender y transformar en arte las manchas de colores que ponemos sobre el lienzo.

Si no tenemos algún indicio de los procesos del *dharma-niyama* (un anticipo de lo que trasciende al aferramiento a uno mismo) nos conformaremos con un egoísmo refinado. Lo he visto. Personas que se apegan a sus meditaciones profundas o que se quedan atrapadas en una

especie de hedonismo refinado, como el conocedor de arte que bebe buenos vinos y habla del estilo tardío de Tiziano, pero que parece limitado de alguna manera. Este es un peligro real en la vida espiritual. Las personas se asientan en el nivel de la integración y la emoción positiva. Se sienten felices, sanas y humanas, pero en vez de abrirse a algo más allá de eso, simplemente se entretienen con una vida agradable, quedando con alguien para tomar un café, charlar sobre espiritualidad y, en general, adaptándose a una existencia cómoda de clase media. Si hacemos esto, nuestra positividad se va osificando en el privilegio, la complacencia y el encaprichamiento.

Todos los hombres y mujeres a los que admiro han mantenido contacto con algo radical. Este espíritu radical se expresa de tres maneras. En primer lugar, renunciando a bienes materiales, aspiraciones y perspectivas mundanas. En segundo lugar, con una notable energía y vitalidad psíquica y, en tercer lugar, con altruismo y amor, expresado sobre todo en la pasión por enseñar el Dharma y en hacer amigos.

MUERTE ESPIRITUAL PROVISIONAL

La integración y la emoción positiva son cosas que podemos hacer, pero la muerte espiritual no es así. Si empezamos a pensar que podemos practicar la muerte espiritual literalmente la convertiremos en algo a lograr y por lo cual debemos esforzarnos. Esto no tiene nada que ver con la muerte espiritual.

Así que quizá la mejor manera de pensar en “practicar” la muerte espiritual (las comillas son importantes) es en términos de muerte espiritual provisional, efectiva y real. La muerte espiritual, junto con su expresión en el renacimiento espiritual, es el objetivo de la vida espiritual. “Muerte espiritual real” significa que algo nos lleva más allá de las limitaciones del apego a nosotros mismos; más allá de los límites del sujeto y el objeto, el espacio y el tiempo, hasta el misterio que se encuentra en el corazón de la vida. La “muerte espiritual efectiva” es nuestro compromiso sincero con la verdadera muerte espiritual. La muerte espiritual provisional es el terreno de trabajo fundamental: ser menos egoístas.

Cada vez que actuamos desinteresadamente, incluso en detalles pequeños y cotidianos, practicamos la muerte espiritual. Dejar de conseguir lo que queremos, de tener nuestra propia forma de actuar, de ser el centro de atención, de tener razón, de ser los mejores, es una pequeña muerte, un abandono consciente del “yo”.

Ser desinteresado es la “práctica provisional de la muerte espiritual” porque cualquiera puede hacerlo. No necesita ser budista. No necesita comprometerse con el viaje. Puedes ser un poco menos egoísta. Si lo haces sentirás más felicidad, mayor conexión y, muy probablemente, más aprecio.

MUERTE ESPIRITUAL EFECTIVA

Hasta ahora hemos tanteado el viaje sin saber hasta dónde queremos viajar. Es como ir de vacaciones desplazándose a pie y pensando: “Si realmente me canso por esto o por aquello tomaré un tren” o “si llueve dejaré de hacer camping e iré a un hotel” o “podría volver a casa antes”. Hasta ahora es provisional. Por muy entusiastas que seamos en un principio, siempre podemos decidir: “¡No! ¡Este viaje no es para mí!”. Pero una vez que nos comprometemos no hay vuelta atrás. El compromiso con el viaje es el momento más importante en el viaje. El compromiso pasa por espesuras y claridades, altos y bajos, buen o mal tiempo. Sin integración no podemos comprometernos. ¡Estaremos inspirados en algunos momentos y escondidos, cenando delante de la TV, en otros! Hemos de conocernos a nosotros mismos para poder juzgar si podemos o no seguir el viaje. Debemos conocer el tipo de criatura que somos, nuestra herencia *bīya* y *mano-niyama* y cómo aprovecharla mejor. Tenemos que saber en qué consiste realmente el viaje (en lugar de lo que creemos que es) y necesitaremos amigos que nos puedan apoyar y señalar nuestros puntos ciegos. Por supuesto, es probable que nunca podamos manejar todo esto. La integración es interminable, pero podemos llegar lo más cerca posible.

Entonces hemos de asegurarnos de que estamos viajando por las razones correctas o, por lo menos, las razones más correctas. Esto significa cultivar la emoción positiva. Sin suficiente emoción positiva podemos adoptar la vida espiritual porque no nos gustamos a nosotros mismos (es decir, esperamos que el viaje nos lleve a convertirnos en otra persona), porque hemos sido arrastrados por el entusiasmo de los demás o porque queremos la aprobación de profesores y amigos. Comprometernos con el viaje tiene que ser nuestra elección y, si es posible, por ninguna buena razón. Solo porque queremos viajar, porque instintivamente sentimos que es lo correcto.

El compromiso marca el punto decisivo de la vida. Hasta que no nos comprometamos nunca estaremos firmes. Siempre podemos cambiar de opinión. Antes de comprometernos el viaje es solo una de las cosas que estamos probando junto con el *advaita vedānta*, el baile de salón y la

apicultura, pero, cuando nos comprometemos decidimos qué es realmente importante y nos ceñimos a eso.

Cuando empecé a pintar fue muy divertido. Todo era nuevo y emocionante. Aprendí mucho. Mis tutores decían cosas buenas de mi trabajo. Un nuevo mundo parecía abrirse. Todo esto es directamente análogo a los comienzos del viaje. Luego llegó el día en que pinté el cuadro que cuelga sobre mi escritorio, el día en que me encontré pintando como guiado por una conciencia más amplia. De repente mi sentido de qué era la pintura experimentó un cambio sísmico, un cambio de paradigma. Ahora iba en serio, quería dedicar mi vida a la pintura porque en verdad valía la pena.

Fue entonces cuando se hizo difícil. Las pinturas con las que había estado feliz hasta entonces ya no me satisfacían más. El juego de la pintura se había convertido en un juego serio, en las que se habían hecho las mayores apuestas posibles. Yo había aumentado la apuesta. Mis éxitos se hicieron más satisfactorios y mis fracasos más frustrantes. Sentí lo mucho que todavía quedaba por hacer, no en el sentido de marcar casillas sino en el de qué tan lejos todavía había que viajar. Del mismo modo, hay un punto en el viaje cuando sabemos que para ir más allá, para viajar realmente, tenemos que dedicarnos a nosotros mismos. El viaje se convierte en el significado y el propósito de nuestra vida y todo lo demás le sirve a eso.

Esto es tanto una muerte como un renacimiento. Decir “Sí” a una cosa es decir “No” a otra. Nuestras prioridades cambian y esto cambia el patrón de nuestra vida. Cuando nos comprometemos con el viaje todo se amplifica. Nuestro sentido del propósito de la vida se amplía y nuestras acciones, para bien o para mal, tienen consecuencias más amplias. Comenzamos a meditar regularmente, le damos más tiempo a la amistad, vamos regularmente a retiros, valoramos el tiempo que pasamos solos, somos más éticos, reflexionamos. El dinero y la carrera parecen menos importantes. El amor romántico y la familia ya no son los únicos valores de nuestra vida. Todo esto da a nuestra vida un nuevo significado y un propósito más profundo, pero también la altera. Además, aumentar a una apuesta como esta significa comenzar a vernos a nosotros mismos con mayor claridad. Nos damos cuenta de que somos mejores de lo que pensábamos y peores de lo que pensábamos que éramos. Empezamos a ver lo desintegrados que estamos y cuánto déficit de amor tenemos. Empezamos a ver cómo algunos estilos de vida apoyan el viaje mientras que otros lo obstaculizan. Así que

voluntariamente estrechamos nuestras opciones. Nos vamos de retiro en lugar de asistir al festival de la cerveza. Dejamos de ir a la discoteca para poder meditar más tiempo. Esto es compromiso. Es una muerte espiritual y un renacimiento en un mundo más grande y significativo.

MUERTE ESPIRITUAL REAL

No podemos practicar la verdadera muerte espiritual. La muerte espiritual real, junto con el renacimiento espiritual, es la culminación del viaje. Cuando morimos espiritualmente volvemos a nacer en el flujo autotrascendente sin fin de los procesos del *dharma-niyama*. Después de la verdadera muerte espiritual el resto del viaje se hace cargo de sí mismo. No requerimos más esfuerzo porque ya hemos trascendido la voluntad propia.

La verdadera muerte espiritual no puede separarse del verdadero renacimiento espiritual. Son dos caras de la misma moneda trascendente. Es como decir que hay una diferencia entre la luz de una antorcha que brilla en la oscuridad y la propia antorcha. Podemos decir que hay una diferencia pero, en realidad, no hay luz sin antorcha ni antorcha sin luz. Son la misma experiencia vista de diferentes maneras. Esta es la relación entre la muerte y el renacimiento espirituales. El grado en que experimentamos la verdadera muerte espiritual es el mismo en que experimentamos el renacimiento espiritual. Surge una compasión nueva, no egoísta, ya no motivada por el apego al “yo”.

EXPLORAR LA MUERTE ESPIRITUAL

PRÁCTICA

Cuanto más avanzamos en el viaje más claro debemos tener el rumbo. En este capítulo y de ahora en adelante habrá más para estudiar y aprender. Parte de la profundización de nuestro sentimiento sobre el viaje consiste en ahondar en nuestra comprensión de este. Esta semana quiero que nos concentremos en ser menos egoístas, dejar ir y relajarnos.

SER MENOS EGOÍSTAS

Hemos de ver el egoísmo como lo que es, un síntoma de inmadurez, en lugar de sentirnos culpables por ello. La culpa bloquea la conciencia. Si nos sentimos culpables lo que pasa es que somos egoístas, nos maltratamos por ello y después de castigarnos a nosotros mismos nos permitimos ser egoístas de nuevo. De hecho, se podría decir que la culpa es una emoción egoísta porque nos lleva a estar absortos en nosotros mismos.

Hemos de reconocer el egoísmo como egoísmo y no dar excusas ni racionalizarlo. Cuando cocinamos una comida y nos damos la porción más grande, cuando hablamos de nosotros mismos, cuando no nos ofrecemos como voluntarios, cuando tratamos de impresionar a otros con lo ocupados o admirables que somos solo estamos siendo egoístas. Fin de la historia.

¡HACER ALGO!

En lugar de sentirnos mal por lo egoístas que somos pensemos: “Ese soy yo siendo inmaduro”. Seamos menos egoístas. Esto significa ponernos a disposición de los demás, compartir lo que tenemos en lugar de acaparar y poseer, interesarnos por las personas. Significa cederle a otro nuestro turno, hacer lo que es necesario, sentir empatía, contribuir a una causa que valga la pena.

ADVERTENCIAS SOBRE EL EGOÍSMO

Observa si piensas en cómo otros deberían ser menos egoístas. El egoísmo de otras personas no es asunto nuestro. Su egoísmo les causará sufrimiento. Las personas egoístas están aisladas en el “yo”, de modo que, en todo caso, debemos sentir compasión por ellas.

A menudo pensamos que otras personas están siendo egoístas cuando simplemente no nos dan lo que queremos. Podemos pensar que nuestro compañero es egoísta porque va al centro budista o asiste a una clase de entrenamiento de circuito, cuando en realidad necesitan hacer eso para permanecer en un estado de ánimo positivo y, como consecuencia, actuar de manera menos egoísta. Una racionalización de nuestro propio egoísmo es que otras personas están siendo egoístas.

Así que ve si puedes pensar en formas de ser menos egoísta esta semana. Recuerda: no trates de ser un súper chico o chica scout, haciendo constantemente buenas acciones. Tratamos de actuar en nuestra cotidianidad, de una forma un poco menos egoísta. Si no estás seguro de qué manera tiendes a ser egoísta pregunta a tus amigos de confianza. Si no tienes amigos de confianza, ¡vaya!, ahí está tu punto de partida. ¡Es hora de que empieces a interesarte más por la gente!

SOLTAR Y RELAJARSE

Si el “compromiso” y “el ser menos egoístas” son análogos a la muerte espiritual y constituyen el aspecto más exigente de esta práctica, la “relajación” y el “soltar” son las dimensiones más agradables y más suaves. Necesitamos ambos. Sino soltamos y nos relajamos el compromiso nos resultará demasiado rígido, voluntarioso y contundente. No habrá suficiente espacio ni ligereza como para que algo más brille a través de él. Sin compromiso y sin ser menos egoístas nuestra relajación y abandono serán flácidos e indulgentes.

Nuestra creencia en un yo realmente existente es una construcción, una historia que se nos olvida que es una historia. Nos aferramos a esta ilusión con nuestro cuerpo. Por lo que respecta al cuerpo, el yo es una especie de agarre. Literalmente nos aferramos a nosotros mismos, así que “soltar” no es nada más aliviar las tensiones y suavizar los músculos, por mucho que esto sea valioso. Se trata de soltar nuestros asideros más habituales, la tendencia profunda y automática de aferrarnos al “yo”.

Cuando dirijo la meditación en el Centro Budista de Londres a veces abro los ojos para ver cómo le está yendo a los participantes. Siempre hay algunos que están apretando los ojos, frunciendo la frente o arrugando la boca. Alguien tiene los hombros rozándoles las orejas. Hay una mujer desplomada. Así que digo: “Relaja tu cara, suaviza tus ojos y tu boca, deja

que tus hombros caigan hacia atrás”. Cinco minutos después abro los ojos de nuevo y miro. ¡Todos han vuelto a incidir en lo que estaban haciendo!

Nuestra noción de quiénes somos se refuerza a menudo mediante un ombligo succionado, los hombros caídos o los muslos apretados. Aferrarse al cuerpo se vuelve algo automático. Tan pronto como quitamos la atención de nuestro vientre tenso o de la mandíbula apretada estos se tensan de nuevo. Aferrarse al cuerpo es la manifestación física del apego a la mente, de modo que soltarse tiene mucho que ver con sentir la incomodidad, soportarla con bondad y tener el valor de entrar en la muerte espiritual.

En el paseo consciente de esta semana y en el espacio para respirar quiero hacer énfasis en la relajación y el soltar. Espero que puedas notar cómo el explorar esto desde la perspectiva de una muerte espiritual cambia la práctica y la hace más profunda. Hay niveles de soltar y de relajación, desde dejarse caer directamente en un sillón hasta soltar los asideros más profundos que nos unen a nosotros mismos. Para relajarse y soltar este “asidero en uno mismo” necesitamos:

- *Compromiso con la conciencia:* Requerimos suficiente integración y emoción positiva para sostener la conciencia del cuerpo.
- *Claridad de la intención:* Necesitamos una comprensión directa y experiencial de lo que tratamos de hacer. Es decir, dejar de aferrarnos a nosotros mismos. Tenemos que recordar que este aferramiento profundo es instintivo y automático. No vamos a remediarlo con un baño de burbujas y frotarnos la espalda.
- *Voluntad para sentir incomodidad y tensión:* Tenemos que sentir el malestar en lugar de tratar de ahuyentarlo. Esto requiere amabilidad, paciencia y valentía.
- *Tener en cuenta nuestras historias y prapañcha:* Debemos notar las historias habituales que forman parte de nuestra sujeción física y estar dispuestos a desafiarlas y cuestionarlas.
- *Dejarnos morir a nosotros mismos:* Tenemos que sentir estos aferramientos más profundos y automáticos en nuestro cuerpo y ver si podemos observarlos con mayor agudeza. Notar a qué exactamente nos estamos aferrando, para luego soltarlo. Esto significa que nos enfrentaremos existencialmente a nosotros mismos.
- Una noción de algo más allá del aferramiento a nosotros mismos: Necesitamos algunos destellos de fe en que, más allá de todo este apego al

“yo”, hay una experiencia más grande, rica e ilimitada, a la cual podemos dejarnos acceder.

CAMINATA CONSCIENTE

Continúa con tu caminata consciente. Ve si puedes notar cómo acostumbrabas encerrarte en el “yo” de estas cuatro maneras:

- *Prapañcha: Proliferación mental, hablando contigo de un modo negativo, con narraciones internas ya habituales.*

- *Tensión física: Agarre y sujeción.*

- *Postura: Inclínate hacia adelante, hundiendo los hombros (una postura que te recuerda y refuerza un sentido de “yo”).*

- *Estados negativos de la mente: Cómo los malos estados de ánimo nos hacen estar embebidos.*

También podemos mitigar nuestro autismo de manera positiva:

- *Notando y apreciando el mundo que nos rodea (todo lo que no es “yo”).*

- *Notando cómo otras personas también se aferran a su idea de sí mismos. Puede verse en sus rostros y posturas. Ve si puedes sentir lo que ellas sienten.*

ESPACIO PARA RESPIRAR

Ve si puedes hacer tres espacios de respiración al día, más un espacio para respirar cuando notes que sientes tensión o agobio.

1. Darte cuenta

¿Qué tipos de pensamientos están creando a “yo”? ¿Te sientes asediado, agraviado, nervioso? ¿Qué tono de sentimiento (vedanā) se manifiesta por tu sentido del yo? ¿Es agradable, desagradable o neutral? ¿Cómo estás aferrándote a ti en el cuerpo en este momento?

2. Reunir

Sintoniza tu respiración. Ve si puedes sentir cualquier aferramiento al cuerpo y trata de soltarlo con la exhalación. Puede ayudarte que, durante unas cuantas exhalaciones, extiendas la respiración como si estuvieras soplando una suave corriente de aire a través de una paja.

3. Expandir

Amplía tu conciencia para incluir al cuerpo entero. Dirígete hacia lo que sientes en el cuerpo y déjalo estar. Siéntelo, aun si no te gusta lo que sientes. No trates de expulsar de ti ese “aferrarse al yo”. Solo procura tomarlo con suavidad y dejarlo ir.

COMPROMISO

Este sería un buen momento para comprometerte con la meditación regular y para poner en marcha lo que apoye a ese compromiso:

- Encontrar un tiempo regular para meditar. Tal vez a primera hora de la mañana.
- Crear un lugar especial en tu habitación. Puedes hacer un santuario con una figura de Buda, algunas velas y flores.
- Asistir a clases de meditación una vez a la semana (si es posible) para mantenerte en contacto con tu inspiración y recibir orientación.
- Ir a retiros con regularidad para profundizar en tu práctica.
- Cultivar amigos con los que puedas hablar acerca de la meditación.

El compromiso con la meditación regular es más importante que la calidad de cualquier sesión de meditación en particular. Sería mejor pensar en la meditación como una práctica de vida, una que nos ocupa por el resto de nuestra vida. En lugar de pensar en esta o aquella meditación y en cómo fue piensa en la meditación como una práctica en curso, con la que te sintonizas todos los días.

El compromiso con la meditación es el compromiso con la conciencia. Por lo tanto, una vez que hayas configurado tu postura de meditación, todo lo que necesitas hacer es seguir volviendo a ti, notar cuando tu mente se desliza hacia la inconsciencia, cultivar entonces la conciencia y volver a comprometerte, momento a momento.

Para hacer esto has de acercarte a cada sesión de meditación como un tiempo completamente libre, un tiempo de juego para adultos, de exploración y descubrimiento. Nada está fuera de la meditación. Has de sentirte como un niño pequeño en un arenero. No puedes hacerlo mal. Cuando meditas sales del mundo, con sus planes y metas, resultados, evaluaciones de riesgo y estrategias de salida y, simplemente, exploras.

EL TERCER ENTRENAMIENTO: MADURAR, LUEGO SOLTAR

Esta semana voy a sugerir que cultivemos la integración y la emoción positiva y, una vez que, hasta cierto punto, nos hayamos asentado en ellos solo nos quedaremos quietos y soltaremos.

CONCIENCIA CORPORAL COMO ENERGÍA

Como de costumbre, comienza la meditación estableciendo la conciencia corporal. Siente cada parte de tu cuerpo, lo mejor que puedas, sin analizarla ni hablar de ella en tu cabeza. Una manera en que puedes ayudarte a sentir el cuerpo en lugar de imaginarlo, es sintonizando con su energía. Por ejemplo, la energía de tus pies o de tus manos. Siente el hormigueo en la punta de los dedos.

CULTIVAR LA INTEGRACIÓN Y LA EMOCIÓN POSITIVA

Ya que te has comprometido a hacer una práctica de meditación diaria alterna entre enfocarte en la respiración (atención consciente a la respiración) un día y desarrollar la bondad amorosa (*mettā bhāvanā*) el día siguiente (ver *Apéndice 1*).

- **Atención consciente a la respiración:** Una vez que hayas profundizado en la conciencia del cuerpo concéntrate en las sensaciones de la respiración. Experimenta la respiración como un patrón de energía siempre cambiante, en lugar de una cosa llamada “respiración”. No te preocupes si tu mente se va. Solo tráela de vuelta. Para ayudarte a mantener la atención a la respiración utiliza este dispositivo de conteo: cuenta mentalmente “1” al final de la primera exhalación. Luego deja que el aire entre de nuevo y al final de la siguiente exhalación cuenta “2” hasta llegar a “10”. Cuando llegues a 10 empieza de nuevo en 1. Si pierdes el conteo o te pasas de 10 eso te muestra, antes de que lo hubieras notado, que has perdido el contacto con la respiración. En lugar de intentar averiguar en qué número estabas comienza de nuevo en “1”. Ve si puedes hacer este ejercicio durante diez minutos más o menos.

- ***Mettā bhāvanā* (amor y bondad):** Explora las sensaciones y sentimientos (*vedanā*) del centro del corazón, ese asiento misterioso de nuestras emociones. Di para ti: “Que yo esté bien, que sea feliz, que esté libre de sufrimiento, que se cumplan mis deseos”. Di estas frases desde el corazón. Déjalas salir como quien deja caer piedrecitas en un pozo y trata de sentirlas. A continuación observa cualquier respuesta (o falta de

respuesta). Después de hacer esto durante unos cinco minutos trae a tu mente a un amigo cercano. Lo mejor es que sea alguien de tu mismo sexo y de una edad cercana a la tuya. Procura que no sea alguien que te atraiga sexualmente, para que sea más simple. Luego repite las frases anteriores, pero diciendo: “Que estés bien, que seas feliz”. Repite esto durante unos cinco minutos, imaginando a tu amigo, conectándote con un sincero deseo de que sea feliz.

RELAJARSE

Una vez que hayas comenzado a cultivar la integración utilizando la atención consciente a la respiración y la emoción positiva, con *mettā bhāvanā*, relaja tu concentración y siente tu cuerpo de forma tan directa y completa como puedas. Intenta sentarte en total quietud para que el único movimiento sea el de tu respiración masajeadando suavemente el cuerpo. Luego nota cualquier sentido de retención o aferramiento en el cuerpo. Puedes comprobar las siguientes áreas de tensión:

- La frente y el entrecejo, ¿están tensos?
- Los ojos, ¿aprietas los párpados?
- La boca, la mandíbula, ¿frunces los labios o aprietas la mandíbula?
- Los hombros, ¿los alzas hacia las orejas?
- El vientre, ¿lo encoges y lo elevas?
- Los muslos, ¿los tienes rígidos?

A continuación, intenta relajarlas. Esto significa sentir las lo mejor posible sin reaccionar a ellas en tu mente, sin ponerte a pensar: “no me gusta esto” o “¿cuánto tiempo durará?”. Suaviza en las áreas de tensión. Relájate en la incomodidad. Si te resulta útil trata de llevar la respiración hacia las áreas apretadas o rígidas. No hagas demasiado esfuerzo. Es como tratar de deshacer un nudo en una cuerda cuando se tienen las manos muy grandes. Si lo intentas con demasiada fuerza te impacientarás y solo apretarás más los nudos.

SOLTAR

Ahora suelta simplemente. Quédate en total quietud, sin intentar hacer nada. Nota lo que sientes en el cuerpo sin intentar cambiarlo, mejorarlo o relajarlo. Imagina que estás rodeado por un mundo de amor y belleza. No es necesario en realidad tratar de imaginar esto ni pensar siquiera al respecto.

Basta con que tengas una noción de que hay algo que dejas que entre en ti de forma completamente segura. Podrías traer a la mente lo que he dicho acerca de los procesos del *dharma-niyama* y sentir cómo hay una corriente, por así decirlo, que fluye más allá de nosotros, que conduce a la plenitud y la paz final y a la cual puedes dejar que entre en ti.

ABRE LOS OJOS

Cuando te parezca suficiente abre los ojos y sal de la meditación, pero no lo hagas de repente. Intenta sentarte por unos momentos sin hacer nada. Si tienes un altar puedes mirarlo o tal vez mirar por la ventana. Déjate ser por un momento. Luego, a medida que avanza el día, intenta mantenerte en contacto con algo surgido en la meditación.

SER BUDISTA

En este capítulo he dicho que la vida tiene leyes naturales que rigen la forma en que son las cosas. Vivimos en un universo en el que caen las manzanas, las olas se estrellan en la orilla, las golondrinas emigran y los niños aprenden a hablar, todo de forma hasta cierto punto predecible.

Asimismo, vivimos en un mundo en el que las acciones tienen consecuencias y estas dan forma a nuestra mente. Así que si actúo desinteresadamente mi conciencia se modificará, es decir, mi futuro cambiará. Me convertiré en una persona más grande y más satisfecha, que contribuirá a mi propia existencia y a la vida de los que me rodean. Si actúo egoístamente me convertiré en una persona aislada e infeliz que se aleja de la vida de los demás. Las consecuencias que surgen de mis acciones ocurren naturalmente debido a cómo son las cosas, no por causa de alguna fuerza sobrenatural.

Esto no quiere decir que todo lo que me sucede es por mi karma. No es que si le piso el dedo a alguien, tarde o temprano alguien pisará el mío. Es más bien que mi estado de ánimo, positivo o negativo, tiene consecuencias apropiadas, tanto para mi sentido de mí mismo como para mi experiencia del mundo. El universo que experimentamos es, en gran medida, un espejo de la mente que habitamos.

Sin embargo, más allá de este sentido del yo está un mundo ilimitado. Si soy generoso, si hago amigos, si profundizo mi mente con la meditación, si enriquezco mi vida con atención y si abro mi corazón con bondad amorosa empezaré a sentir una corriente que fluye a través de mí y que me lleva más

allá. Siempre ha estado allí, como un río subterráneo que corre bajo los rascacielos y el tráfico. Los conceptos nunca pueden alcanzar esto pero la vida sí puede. Podemos.

Los procesos del karma y el *dharma-niyama* gobiernan el viaje. Solo podemos experimentarlos si miramos con agudeza, actuamos de todo corazón y reflexionamos profundamente sobre nuestra experiencia. Al igual que cuando admiramos aquella pintura de Tiziano, estar abierto a estas leyes es algo activo. Eso implica una disposición a suspender la incredulidad, así como una convicción de que hay algo de mayor valor que podemos aprender.

Aquí está la clave. Después de cierto punto, para de veras hacer uso de los procesos del *karma-niyama* y abrirnos a los procesos del *dharma-niyama*, hemos de creer en su existencia. Necesitamos una confianza cada vez más profunda en que el universo se estructura a lo largo de estas líneas y que solo haciendo uso de ellas seremos felices. Esto es ser budista; creer en el funcionamiento del karma y del Dharma y tratar de actuar de acuerdo con ellos.

Un budista cree que las acciones tienen consecuencias (consecuencias naturales) y que para conseguir la plenitud y hacer la mayor contribución a la vida tenemos que actuar sobre la base del *karma-niyama* y abrirnos a los procesos del *dharma-niyama*. Un budista cree en una “corriente” en el corazón de la vida que conduce a la budeidad y que esta corriente (procesos del *dharma-niyama*) nos guía más allá de la ilusión de ser “yo”, para llegar al ideal humano de sabiduría, compasión y energía ilimitada. Un budista cree que el sentido de la vida se encuentra en el viaje, desde el egoísmo hasta el desprendimiento, de lo limitado hasta lo ilimitado. Cree que este viaje se lleva a cabo con el Buda y sus sucesores iluminados como ejemplos y guías.

Por lo tanto, es hora de que nos preguntemos: “¿Creo que la vida tiene algún significado y propósito trascendental? ¿Confío, al menos hasta cierto punto, en que el Buda alcanzó la iluminación y que la vida tiene un camino a la iluminación que puedo seguir? ¿Creo que la satisfacción más profunda se encuentra en el abandono del yo? ¿O creo que el mundo está hecho de materia inerte y reacciones químicas? ¿Creo que lo mejor que podemos esperar es un buen gobierno, juego limpio y café decente?”

Haciéndote estas preguntas puedes evaluar si eres budista y tu respuesta podría ser: “Aunque lucho por tener fe en que hay “algo más”, una realidad

suprapersonal con la que puedo participar conjuntamente, aspiro a vivir para un bien mayor y abrirme a algo más allá del apego a mi persona”. Si piensas así podrías afirmar: “Soy budista”.

De modo que a partir de este momento escribiré considerando que eres budista, que aspiras a ser budista o que tratas de ser más budista. Dejaré ya el término “vida espiritual”. Desde el principio he tenido mis escrúpulos sobre él. Me he sentido incómodo con sus asociaciones: serias, súper sensibles, sin humor, de otro mundo y santificadas. Así que a partir de ahora voy a usar el término “vida en el Dharma”. La vida en el Dharma es la verdadera vida humana. Aborda las preguntas humanas fundamentales: ¿Por qué estamos aquí? ¿Quiénes somos? ¿Qué hacemos? “Dharma” significa “la realidad de las cosas”, así como todas aquellas prácticas, enseñanzas, actitudes, comportamientos e imaginaciones que conducen hacia esa verdad. Así que, de ahora en adelante, practicaremos la “vida en el Dharma”.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 5: “*EL IDEAL*”

El ideal
James Fenton

Esto es de donde vengo,
así he pasado.
No tendría por qué ser vergonzoso
o difícil de decir.

Un yo es un yo,
no es una pantalla.
Una persona debería respetar
lo que ha sido.

Este es mi pasado
y no lo rechazaré.
Esto es el ideal.
Esto es difícil³².

El ideal es uno de esos pequeños poemas que se sienten grandes. El poeta estadounidense Robert Frost dice de la poesía: “¿Por qué no tenerla significa todo?”. Esto es lo que me viene a la mente cuando leo el poema de James Fenton. En doce líneas cortas parece decirlo todo.

El poeta mira hacia atrás en retrospectiva y dice: “Sea lo que piense sobre ello ahora, humana o moralmente, esta es la vida que he llevado...” Me imagino que el poeta retorna a su ciudad natal o su campus universitario y experimenta esa mezcla de familiaridad y alejamiento: “Esto es de donde vengo”. A pesar de los sentimientos encontrados, vergüenza, arrepentimiento, dice: “Este es mi pasado y no lo rechazaré”.

“El ideal” es hacer frente a nuestro pasado, incluyendo las verrugas y todo lo demás. Muchos de nosotros no tuvimos la crianza que necesitábamos. El prejuicio, la crueldad y el abandono nos han dejado con temas no resueltos que se desarrollan en el presente. Es eso o hemos tomado una vuelta equivocada en alguna parte y nos metimos en drogas, borracheras o nos hemos hecho daño a nosotros mismos. El pasado nunca

es completamente pasado. Lo que somos ahora es el resultado de todo lo que hemos sido. Cerrar los ojos a eso no nos llevará a ninguna parte.

Tenemos que asumir la responsabilidad, no solo por nosotros mismos en el presente sino también por nuestra conducta en el pasado. Por mucho que lo lamentemos o nos sintamos ambiguos o dañados por él, nuestro pasado es nuestro pasado y, como tal, es parte integrante de lo que somos. Debemos llegar a un acuerdo con él y ser capaces de hablar libremente: “No tendría por qué ser vergonzoso o difícil de decir”. Necesitamos un contexto de confianza en el que podamos ser nosotros mismos, sin sentir la necesidad de ocultar nuestra historia oscura, violenta o mezquina. Si no podemos llegar a un acuerdo con nuestro pasado no podremos llegar a un acuerdo con nuestro presente y distorsionaremos nuestro futuro.

Un “yo” es un “yo”, “no es una pantalla.” El “yo” no es una pantalla para esconderse tras ella. Tampoco es una pantalla de computadora donde podamos saltar de investigaciones de asesinatos a anuncios o de chismes de celebridades a Medio Oriente. El “yo” tiene profundidad. En cada momento carga con su historia, psicológica, cultural y anecdótica. Sin embargo, a pesar de este contexto de fondo, a pesar de la presión del pasado y el peso de las circunstancias, hemos de tener una aspiración. “Esto es el ideal. Esto es difícil”.

“Lo ideal” es asumir la responsabilidad de nuestro pasado y, al mismo tiempo, aspirar a un ideal. Esto es difícil: estar relajados y ser honestos acerca de quiénes somos, mientras al mismo tiempo hacemos un esfuerzo para ser más de lo que somos. La vida en el Dharma se basa en una especie de desequilibrio entre el ideal al que aspiramos y la persona que nuestro pasado nos ha moldeado. Si no podemos ver más allá de quiénes somos en este momento no haremos progresos. Si no nos esforzamos por crecer estaremos condenados a repetirnos. Reiteraremos a la persona que hemos sido, una y otra vez.

Hemos de ir conscientemente más allá de nosotros mismos, cuantas veces sea necesario, pero si lo hacemos sin un suficiente conocimiento de quiénes somos (integración) nos desplomaremos. Si tratamos de avanzar sobre la base de una idea acerca de nosotros mismos o de una idea del ideal vamos a tropezar. La emoción positiva significa aprender de nuestras debilidades y errores. Significa apropiarnos de nuestras vulnerabilidades, puntos dolorosos y complejidades. El progreso en el camino no ocurre de forma

automática. Necesitamos conocernos mejor y aspirar a algo más allá de nosotros mismos.

Parte de lo que le da a “El ideal” su universalidad es que Fenton nunca es explícito sobre lo que “no tendría por qué ser vergonzoso o difícil de decir”. Tampoco menciona cuál es exactamente el ideal. ¿Amar? ¿Trascendernos? ¿Cambiar al mundo? Los detalles particulares de nuestra vida llenan esos huecos. El lector completa el poema. Desde la perspectiva del viaje, el Ideal (con I mayúscula) es dejar el egoísmo. Lo ideal es la muerte espiritual, que muera nuestro egoísmo y renazcamos en amor, energía y sabiduría sin límites.

- SEMANA 6 -

EL MANDALA DE LA MUERTE ESPIRITUAL

LA GUÍA

El Buda estaba sentado absorto en profunda meditación, al pie del árbol *bodi*, cuando un conjunto de nubes negras ocultó al sol. Los truenos sacudían el cielo. Los relámpagos brillaban y la lluvia caía golpeando rítmicamente cada hoja de vid y de enredadera *maluvā*.

Una gran serpiente, una poderosa cobra real, surgió de la maleza, se deslizó hacia el Buda, se enroscó alrededor de él y abrió su capucha sobre la cabeza del Buda, protegiéndolo del aguacero.

Al fin la lluvia se detuvo y el cielo se iluminó. La cobra real se desenrolló del cuerpo del Buda y se transformó en un joven príncipe que se inclinó ante el Buda y desapareció.

EL CORAZÓN DE LA VIDA

Todas las historias que nos llegan sobre la iluminación del Buda tienen un significado simbólico. El Buda estaba sentado al pie del árbol *bodhi* (“el árbol de la iluminación”). Las raíces del árbol penetraban en la tierra, el manto vegetal y las heces, mientras que las ramas barrían el cielo. De la misma manera, tenemos que penetrar hasta el mítico vientre de la vida, con su poder ctónico y su juego de sombras y elevarnos hasta las alturas de lo suprapersonal, a un mundo visionario de verdad y belleza. El Buda sentado al pie del árbol *bodhi* es una imagen de integración final. La budeidad integra y trasciende la dualidad del cielo y la tierra, lo sagrado y lo profano, la luz y la oscuridad.

Al punto donde se sentó el Buda debajo del árbol *bodhi* suele llamársele “*vajrāsana*” o “trono de diamante”. Se dice que es el primer lugar que se formó a partir del caos y el último lugar que será destruido al final de este ciclo mundial. Este es el mito de la centralidad. La auténtica muerte espiritual y el genuino renacimiento son las cosas más importantes en el universo. La iluminación humana es el corazón de la vida, el eje alrededor del cual gira todo.

Luego tenemos a la serpiente. Su nombre es Muchalinda, el rey serpiente. Muchalinda representa las poderosas energías psíquicas, la vitalidad del

dragón, liberada por la iluminación del Buda. No hay nada de “manso y dócil” en el Buda. Una serpiente mortal se ha convertido en un protector. Todas las fuerzas de la psique se han encauzado para el bien.

La lluvia también es simbólica. El agua es un símbolo del inconsciente y verter agua en la cabeza de alguien es un bautismo que confiere a esa persona los poderes del inconsciente. La iluminación humana es la experiencia humana más completa. Todo se ha transformado. El pensamiento se ha vuelto uno con el sentimiento. La emoción se ha convertido en la visión clara y los ríos gemelos del consciente y el inconsciente fluyen juntos poderosamente.

Por último, la serpiente se transforma en un joven príncipe. Esto representa el nuevo ser en el que nos convertimos una vez que las energías que mantienen al yo se han liberado.

EXPERIENCIA, NO PENSAMIENTO

Cultivamos la integración para tomar la plena propiedad de nuestra vida. Sobre la base de un estado mental integrado podemos tomar decisiones sabias. Ya no estamos perdidos en la inconsciencia o corroídos por los deseos conflictivos. Esto conduce a la experiencia de la emoción positiva, que significa actuar con mayor habilidad, para que nuestro sentido de nosotros mismos surja de una manera más maleable, enriquecida y profunda. Sobre la base de la integración y la emoción positiva podemos cultivar la receptividad espiritual. Podemos abrirnos a las energías más hondas que nos lleven más allá de nosotros mismos.

Todo esto está a nuestro alcance, en especial en un retiro. Casi todos los años me ofrezco como voluntario para el equipo de retiro de invierno de nuestros recién llegados. Lo sigo haciendo porque el retiro transforma la vida de las personas. Quiero decir que realmente veo a la gente cambiar durante los cinco o diez días que están allí. Su rostro se suaviza, su postura se endereza, sus interacciones se vuelven más animadas. Por supuesto que no todo el mundo cambia pero la mayoría de la gente lo hace y algunos de un modo muy notable. En buenas condiciones y entre gente amable, meditando, viviendo cerca de la naturaleza, practicando la atención plena y haciendo amigos, la mente madura de forma natural.

En el retiro sentimos el sabor de una vida más satisfactoria pero, a pesar de la inspiración que experimentamos, a pesar de nuestra determinación de vivir más de acuerdo con nuestros valores, a pesar de todo eso, ese sabor se

nos escapa. Volvemos a casa y vemos menguar nuestra inspiración. Puede ser que eso nos sorprenda. En el retiro nos sentimos como una persona diferente. No es que nos volvamos “religiosos” o “tremendamente espirituales”. Simplemente nos sentimos mejor, pero después algo nos hace retroceder. Muy pronto sucede que no podemos recordar de qué se trataba nuestra “inspiración”.

Lo que experimentamos es nuestro apego al yo reafirmando a sí mismo. Esto puede ser doloroso porque, quizás por primera vez, tenemos algo con qué compararlo. Tenemos una experiencia directa de cómo podría ser la vida si no estuviéramos tan estrechamente sujetos al egoísmo.

Por lo general ponemos un mullido colchón entre el sentido cotidiano de nosotros mismos y el egoísmo crudo que nos impulsa. Somos expertos en hacernos la vida cómoda, sin darnos cuenta del mendigo en la estación de autobuses, ignorando la resaca, evitando las tareas molestas. Y somos lo suficientemente ricos como para que no pase demasiado tiempo antes de darnos otro capricho. Si conseguimos lo que queremos, si las cosas siguen nuestro camino, si la gente está de acuerdo con nosotros, normalmente somos bastante dóciles, pero cuando los niños se pelean, cuando hay discusión en la reunión de trabajo, cuando nos inundan todos esos pequeños puntos azules del e-mail, sentimos de repente cuán frágil es este “yo” y vemos cómo haremos casi cualquier cosa para protegerlo.

Nuestro apego, que subyace en nuestra vida más o menos bien ordenada y educada, nos motiva constantemente. Todo va volviendo a ser el “número uno” y esto echa a perder nuestra experiencia de belleza, vicia nuestras amistades, perjudica nuestros pensamientos y socava nuestra preocupación por los demás. Nuestro apego a nosotros mismos no es un pecado. No es malo, es solo limitante. Si pudiéramos celebrar una fiesta del Buda, si pudiéramos elevarnos a la experiencia de la muerte espiritual y el renacimiento para obtener una muestra de ello veríamos cómo el egoísmo limita la vida.

El apego a uno mismo incluso corrompe el viaje. Disfruto apoyando retiros de personas que inician porque veo su primer arrebato de inspiración. Esto se llama “mente de principiante”. La mente de principiante es cuando estamos en contacto inocentemente con los procesos del karma y del *dharma-niyama* antes de que hayamos aprendido a asimilar las costumbres de la tribu budista en nuestra propia esencia. A medida que nos acostumbramos a los conceptos las meditaciones, las imágenes y la

enseñanza, es fácil que nos habituemos a ser budistas y con esto me refiero a que creamos un “yo” con una nueva identidad social, no comprometida y un nuevo y afectuoso grupo social. Incluso es posible encontrar racionalizaciones budistas para el estatus y la belleza. Cualquier cosa es capaz de sostener nuestro sentido del “yo”, hasta lo que está destinado a desgarrarlo.

Aparte de eso, la vida moderna tiende a la enajenación y la abstracción, a ver las cosas en términos de conceptos, análisis y categorías. Así que es fácil que uno incorpore la vida en el Dharma a ese marco alienado. Estamos tan saturados en el pensamiento que podemos confundirlo con la experiencia. Como conocemos algo en nuestra cabeza pensamos que lo conocemos en nuestros huesos. Incluso ideas como “superar la dicotomía sujeto-objeto” o “ver a través de uno mismo” pueden interpretarse como una mera cuestión de investigación cognitiva. Sin una integración suficiente nuestra capacidad de reflexión será tan solo otro pensamiento. Sin suficiente emoción positiva los hechos de la vida nos asustarán o deprimirán. El viaje tiene que ser vigoroso. El resto es palabrería piadosa.

Cuando morimos espiritualmente los polos gemelos de la vida todavía están allí. No es que el yo y el mundo se disuelvan uno en otro. Es solo que ya no los tomamos al pie de la letra. No los agarramos. Como no nos identificamos con el yo no lo defendemos ni lo embellecemos. Las cosas pueden ser como son. No necesitamos seguir imponiendo nuestro yo en todo. Este estado mental es impensable. Estamos en contacto con algo que va más allá de la dicotomía de yo y el mundo, aunque nunca podamos decir lo que es ese “algo”.

La forma de abordar esta realidad más profunda no es a través del pensamiento sino de la conciencia. Nota aquellos momentos en que tu apego se abalanza a tu persona; cuando reaccionas, cuando te pierdes, cuando las cosas se desmoronan, cuando fallas, cuando tus expectativas no se cumplen, cuando termina el amor, cuando te critican, cuando te das cuenta de que, hagas lo que hagas, la vida no se puede determinar. Es entonces cuando tienes un verdadero sentido de tu apego a tu persona y es entonces cuando surge la oportunidad de liberarte de él.

EL MANDALA: DEJAR QUE MUERA YO

Visto en términos del mandala, la muerte espiritual significa “dejar morir a yo”. Significa practicar el arte de morir como una parte integral de la vida

en el Dharma desde un principio.

“Dejar que yo muera” significa ver a través del espejismo de un “yo que de veras existe”. Podemos abordar esta “muerte” de muchas maneras diferentes y eso incluye confesión, reparación, disculpas y perdón, reflexionar sobre la muerte y ser capaces de estar solos, profundizar en nuestras relaciones con otros en la *sangha* (la comunidad espiritual) y sacar a la luz los puntos de vista que retienen al yo en su lugar.

En un lenguaje más simple y concreto, tratamos de notar *māna* (término en pali para “orgullo” o “presunción”) y soltarlo. En las enseñanzas budistas el orgullo tiene tres aspectos: pensar que soy mejor que otros, igual que otros o peor que otros. Nos ponemos en el centro del universo y luego comparamos este yo con todos los tú. Seguimos comparándonos con los demás y esto hace que nos preocupemos por quién es mejor que nosotros, igual que nosotros o no tan bueno como nosotros. ¡Nos sentimos amenazados por la realidad de aquellas otras personas que insisten en ponerse ellas mismas en el centro de las cosas! ¡Esta autoinflación innata genera tensión, inseguridad y muchos empujones en el metro!

Desprenderse del orgullo y la presunción implica comprender los puntos de vista que mantienen al “yo” en funcionamiento. Cuando salgo de casa para ir a la piscina, asistir a una reunión para desarrollar páginas web o dirigir una clase creo que soy la misma persona. El paisaje cambia, como la vista desde un tren, pero sigo siendo el mismo. No obstante, el mundo que habitamos, el lugar de trabajo, el café o el centro budista modifican al yo que experimentamos. Mi sentido de quién soy está formado por la colisión entre los aspectos internos y externos de mi experiencia. El yo y el mundo se condicionan mutuamente.

“Practicar morir” también significa reflexionar sobre la muerte. Nos ponemos en el centro del universo sabiendo, en el fondo de nuestra mente, que todo acabará en la hoguera. Algún día tendremos que soltar al yo. Si no hemos practicado “soltar al yo” en el día a día nuestra muerte va a ser un asunto tristemente doloroso. Si estamos integrados y somos lo suficientemente positivos como para permitir que la realidad de la muerte entre en nuestros corazones lograremos la sobriedad y estaremos menos intoxicados con el “mí”. ¡Cuando estamos menos embriagados con nosotros mismos la vida llega en tromba! Todo el misterio y la hermosura del mundo se convierten en lo que somos.

CONFESIÓN

No podemos hacer una muerte espiritual. El yo no puede hacer el no yo. Lo que podemos hacer es confesar lo que nos retiene. ¡Si la vida en el Dharma es un viaje, traemos demasiado equipaje! La confesión es la disposición a admitir nuestros defectos y lo mejor es hacerla en voz alta, entre amigos de confianza. “Robé el bolso de mi madre. Mentí a mi jefe. Hice trampa en mi examen”. Es admitir que “fui duro, impaciente y resentido”. Cada vez que confesamos permitimos que mueran nuestros puntos de vista sobre nosotros mismos, así como la forma en que nos gustaría que otros nos vieran.

Confesión significa decir las cosas tal como son, sin justificación, por un lado ni autocondena, por el otro. Muchas personas temen ser “prejuiciosas”. Lo que quieren decir, pienso yo, es que temen precipitarse en la crítica (de sí mismos o de los demás) sin la suficiente sensibilidad o comprensión, pero en realidad no podemos dejar de ser “criticones”. Ya decir que “debemos ser” es un juicio (y a menudo muy moralista). Al cultivar la integración y la emoción positiva trabajamos para mejorar nuestros juicios, para hacerlos más precisos y útiles.

La vida en el Dharma nos hace más sensibles. Nos tornamos más conscientes de lo que realmente hacemos, en lugar de poner excusas, racionalizar y culpar. Nuestra conciencia más honesta e íntegra comienza a cuestionar las historias que nos contamos sobre nosotros mismos y, a la vez, la vida en el Dharma también nos hace más robustos. Muy a menudo nuestra preocupación por “ser fuerte” es una especie de debilidad. Después de todo, el miedo a la debilidad es en sí mismo una debilidad. “Ser robustos” significa de verdad ser capaces de ser más sensibles, permitiéndonos sentir más y no derribarnos por eso.

Así que, cuando confesamos, nos hacemos más dóciles y fuertes, más sensibles y robustos. Abandonamos la guardia y esto trae consigo una sensación de liberación, confianza y relajación. Los muros del yo, el “yo” asediado, empiezan a desmoronarse.

REPARACIÓN

Una vez que hayamos confesado debemos hacer todo lo que podamos para reparar los daños: devolver el dinero, reemplazar el libro, disculparnos por olvidar el aniversario de bodas de nuestros padres. Si hemos estado comportándonos incorrectamente necesitamos averiguar, a menudo con la

ayuda de amigos de confianza, cómo vamos a cambiar eso. Podemos decidir tomar una resolución. Podemos decidir dejar de maldecir o de fumar. Podríamos decidir no regañar a nuestra pareja.

La reparación completa la confesión, la hace efectiva, nos dice que deseamos hacer nuestra confesión y que no es solo una emoción sentimental. Por supuesto, a veces no podemos hacer la reparación o no queremos cambiar nuestro comportamiento. Si ese es el caso todavía hay una necesidad de transparencia y apertura.

PEDIR DISCULPAS

Pedir disculpas está estrechamente relacionado con la confesión y es una consecuencia directa de la misma. La disculpa es la disposición a decir “Lo siento” sin excusas, circunstancias atenuantes ni justificaciones. Para que la disculpa sea genuina debemos lamentar nuestro comportamiento y querer cambiarlo con toda sinceridad. Tiene que ser sin reservas. Nada de que “me disculparé si tú también pides disculpas”. La disculpa tiene que ser completa. No es “algo que se hace a regañadientes para quedar tranquilos”. Tampoco debe utilizarse como una estrategia para hacer ver a la otra persona lo exasperante que ha sido. Eso no vale.

Una “disculpa simulada” es cuando nos disculpamos por llegar tarde o por ser groseros, pero seguimos siendo los mismos. La disculpa simulada en realidad es una manipulación. Nos disculpamos solo para quedar bien con la otra persona, no porque tengamos la intención de cambiar. Al mismo tiempo, si alguien se disculpa de verdad y trata de cambiar su comportamiento hay que aceptar su disculpa y soltar el resentimiento. Es muy fácil almacenar desaires, reales o imaginarios.

PERDÓN

Queremos ser felices y, sin embargo, no sabemos dónde encontrar la felicidad. Probamos drogas recreativas, carrera, romance, compras, pero nada de todo eso funciona. O solo funciona por un tiempo. O funciona de esta manera pero no de aquella. Así que probamos la vida en el Dharma pero no logramos comprometernos. No estamos convencidos de que eso conduzca a la felicidad. Entonces vamos de compras otra vez. Actuando así, tratando de ser felices, terminamos lastimándonos unos a otros. La mayoría de las veces no queremos hacerlo, pero eso es lo que pasa.

Así que tenemos que perdonar. Perdonar significa renunciar a la necesidad de tomar represalias. Cuando nos sentimos heridos tal vez fue porque nos ignoraron, nos contradijeron o nos expusieron de alguna manera. Ahora queremos hacer daño. Nuestro sentido del “yo” está dañado y siente que la única manera de repararlo y “sentirme como yo de nuevo” es “desquitarme”. La amargura que podemos experimentar, la recriminación y el deseo de venganza nos muestran cuán fuertemente estamos unidos a nosotros mismos. A veces las otras personas no han hecho nada en realidad. Han sido más exitosas, más guapas, más inteligentes y, en las oscuras grietas de nuestro corazón, queremos odiarlas por ello.

Para poder perdonar tenemos que reconocer nuestro apego a nosotros mismos. Necesitamos integración, emoción positiva y la voluntad de morir espiritualmente para soltar el rencor y el ajuste de viejas cuentas. Con el perdón renunciamos voluntariamente al derecho de revancha sobre alguien, ese pequeño desprecio que hemos planeado. Perdonar significa elegir dejar morir al yo. Dejar que ganen los otros si es necesario. La señal de que hemos perdonado es que hemos retomado la relación. No solo somos muy bien educados. ¡Lo hemos soltado!

Por supuesto, perdonar no significa olvidar. No significa arriesgarnos a que nos lastimen una y otra vez. Tenemos que ser sabios y ver que lo cierto es que no podemos confiarle a nuestro amigo algunas confidencias, libros o nuestro novio. A veces para perdonar tenemos que hablar con la persona en cuestión para tratar de hacerle ver cómo nos sentimos y para tratar de entenderla mejor.

Cuando confesamos nos disculpamos, perdonamos, el yo muere y se crea la confianza. Cuando Alex tenía seis años, un amigo le preguntó si yo era su segundo padre. Ella le dijo: “No, Maitreyabandhu es solo una persona”. La confesión, la disculpa y el perdón nos ayudan a ver que, cualesquiera que sean nuestros logros, ya sea que hayamos jugado al rugby en la selección de Inglaterra, obtengamos un doctorado, ganemos nuestro primer millón de dólares o hayamos estado en el programa matutino de la televisión, cualquiera que sea nuestro papel, madre, padre, médico, superintendente de policía, somos solo una persona. Eso es todo lo que necesita el viaje.

PROFUNDIZAR NUESTRAS RELACIONES: SANGHA

Todo lo anterior implica profundizar nuestra relación con personas de ideas afines que comparten nuestros ideales. Necesitamos que otros se

confiesen y necesitamos que otros nos ayuden a aclarar nuestra confesión, para separar la vergüenza de la culpa, lo genuinamente antiético de lo simplemente no convencional.

Nuestros propios esfuerzos no serán suficientes. Necesitamos amigos que nos acompañen hombro con hombro, así como amigos que estén más avanzados en el viaje. Necesitamos pasar tanto tiempo como sea posible con aquellos que tienen confianza en que si actúan desinteresadamente surgirá un nuevo tipo de ley de causalidad.

Necesitamos a otras personas que nos ayuden a reforzar nuestro deseo de permanecer en el viaje. Sin este apoyo por parte de otros estamos casi condenados a regresar al nihilismo que sustenta nuestra cultura materialista, la suposición de que no hay nada más en la vida que la materia, que la felicidad es un producto que puedo comprar, que no existen naturalmente procesos del *dharma -niyama* que conduzcan a la iluminación.

En otras palabras, necesitamos una sangha, una comunidad de compañeros de viaje. *Sangha*, o al menos la visión que tenemos de la *sangha*, es la reunión de hombres y mujeres de ideas afines que hablan a fondo de lo que significa el Dharma; ser generosos entre compañeros, ayudándose unos a otros pero también desafiándose mutuamente, sabiendo que se cuenta con ese permiso. Sin embargo, no supongo que se trate de un lecho de rosas. Si profundizamos en nuestra relación con los demás, ellos nos confrontarán cuando aflore nuestro orgullo y aferramiento al ego. Nuestro egoísmo chocará con el de los demás.

Cada escuela del budismo tiene su propio fundador y maestro principal, su propia presentación particular del Dharma y su propia *sangha* que practica de acuerdo con esa presentación. Cuando llegué por primera vez al Centro Budista de Londres pensé que podría probar otras *sanghas* también, por ejemplo con un grupo tibetano o uno zen, pero nunca llegué a ello. Yo estaba feliz con la *sangha* que había encontrado. Supongo que no pensé que hubiera mucha diferencia. No me di cuenta entonces de que algunas *sanghas* eran más o menos informales, más o menos jerárquicas. En la *sangha* a la que había llegado había miembros de la orden que se habían comprometido con el viaje, había mitras (que significa “amigos”) que declararon públicamente que eran budistas y había gente como yo, que acababan de aparecer. Había un sentido de jerarquía, sí, pero se llevaba ligeramente, sin hábitos ni sombreros vistosos. Había proyección, por supuesto. Pensé que los miembros de la Orden debían estar a un paso de la

iluminación. Yo era competitivo con mis compañeros. “¿Quién va a ser el primero en ser ordenado?”, pero después de un tiempo me di cuenta de que era “solo una persona” y eso, eran todos los demás.

La interacción con otros miembros de la *sangha* es una de las herramientas más poderosas para trascendernos a nosotros mismos. Buscamos un tipo particular de intensidad de compromiso, en el que hacemos un esfuerzo para comprometernos con otros que también están haciendo un esfuerzo para comprometerse con nosotros. Esto es absolutamente vital. Uno de los valores que encontramos al contar con un fuerte elemento de actividades con personas del mismo sexo en nuestra vida en el Dharma es la garantía de que esta intensidad de compromiso no se mezcle con el coqueteo y la proyección. Los hombres y las mujeres se enredan fácilmente entre sí, de modo que el tiempo que dedicamos a comprometernos con miembros de nuestro propio género nos ayuda a madurar.

Una *sangha* no es una *sangha* de budas, sino de budistas, lo que significa que la ambición se mezclará con el idealismo. Algunos creerán que dicen la verdad cuando solo están expresando algo. El ego se mezcla con la búsqueda de la ausencia de ego, así que necesitaremos más perdón, disculpas y confesión, más dejarnos morir.

Hay dos significados principales de *sangha*. El primero se refiere a la “comunidad de compañeros de viaje” y el segundo es la *Āryasangha*” o “Noble *Sangha*”. Esta es la *sangha* ideal, una comunidad de hombres y mujeres que han trascendido la vanidad del apego a sí mismos. Nuestra tarea, si elegimos aceptarla, es participar en la *sangha* para ayudarla a convertirse en la *Āryasangha*.

PUNTOS DE VISTA QUE MANTIENEN UNIDO AL YO

Nuestro mundo está cargado de puntos de vista, que van desde ideologías como el marxismo hasta creencias como el cristianismo, desde puntos de vista del mundo como el consumismo hasta el mito de Psique y Eros, desde la doctrina de la transubstanciación hasta el prejuicio del racismo o desde la *Crítica de la razón pura* de Kant hasta la opinión de nuestros amigos.

Recientemente fui a recoger a Alex a su escuela. Salió del patio de recreo y vino frente a mí pero no quiso tomarme de la mano. Me dijo: “No me gusta que vengas por mí porque nadie sabe quién eres. Tú no eres un papá o un abuelo”. Le sugerí “tío” pero ella dijo: “Ya tengo tres tíos”. Entonces

gimió: “Todo el mundo nos está mirando”. Preguntarle qué pensaba ella habría sido infructuoso. Ella pensó lo que ella pensaba que pensaban los otros en el patio de la escuela. Solo tenía ocho años pero cuando se trata de puntos de vista nunca llegamos a mucho más que eso. Recolectamos nuestras creencias en el patio de recreo de nuestro medio social y ellas determinan si vamos a darle la mano a Maitreyabandhu o no.

El siglo XX estuvo plagado de ideologías, desde el nacionalsocialismo hasta el comunismo de estado y el maoísmo. La historia muestra cómo nuestras simpatías humanas naturales pueden ser embotadas por las ideas. Tanto es así que las personas buenas pueden actuar de forma inhumana solo porque tienen una idea.

Muchos de los puntos de vista que nos rodean son contrarios a la vida en el Dharma. La idea de que la riqueza y una vida familiar feliz son los únicos objetivos que vale la pena perseguir, que el amor romántico es una panacea universal, que lo único que podemos hacer de manera realista es pasar un buen rato antes de que se apaguen las luces, que no hay nada más allá del lenguaje, que el mundo natural está muerto e inerte, que lo primordial en la vida son las necesidades y deseos del individuo, que no hay un sentido trascendental que ocurra naturalmente... todas estas opiniones y muchas otras que prevalecen en el mundo actual van en contra de la realización humana.

Las opiniones que mantienen al yo cohesionado no necesariamente se expresan de forma abierta y a veces uno ni es consciente de ellas. Están cosidas en el tejido de la sociedad. Las invocamos inconscientemente desde temprana edad y las tomamos como declaraciones de hecho, no como puntos de vista sobre el mundo o como actitudes ante la vida. Los puntos de vista que nos obsesionan van cambiando junto con la historia misma, desde la creencia en un Dios creador hasta el capitalismo de empresas. Este “clima de opinión” cambiante influye mucho en cómo le damos sentido a la vida.

También hay puntos de vista que surgen de nuestra historia y psicología personales. Podemos pensar que hay algo intrínsecamente malo en nosotros. Podemos tener un complejo sobre la autoridad u opiniones neuróticas sobre nuestra salud. Podemos ser agresivamente escépticos o creer que todo lo que tenemos que hacer es ser. Cualesquiera que sean nuestras opiniones subyacentes permanecerán como un virus de bajo nivel. Pueden ser difíciles de detectar y de cambiar pero mantienen unido al yo. Por lo general no nos

damos cuenta de lo apegados que estamos a nuestros puntos de vista hasta que alguien los desafía.

Finalmente, tenemos opiniones innatas, puntos de vista que forman la base para las experiencias que vivimos. Construimos nuestro sentido de quiénes somos alrededor de una profunda opinión instintiva de que somos un “yo”. De esta idea fija de “yo” se deriva un tipo particular de “yo”: hombre o mujer, cierto tipo de personalidad. A continuación tratamos de proteger y mejorar el yo que creemos tener y esto genera aversión hacia todo lo que parezca amenazar a ese “yo”, así como también el deseo de cualquier cosa que pudiera contribuir a mejorar al “yo”. Tendemos a ignorar cualquier cosa que ponga en evidencia que el yo no es fijo ni permanente. Esta ignorancia es activa, es el instinto que nos lleva a no mirar los hechos de la vida, como la enfermedad, la vejez y la muerte.

Nuestros puntos de vista, ya sea que los hallamos engullido como parte de la propaganda estatal, tomado de los medios de comunicación, asimilado por nuestros colegas de trabajo o absorbido con la leche de nuestra madre, dictan el tipo de experiencias que tenemos. Nos aparecerán experiencias que coincidan con nuestras opiniones subyacentes pero no se manifestarán las que no tengan referencia. Esto se debe a que, como vimos en la semana tres, vemos nuestro mundo a través de las construcciones (*prapañcha-samjñā-samkhyā*) que tenemos al respecto. Por lo tanto, si tenemos una opinión de que “nadie me ama” seguiremos encontrando evidencias para sostener eso. Cuando los amigos insistan en que nos aprecian encontraremos formas de no creerles. De esta manera nuestras opiniones gobiernan nuestra vida.

Si sospechamos de alguien, todo lo que haga parecerá confirmar nuestras sospechas. Buscaremos señales de que nuestras sospechas están justificadas y esto perjudicará nuestra conciencia. En el caso de la brujería, por ejemplo, si sospechamos que cierta anciana es una bruja esa suposición afectará nuestra conciencia fatalmente para ella. Si parece extraña u olvidadiza eso confirmará nuestra sospecha. Si intenta explicar su comportamiento pensaremos que está disimulando. Si lo niega creeremos que está mintiendo. Si no dice nada supondremos que se debe a que la acusación es justa. Si parece de naturaleza dulce pensaremos que está ocultando su brujería detrás de un velo de encanto. Se estima que entre los años 1.400 y 1.700 se ejecutaron alrededor de 70.000 y 100.000 ancianas, todo porque la idea de la “brujería” obsesionaba a la imaginación occidental.

Los puntos de vista que han gobernado nuestra vida son la red en la que capturamos la experiencia, la forma en que damos sentido a las impresiones caóticas que nos bombardean. Si nuestros puntos de vista son cínicos, paranoicos o prejuiciosos veremos el mundo a través de esas perspectivas. La clave está en preguntarnos con qué vehemencia nos aferramos a nuestras opiniones.

Algunas de las opiniones que tenemos son opuestas al Dharma, en el sentido de que son enemigas de la realización humana. Algunas son bastante inofensivas y otras nos ayudan en el viaje. Por ejemplo, cuando sugiero que necesitamos la influencia sustentadora de los amigos en el Dharma, ese es un punto de vista. Podríamos también pensar que tenemos que separarnos de los demás, especialmente de cualquier tipo de religión organizada. También esa es una opinión. A lo que me refiero es a que resulta más útil pensar que necesitamos participar en una *sangha*. Es un punto de vista que nos ayuda a crecer, pero incluso ese punto de vista solo es cierto en general. Tendría que incluir todo tipo de advertencias. Necesitaría añadir: “asumiendo que no haya colusión, que los miembros de la *sangha* tengan una comprensión genuina del Dharma y que estén intentando sinceramente practicarlo”.

El Buda no tenía puntos de vista. No vivía sobre la base de una creencia, suposición o teoría. Pero nosotros no somos Budas. Necesitamos ver qué puntos de vista nos estancan y cuáles nos ayudan, recordando que la culminación del viaje (la muerte y el renacimiento espirituales auténticos), es la muerte de cualquier punto de vista. Tendemos a sostener más tiempo, de manera provisional, las opiniones provechosas, mientras que las opiniones perjudiciales tienden a ser más defensivas y dogmáticas. Ningún punto de vista se basa en la verdadera muerte espiritual y el renacimiento. Así como Alex no me da la mano cuando cruzamos el patio de la escuela, la manera en que nos comportamos depende de nuestros puntos de vista.

ESTUDIO DEL DHARMA

Participar en una *sangha*, tratar de crear *sangha* (no un grupo de interés especial o un club social) supone ayudarnos mutuamente a potenciar el viaje. El compromiso mutuo dentro de una comprensión común del Dharma fortalece las opiniones que sabemos, en el fondo de nuestro corazón, que son en nuestro mejor interés.

Para tener esta comprensión común del Dharma hemos de conocerlo y esto significa leer libros como este y tratar de poner en práctica las ideas que contienen. Debemos dejar que influyan en nosotros los puntos de vista de la vida en el Dharma. La tradición budista siempre ha conferido un alto valor al estudio del Dharma, sobre todo cuando estudiamos un texto con alguien que entiende el Dharma más profundamente que nosotros. Estudiar en un grupo aclara nuestros puntos de vista, profundiza nuestra comprensión de la verdad y crea *sangha*.

Como nuestros puntos de vista son mucho más arraigados que las opiniones conscientemente sostenidas y los hemos adoptado sin saberlo tienen el hábito de reafirmarse cuando no estamos prestando atención. Por lo tanto, hemos de seguir cultivando el hacernos conscientes de nuestras opiniones y su efecto. Necesitamos abrirnos a opiniones útiles, puntos de vista que apoyen el camino hacia la iluminación.

HACER NADA

No hace mucho, cuando estaba dirigiendo un retiro de principiantes, asistió un hombre que había estado en la cárcel. Había tenido una vida muy dura. Al principio, estar en retiro le resultaba inquietante y extraño pero poco a poco fue asentándose. Yo leía un poema en voz alta antes y después de cada sesión de meditación. Eso a él no parecía interesarle mucho. Sin embargo, una tarde leí “El ideal” y se echó a llorar. El poema de James Fenton lo tocó y lo conmovió profundamente.

Hay ciertos momentos cumbre en los que estamos completamente absortos. Algo nos ha impactado: el poema de James Fenton, un paisaje o algo que un amigo mencionó por casualidad. En esos momentos nos sentimos en contacto con el vientre de la vida. Tenemos la sensación de que algo más que ese poema, el paisaje o las palabras de nuestro amigo entraron en nuestra vida. Es difícil expresar con palabras ese “algo más”. Se siente como si nuestras pasiones hubieran despertado, como si estuviéramos tocando algo profundo dentro de nosotros de lo cual, hasta ahora, habíamos sido apenas conscientes. A veces este “más” parece descender sobre nosotros como una santidad. No es lo mismo que simplemente disfrutar del poema, el paisaje o la película. Algo más profundo nos transporta hacia el umbral de un nuevo estado de ser.

A lo largo de este libro he recomendado que no hagamos nada. He sugerido que nos sentemos con una taza de té, leamos el poema de James

Fenton o cualquier otro poema y no hagamos nada. Cuando no hacemos nada enfrentamos nuestra falta de satisfacción, la falta de “algo más” en nuestra vida. Eso es el aburrimiento, una sensación de vacuidad, de que falta algo. Si podemos permanecer el suficiente tiempo con sentimientos de vacío interior “algo más” puede surgir.

Esta es una práctica de dejar morir al yo. Cuando no hacemos nada probablemente sentimos el impulso de movernos, de hacer algo, de ser alguien, de afirmar nuestra vida. El logro, que es perfectamente saludable en el nivel de la maestría, puede convertirse en un mero recordatorio de que existimos. Nos persigue una especie de hambre insaciable de identidad. Siempre estamos en la búsqueda de un yo permanente que existe de manera independiente. Sentarnos y no hacer nada, aunque solo sea por media hora, nos confronta con ese hecho.

“No hacer nada” es un espacio sin reglas ni directrices. No es otro ejercicio “bueno para mí”. Simplemente tratamos de permanecer abiertos, atentos y esperando, pero no esperando algo en particular. No juzgamos lo que está pasando. Solo notamos lo que surge o no surge. El vacío que sentimos puede parecer muy humillante y sentiremos la tentación de seguir con algo que “valga la pena”, en lugar de tener que ser conscientes de la pura banalidad que atraviesa nuestra mente, pero si esperamos con apertura y sin distracciones es posible que lo desconocido, lo nuevo y lo irreconocible entren en nuestra vida.

EL ARTE DE MORIR

PRÁCTICA

Esta semana pediré que encuentres un contexto en el que puedas explorar la confesión, que reserves un retiro, que comiences a considerar hacer un retiro solitario, que observes tus opiniones y creencias acerca de yo en tu meditación caminando y tu espacio para respirar y que reflexiones sobre la muerte cuando te sientes a meditar.

EL GRUPO DE CONFESIÓN

Trata de encontrar un contexto en el cual practicar la confesión. Puedes formar un grupo de *sangha* de cuatro a ocho personas. Lo ideal es que este grupo se reúna con regularidad, incluso semanalmente y lo mejor es que sus integrantes sean todos del mismo sexo. Los hombres y las mujeres suelen tener diferentes prioridades emocionales cuando se trata de la confesión y es fácil que algunas confesiones resulten incomprendidas entre los distintos géneros.

Si no pueden reunirse con regularidad tal vez puedan verse un par de veces con el propósito expreso de confesar. Procuren establecer una fecha para tres o cuatro sesiones. Quizá puedas reunirte con un amigo y ambos se confiesen con frecuencia como parte de la amistad. También pueden fijar una serie de fechas para unas llamadas de teléfono o por Skype. Como quiera que lo hagan, intenta incorporar la confesión a tu vida, aunque solo sea esta semana.

PRINCIPIOS DE LA CONFESIÓN

- *La confesión tiene que ser sincera:* Buscamos que surja la vergüenza, ese pequeño fuego en el corazón que quema al yo.
- *La confesión tiene que ser específica:* Las generalidades sin sentido como: “Tiendo a sentir aversión”, no cuentan.
- *La confesión ha de conducir a la acción:* Debemos trabajar con nuestro mal carácter, con el hábito de sentir lástima por nosotros mismos o con nuestra reticencia para comunicarnos.
- *Vergüenza vs. culpabilidad:* Confesión significa averiguar si la sensación que experimentamos es vergüenza o culpa irracional o una

mezcla de ambos. Podemos sentirnos excesivamente mal por algo, así como podemos no sentirnos lo suficientemente mal.

- *La confesión debe incluir nuestros valores:* ¿Qué valores revelan nuestros dolorosos sentimientos de contrición? Digamos que reconocemos haber estado exagerando. Eso significa que valoramos la honestidad. ¿Que hemos sido duros? Entonces valoramos la bondad.

- *Confesión significa confesión:* Incluso la confesión puede convertirse en otra forma de reforzar nuestro orgullo. En vez de dejar morir a nuestro ego podemos apresurarnos a dar explicaciones o caer en justificaciones. Podemos alardear de nuestros profundos sentimientos y de lo atribulados que estamos o podemos convertir la confesión en un ataque velado a otras personas.

COSAS A TENER EN CUENTA

- Observa las cosas de las que en verdad no quieres hablar y habla de eso.
- Toma la confesión de la otra persona con seriedad (esto no impide el buen humor y la calidez). La manera de hacer eso es confesarte tú mismo de forma honesta.

- Procura no tratar de resolver los problemas de los demás ni proponer felices soluciones.

- Cuida no hacer comentarios duros y moralistas, por un lado y tampoco dejar el asunto como si no tuviera mayor trascendencia, por el otro. Es tentador coludirse con los defectos del otro.

- Trata de ver qué puntos de vista subyacen en tu comportamiento.

Ve si puedes dar seguimiento a tu confesión. Puedes tomar una resolución en el grupo para resolver alguna desarmonía o dejar de comer carne. ¿Necesitas disculparte con alguien? ¿Necesitas reparar algo?

Para confesar se necesita cierto grado de integración y emoción positiva. De lo contrario uno no puede cumplir con sus resoluciones (integración). Quizá comience a sentirse desanimado por sus fallos (emoción positiva). Una vez que confieses notarás una creciente confianza en tu grupo de *sangha*, un grato sentimiento de ser comprendido y de entender a los demás. La confesión también actúa como un guardia. La vergüenza que causa tener que confesar aquel viejo mal hábito una vez más, para empezar, ayuda a no volver a hacerlo.

RETIROS

Un retiro es una oportunidad para ponerse en condiciones que ayuden a la vida a florecer. Por lo general hay un programa simple de actividades que comprenden meditación, práctica de la atención plena, un tiempo para explorar el entorno, un ritual budista y charlas sobre el Dharma. Desactivas el teléfono móvil y el iPad. Participas en la *sangha*, una comunidad de hombres y mujeres de ideas afines que se ayudan mutuamente a vivir una vida verdaderamente humana.

En el retiro tu mente se siente más brillante, más clara y más enriquecida. El mundo que te rodea parece más hermoso y te sientes más comprensivo con los demás. Todo esto sucede casi todas las veces. Incluso puede ocurrir en un retiro de fin de semana. Llegas sintiéndote cansado del mundo y estresado y te vas sintiéndote relajado y positivo. Todo esto se debe a los procesos del *karma-niyama*. Las acciones del cuerpo, el habla y la mente crean nuestra vida.

Sin embargo, ir a un retiro requiere una especie de muerte. Una pequeña muerte, tal vez, pero una muerte, en todo caso. Significa dejar atrás el mundo. Decidimos no pasar ese tiempo con nuestra pareja, no ir a ver el último éxito de taquilla y no disfrutar de la espuma de un delicioso capuchino. Cuando llegamos por primera vez al retiro quizá nos sintamos un poco inseguros de entrar en un espacio sin tecnología, pero pronto, después de esa pequeña muerte, comenzamos a sentir un consiguiente renacimiento. Nuestro cuerpo se asienta, la mente se torna profunda y las emociones se elevan ligeras.

Esto no quiere decir que los retiros no puedan ser difíciles. Muy a menudo pasa que, como nuestra mente se ha abierto, comenzamos a ver de un modo más objetivo cómo era nuestra conducta antes del retiro. Esto puede provocar esos ¡ay! de vergüenza. Empezamos a darnos cuenta de lo estresados que estábamos y lo gruñones que hemos sido. Esta nueva perspectiva nos da una oportunidad, una preciosa oportunidad, de cambiar nuestra vida.

Ir de retiro requiere esfuerzo para ir más allá de la zona de confort. A menudo, la acción más kármicamente hábil requiere más esfuerzo de nuestra parte, al menos al principio. Si solo nos dejamos “llevar por la corriente” es probable que nos pasemos el tiempo bebiendo refrescos y jugando con el ordenador. Leer una buena novela en vez de un bestseller, meditar en lugar de ver la televisión, ir de retiro en lugar de volar a la Costa

del Sol, requiere esfuerzo, una decisión de hacer lo que sabemos que es en nuestro mejor beneficio.

Así que revisa tu agenda y reserva un retiro, aunque solo sea por un fin de semana. Casi cualquier persona puede manejar eso. Si es posible reserva un retiro más largo, digamos cinco o diez días. No lo pienses demasiado. Solo hazlo. Cuando llegas al retiro todo lo que necesitas hacer es participar y relajarte. Asiste a todo el programa y observa cómo te sientes al final.

EL CHOQUE DE LA SOLEDAD

Una vez que has estado en el viaje por un año más o menos, una vez que has estado meditando regularmente, participando en una *sangha*, haciendo amigos, arriégate a morir aún más. Haz un retiro solitario. Puedes comenzar con cinco días o una semana, aunque diez días serían mejor. Diez días te dan tiempo para dejar atrás el mundo habitual: tu mente urbana, tu corazón de los días entre semana, tu dedo en el ratón.

No hay forma gradual de entrar en un retiro solitario. Estás en el torbellino del trabajo y al momento siguiente estás completamente solo. La soledad viene como un impacto. Te atrae muy poco. ¡Es algo que no te esperabas! Sin la posibilidad de una llamada telefónica, un correo electrónico o un abrazo. La decisión de estar solo es una especie de muerte.

Hay un momento, después de que has sacado ya tus cosas de tu equipaje, en el que la impresión de la soledad despierta en ti. Desde ese momento hasta el día en que vuelves a sacar tu maleta de debajo de la cama no hay nada más que hacer. Solo meditar, caminar un poco, leer un libro de Dharma, comer saludablemente y dormir solo. Si eres como yo te preguntarás por qué lo has hecho, por qué te perdiste a tus seres queridos y elegiste estar solo con una bolsa de muesli y un buen libro.

En esta muerte de soledad tienes que enfrentarte a ti. No hay nadie a quien culpar y hay muy poco para distraerte, así que ves tu vida de una manera más objetiva. Comienzas a sentir la carga de tus actos pasados, ese comentario malicioso, ese correo prepotente, ese alardeo. Notas cuán infructuosamente te pasas repitiendo esos agravios en tu mente. Observas con qué frecuencia intentas huir del presente y cómo sigues pensando en todas las cosas que vas a hacer cuando regreses a casa. Esta es la mente que trata de escapar de la realidad. Tus acciones pasadas han creado tu presente y ahora debes enfrentarlo.

Por supuesto con la muerte viene el renacimiento, esa inesperada nueva mente que surge cada vez que morimos a la “costumbre de ser yo”. En mi experiencia, esta nueva mente viene con el canto de los pájaros. Lo siento como si no lo hubiera notado antes, secuestrado en el lado este de Londres, hostigado por las sirenas. El canto de los pájaros y el silencio de los objetos, la creciente sensación de que la vida tiene un significado y un propósito subyacentes. Como si, al sentarme en el porche, los árboles se volvieran un poco hacia mí. Como si las barreras entre yo y el mundo natural se desvanecieran.

LAS CINCO ETAPAS TODOS LOS DÍAS

La dificultad de este tipo de libros es que si no haces buena parte de lo que se recomienda puedes acabar sintiendo que no lo estás haciendo bien. Por lo tanto, por un lado, mantén la apertura y, por el otro, haz el máximo que puedas de las prácticas sugeridas.

Todo lo que realmente has de hacer es practicar algo que cultive las cinco etapas todos los días. Digamos que hoy es lunes. Así es como podría ser tu día:

1. Comienza con diez minutos de Chi Kung, seguido de veinte minutos de *atención consciente a la respiración*. Luego practica tu espacio para respirar en el autobús (integración).

2. Sé útil y cooperativo en el trabajo. Préstate como voluntario para ayudar a desempacar la entrega de papelería. A la hora del almuerzo reúnete con un amigo e intenta comunicarte sinceramente (emoción positiva).

3. Confiesa algo a tu amigo. Anímate a disculparte con tu pareja por estar de mal genio el fin de semana, sin poner excusas, (muerte espiritual).

4. Lee algo que te inspire y te lleve más allá de ti. Puede ser poesía o un libro de Dharma. Algo que parezca reunirlo todo, la cabeza, el corazón y las entrañas (renacimiento espiritual).

5. Después de haber acostado a los niños, si es una noche cálida, siéntate en el jardín con tu café descafeinado y no hagas nada durante quince minutos. Espera a que salgan las estrellas (receptividad espiritual).

Este “lunes de práctica” puede no parecer mucho. Puede que no parezca muy profundo pero imagínate hacer algo así cada lunes y martes... y miércoles y jueves... y no nada más esta semana, este mes o este año, sino

por años y años. Eso es lo que significa estar en el viaje, eso es la vida en el Dharma.

CAMINATA CONSCIENTE Y ESPACIO PARA RESPIRAR

¿Cómo te sientan estas prácticas? ¿Necesitas inspirarte otra vez o necesitas dejarlas por ahora? Puede ser que pienses: “Está bien, intentaré establecer una meditación diaria regular. Eso es suficiente para seguir adelante”. Haz lo que puedas y, si puedes, haz un poco más.

Tanto en la caminata consciente como en el espacio para respirar trata de notar proliferación mental (prapañcha). A continuación trata de darte una idea de las opiniones que subyacen a tu parloteo mental. Cuida no analizar demasiado porque, por lo general, eso solo es más prapañcha y no una forma de salir de ella.

Trata de distanciarte de lo que te dices y busca tener una perspectiva más profunda de por qué necesitas seguir pensando eso. Esto es especialmente importante si estás experimentando un “pensamiento pegajoso”, ese que vuelve una y otra vez. Lo “pegajoso” tiene que ver contigo. Tienes alguna idea o creencia subyacente que te mantiene atascado en cierto tren de pensamiento.

Por ejemplo, digamos que sigues dándole vueltas a una discusión en tu cabeza. Observa tus intentos por conseguir una crítica contundente en tu mente. Intenta ponerte en contacto con el sentimiento de estar a merced de otra persona. Eso provoca una sensación de que, si queremos volver a sentirnos grandes, volver a sentirme yo, necesitamos volver a hacer esos intentos. En eso subyace la creencia de que tenemos un yo que de veras existe y que puede ser dañado por las palabras. Entonces trata de notar esta idea subyacente de que hay un yo, con toda la honestidad que puedas. Siente tu creencia fundamental en el “yo” y trata de soltarla.

MEDITACIÓN

Incluso la palabra “meditación” puede ser inútil. Como si hubiera algo llamado “meditación” que pudiéramos dominar y, por lo tanto, falláramos al tratar de dominarla. Cuando nos sentamos a meditar simplemente estamos tomando la decisión de trabajar con nuestra mente. Intentamos hacerlo también fuera de la meditación pero lo estamos haciendo de una manera más enfocada. Meditación significa en verdad profundizar en nuestra mente

a través de los procesos del *karma-niyama* y abrimos a la realidad sin palabras, que está más allá del apego a nosotros mismos.

Hay mucho que aprender en la meditación. Necesitamos aprender de maestros que han sentido a profundidad el viaje en todos sus aspectos. No basta con que tengan un interés especializado en la meditación. Hemos de encontrar nueva inspiración, ir de retiro, probar nuevos enfoques. Tenemos que hacer todo eso con un sentido de exploración y descubrimiento. Al mismo tiempo, hemos de estar abiertos a nuestro propio sentido intuitivo de lo que tenemos que hacer para profundizar.

CINCO REFLEXIONES PARA TODOS

Es hora de introducir la muerte espiritual a nuestra práctica de meditación. Para morir necesitamos una “mente en buena forma”, una base sana para la integración y la emoción positiva. Sin estos requisitos previos sugeriría mejor retrasar este aspecto de la meditación hasta encontrarse en un mejor estado.

Si tienes una tendencia al pesimismo o si eres vulnerable a la depresión entonces quizá quieras seguir explorando las meditaciones que ya he enseñado en lugar de pasar a la muerte espiritual. También es posible que prefieras pasar la mayor parte de las meditaciones de esta semana fomentando la integración y la emoción positiva y luego traer las reflexiones, justo al final (ver *apéndice 1*). Date una idea de lo que es mejor para ti. Si no lo tienes claro pregúntales a tus amigos.

EL CUARTO ENTRENAMIENTO: LA MUERTE ESPIRITUAL

Esta semana vamos a traer a la mente las cinco reflexiones para todos, que enseñó el Buda. Estas reflexiones son los hechos de la vida. Combaten la ignorancia. Lee primero la guía de meditación para que sepas en qué consiste. Si pudieras empezar a extender tu meditación a, digamos a cuarenta minutos, sería genial.

CULTIVAR LA INTEGRACIÓN

Escanea el cuerpo como se describió antes o simplemente enfócate en esos “puntos calientes” de tensión - vientre, hombros, cara y mandíbula - y mantente suavizándolos. En especial, hacerse consciente del cuerpo es

importante como base para la reflexión. De lo contrario es probable que solo pienses en las reflexiones y eso no va a ser muy útil.

CULTIVAR LA EMOCIÓN POSITIVA

Lleva la atención al centro de tu corazón y dite: “Que yo esté bien, que sea feliz...” Si prefieres puedes traer a tu mente a personas con las que te sientes agradecido. Para una reflexión efectiva necesitas estar en contacto con tu noción emocional del sentimiento, sino la reflexión puede convertirse en otra experiencia mental.

CINCO REFLEXIONES PARA TODOS

Habiéndote establecido un poco en la integración y la emoción positiva, trae a la mente las cinco reflexiones:

1. Estoy sujeto al envejecimiento. Voy a envejecer.
2. Estoy expuesto a la enfermedad. Enfermaré.
3. Estoy sujeto a la muerte. Moriré.
4. Debo separarme de todo lo que amo y aprecio.
5. Soy dueño de mis acciones (karma), heredero de mis acciones. Las acciones son el vientre del que he nacido.

Las acciones son mis compañeras y las acciones son mi protección. Todo lo que haga, para bien o para mal, de eso seré el heredero.

Recita las frases lentamente para ti mientras permaneces en contacto con tu cuerpo lo mejor que puedas. No lo intentes con demasiada rigidez. No tienes que pensar en las oraciones como si estuvieran llenas de un significado abstruso. No es un ejercicio intelectual. Solo déjalas estar presentes en el centro de tu corazón y busca experimentar una respuesta.

La reflexión supone estar relajados y atentos y nada más dejar que estén allí, quizá repitiéndolas unas cuantas veces, permitiendo que surja cualquier imagen, recuerdo o pensamiento asociado con ellas.

Si empiezas a sentir que baja tu ánimo, que te invade el pánico o te entra la angustia deja de hacer las reflexiones y vuelve a la integración y la emoción positiva. Luego regresa, cuando te sientas más en calma. Adopta una actitud receptiva al significado de las reflexiones, sin intentar pensar en ellas.

No te preocupes si sientes que nada sucede. Basta con que sigas relajándote, sintonizando con tu cuerpo y tu corazón y abandonándote a las

reflexiones. Buscamos un sentido del corazón intuitivo, “Sí, eso es verdad”.

La reflexión sobre el karma, que mis acciones de cuerpo, habla y mente crean mi futuro, tienen que ver en realidad, con el hecho de que las acciones tienen consecuencias. Seremos herederos de cualquier cosa que hagamos, “para bien o para mal”. En otras palabras, si soy rudo y cruel cosecharé las consecuencias de eso. Si soy generoso y tomo la iniciativa cosecharé las consecuencias de eso.

No te preocupes por palabras como “bien” y “mal”. Es un lenguaje emotivo, lo sé, pero eso es todo. Tratamos de sentir que a veces actuamos bien y a veces, si miramos nuestras acciones objetivamente, actuamos mal. No tratamos de estar de acuerdo solo de manera cognitiva en que “sí, entiendo que beber y conducir al mismo tiempo es una acción poco hábil”. No tratamos de ver que hacer eso es algo malo. Lo importante es asumir emocionalmente la responsabilidad de nuestras acciones.

SALIR DE LA MEDITACIÓN

Siéntate completamente inmóvil, absorbiendo los efectos de la práctica. Esto significa dejar un espacio para morar en el cuerpo sin hacer ningún esfuerzo en particular. Cuando te parezca adecuado abre los ojos. Ve si puedes mantenerte en contacto con la meditación a medida que te mueves hacia tu próxima actividad.

OTRA MUERTE

En este capítulo hemos explorado “dejar que muera yo” como un aspecto de un mandala armonioso de la práctica. “La muerte del yo” debe ser una característica cotidiana de nuestra vida si queremos hacer el viaje a la iluminación. Puede expresarse en la confesión, la disculpa y el perdón, así como en la decisión de alejarse de las actividades mundanas e ir hacia la corriente del Dharma, en ir de retiro en lugar de tomar unas vacaciones, en hacer amigos en lugar de simplemente socializar, en leer una novela en lugar de jugar un juego del móvil. Para que la vida sea significativa es necesario que haya una práctica constante de morir.

Tratamos de comprender mejor el hecho de que el yo no funciona. Por mucho que juguemos a ser yo, no importa si es un yo bullicioso o uno gruñón, yo es demasiado pequeño para la vida. Tratar de conseguir más de lo que nos gusta y menos de lo que no nos gusta al final nunca tiene éxito. Somos como el hombre que se acostó en un colchón que tenía los muelles

rotos. Estamos cómodos un momento y al siguiente ya no lo estamos. Nos damos la vuelta y estamos cómodos de nuevo. Entonces sentimos en nuestra espina dorsal esa cosa nudosa que sobresale otra vez. Si somos optimistas nos identificaremos demasiado con el momento de comodidad. Si somos pesimistas nos identificaremos de manera excesiva con el instante en que sentimos los resortes rotos. Finalmente empezamos a sentirnos hartos de todo.

En este sentido la muerte espiritual no es algo que hacemos, es algo que se nos “hace”. A medida que avanzamos en el viaje cada vez sentimos más las limitaciones del yo. Empezamos a ver nuestros hábitos arraigados con más claridad, con menos ilusión, justificación o culpa. Nos vemos “haciendo eso otra vez” o las tendencias subyacentes que imaginamos como “vida espiritual” deciden resurgir de nuevo, tenaces como enredaderas.

Cuando empezamos a practicar el Dharma no podemos dejar de pensar que el viaje va a ser una autopista hacia el *nirvana*. No podemos dejar de subestimar el puro hábito ciego de la individualidad. Creemos que cambiaremos el mundo. Creemos que viviremos felices para siempre, pero a medida que viajamos empezamos a ver que no será así. Notamos lo ingenuos que éramos y cómo estamos llenos de nosotros mismos. Este sentido positivo de desilusión es una fase importante de la vida en el Dharma pero puede ser muy humillante.

A menudo es en este punto, cuando la muerte espiritual empieza a amanecer, que la gente empaca sus maletas y renuncia al viaje. Se puede sentir como que esas esperanzas puestas en lo que nos íbamos a convertir si seguíamos la guía hubieran llegado a nada. Después de todo, no somos el Sr. o la Sra. Espiritual. La autopista se ha convertido en un camino trunco. De repente sentimos la seducción de una casa en el campo, un par de botas verdes, una aventura amorosa.

Sin embargo, si podemos permanecer con este sentimiento de humillación, aunque sea doloroso, si podemos verlo como muerte espiritual, si podemos ser lo suficientemente conscientes como para dejar pasar esa muerte, el renacimiento espiritual puede comenzar a sacarnos más allá de nosotros mismos. Y no es como si finalmente hubiéramos encontrado una forma de “funcionar” sino que, más bien, surge un nuevo sentido de confianza, una nueva amplitud y tranquilidad que no está enraizada en “mí” o en “ser espiritual”, ni siquiera en “progresar”. El mar empieza a llevarse

el castillo de arena de la personalidad y nos liberamos en el océano de la vida.

La clave es dejarnos sentir humillados. No me refiero a que alguien nos humille. Quiero decir estar dispuestos a sentir la humillación de nuestras deficiencias, nuestros errores, nuestros constantes malos hábitos y nuestra importancia ilusoria. Nos sentimos humillados porque empezamos a ver (de veras ver) que después de todo no estamos en el centro del universo. La muerte espiritual significa abrirse a todo eso, morir en eso.

Buscamos una sensación de “desilusión positiva”. Teníamos ilusiones que ahora se han disuelto. Mi maestro Sangharákshita hace la distinción entre una sana desilusión y un descontento funesto. El descontento es lo que uno siente cuando no consigue una rebanada de tarta suficientemente grande y no comprende que son sus ilusiones las que ocasionan el problema.

Con la muerte espiritual comenzamos a ver a través de nuestras ilusiones. Eso incluye las ilusiones que nos hacemos sobre el viaje y nuestros compañeros de camino. A menudo la decepción que sentimos con la *sangha* sigue una trayectoria. Comenzamos a darnos cuenta de que nuestros maestros no son los santos de esta era y que la *sangha* está compuesta de personas muy imperfectas, como yo. Nos permitimos entonces sentir todo esto. Nos abrimos a los sentimientos de fracaso, decepción, humillación y limitación y dejamos que muera yo. A medida que lo dejamos morir, y recordemos que el “yo” es solo una historia muy atractiva, algo nuevo comienza a surgir que va más allá de nosotros y, sin embargo, parece completarnos, una verdadera resolución al problema del sufrimiento. Es hora de dirigir nuestra atención a eso.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 6: “*POR UNA VEZ, ENTONCES, ALGO*”

Por una vez, entonces, algo
Robert Frost

Otros se burlan si me arrodillo ante el brocal de los pozos
siempre sin buena luz, de modo que nunca veo
lo que hay en lo más hondo, apenas hasta donde el agua
me devuelve en una imagen de su superficie brillante
a mí mismo, como un dios, en el cielo de verano
asomándome entre una guirnalda de helechos y nubes.
Una vez, al probar, con la barbilla apoyada en un brocal,
distinguí, como creí, más allá de la imagen,
a través de la imagen, algo, blanco, incierto,
algo que era más de las profundidades... y luego lo perdí.
El agua vino a reprender al agua demasiado clara.
Una gota cayó de un helecho y, he aquí, que una ondulación
sacudió lo que fuera que había allí, en el fondo,
lo difuminó, lo ocultó. ¿Qué era esa blancura?
¿La verdad? ¿Un guijarro de cuarzo? Por una vez, entonces, algo³³.

Este poema, del norteamericano Robert Frost, es un magnífico ejemplo de lo que es decir dos cosas al mismo tiempo. Es una historia sencilla acerca de un hombre que mira en un pozo y una meditación sobre su significado. Frost habla de “El placer de la ulterioridad... decir una cosa y querer decir otra, decir una cosa en términos de otra.”³⁴

Frost era muy escéptico. En este poema logra cuestionar la naturaleza de la realidad al fusionar el mito de Narciso, fascinado por su propio reflejo, con un aforismo atribuido al filósofo griego Demócrito. Hace todo esto sin perder su vocabulario nativo de agricultor de Nueva Hampshire.

Es solo cuando llegamos a la palabra “verdad”, en el último verso, que comprendemos el significado universal del poema. Este sentido universal no niega en modo alguno la inmediatez de los brocales y las nubes. Es como si Frost dijera: “Si hay un significado lo encontraremos mirando en la profundidad del mundo y no apresurándonos a hacer especulaciones”. El

camino para ir más allá del mundo (como lo experimentamos habitualmente) se hace a través de un compromiso más completo con el mundo.

La historia es sencilla. El poeta, “siempre sin buena luz”, no puede ver “más hondo” en el agua, pero capta su “reflejo divino” que se asoma a través de una guirnalda de helechos y nubes. Es una metáfora maravillosamente sencilla de nuestra situación humana. Intentamos mirar la vida, pero todo lo que vemos es nuestro propio reflejo, que nos devuelve la mirada. Con mucha frecuencia no escuchamos de veras a nuestro amigo. Solo estamos esperando para dar nuestra opinión. No podemos disfrutar de una puesta de sol o de una pintura porque estamos hablando de ello en nuestra cabeza. Incluso, cuando emprendemos el viaje, en su mayoría es puro yo. Nos ponemos en el centro de todo y luego luchamos por ver más allá de nuestro egoísmo.

El rostro de Frost en el reflejo, él mismo en el cielo de verano, es una referencia cómica a los inmensos techos de las iglesias pintados con frescos de Miguel Ángel o Tiépolo, donde Dios, en toda su gloria, se encuentra rodeado de nubes iluminadas por el sol y ángeles que tañen laudes. El único dios de nuestro mundo, dice Frost, es “yo”. Todo gira en torno a eso.

Dice que no hay nada más allá de nuestro apego personal. Las ideas de trascendencia son otro modo de engañarnos. Es solo ese divino yo que se asoma “entre una guirnalda de helechos y nubes”, pero entonces cambia de dirección. Hubo un momento en el que pareció poder ver “más allá” de la imagen, a través de ella, algo, blanco. “Algo que era más de las profundidades”, pero es algo incierto. Una gota de agua cae de un helecho y lo desdibuja. Por un momento parecía haber algo más en la vida, algo genuino... “y luego lo perdí”.

“Por una vez, entonces, algo” oscila entre la afirmación y el rechazo. Las referencias bíblicas en el poema, “como un dios”, “cielo”, “he aquí”, evocan la historia cristiana, pero Frost no lo afirmará. Lo interesante es que tampoco lo negará. El poema parece decir que la creencia y la incredulidad son igualmente falsas o, quizá, igualmente parciales. Hay “algo” pero Frost se niega a afirmarlo o rechazarlo. Sigue siendo genuinamente escéptico, en lugar de refugiarse en el falso escepticismo que confunde la creencia nihilista con los hechos de la vida.

El poema de Frost está abierto a algo más allá de nuestro limitado egoísmo y, sin embargo, sigue alerta ante la facilidad con que podemos

engañarnos. Hay un auténtico anhelo de ver más profundamente en la vida, a pesar de que “otros se burlan” de él por estar siempre “sin buena luz”. Termina el poema preguntando: “¿Qué era esa blancura?” (el color blanco es un símbolo universal de pureza y perfección) “¿La verdad? ¿Un guijarro de cuarzo? Por una vez, entonces, algo”.

Este poema demuestra una apertura auténtica al modo en que son las cosas en realidad, sin el velo del dogma religioso o secular.

Nos dice: “A veces parece que hay algo más allá de mi reflexión egoísta, pero no puedo estar seguro. Cuando vuelvo a mirar ya se ha ido.” Tan pronto como tratamos de apropiarnos de experiencias que nos llevan más allá del apego a nosotros mismos ya hemos regresado a nuestro apego.

Tal vez, después de leer el poema, la visión de Frost de “algo, blanco, incierto”, te recuerde las experiencias que has tenido. Quizá vislumbraste algo similar en la amistad, en lo que sentiste ante hechos nobles o heroicos, en el trabajo altruista o en tus lecturas más inspiradas sobre filosofía. ¿Cómo podrías crear condiciones que te ayuden a experimentar de nuevo algo “más de las profundidades”?

Tenemos que aprender del escepticismo de Frost y también necesitamos abrazar su anhelo de ver en lo más profundo del mundo, más allá de nuestro aferramiento. La característica más importante de esta “visión más profunda” es la totalidad, donde el pensamiento y el sentimiento fluyen juntos en una nueva unidad y todas nuestras energías se despiertan en un solo acto de percepción. Esta nueva facultad de integridad, inteligente pero no embriagadora, exquisitamente sentida pero que no es solo emocional, nos lleva más allá del umbral de “ser yo”. El poema de Frost combina su fina inteligencia con la experiencia directa de los sentidos, mezclando humor con vigor y cuestionamiento con búsqueda. Solo entonces podremos ver “más allá de la imagen, a través de la imagen”.

LA MUERTE ESPIRITUAL A SIMPLE VISTA

RECORDATORIO: ¿QUÉ ES LA MUERTE ESPIRITUAL

- La muerte espiritual es soltar nuestro apego instintivo al “mí-mío-yo”. Es ver a través del orgullo, no comparándonos con los demás como mejores, peores o iguales. La muerte espiritual reconoce que incluso en nuestros mejores momentos el yo se interpone en el camino.

- La muerte espiritual no es una muerte: En primer lugar no tenemos un ser perdurable. No puede encontrarse ningún “yo” en la experiencia directa. Lo hemos puesto allí y eso distorsiona y limita nuestra vida.

- La muerte espiritual es una muerte. Hemos construido nuestra vida sobre la creencia preconsciente de que existimos de una manera fija, independiente e inmutable. Esta es nuestra creencia fundamental. Cuando se cuestiona esta creencia nos ponemos a la defensiva, incluso hostiles. La muerte espiritual lo reconoce plenamente, lo siente y deja morir al yo.

- *Pratītya-samutpāda*: La forma más precisa para describir la realidad es en términos de *pratītya-samutpāda*, el “surgimiento condicionado”. Esta es la doctrina budista fundamental. Podemos hablar en un sentido práctico de cinco maneras primarias en las que surgen todas las cosas, dependiendo de las condiciones: los cinco *niyamas*.

- *Utu, bīya y mano-niyama*: Integración significa tomar la propiedad consciente del tipo de persona que somos (por ejemplo, extrovertido o introvertido) con una disposición reflexiva o intuitiva. Es el contenido de la mente lo que cambia, no la estructura.

- *Karma-niyama*: La emoción positiva implica hacer uso de esta ley universal: lo que hacemos tiene consecuencias acordes para nosotros mismos y para el mundo que experimentamos. Cuando actuamos hábilmente (*kuśala*) remodelamos la conciencia. La experiencia surge de una manera más vigorosa, estética y profunda.

- El trabajo que podemos hacer: Hemos de cultivar la integración y la emoción positiva. Esto hace que nuestro de quiénes somos sea más “transparente”, menos polarizado y ensimismado.

- *Dharma-niyama*: Los procesos del *dharma-niyama* entran en acción cuando empezamos a dejar atrás nuestro apego a nosotros mismos. A medida que comenzamos a dejar el “yo” surge un nuevo tipo de

condicionamiento que podemos sentir directamente. Los procesos del *dharma-niyama* son lo que “sucede”.

- Un tipo de fe: Necesitamos un tipo de fe que la vida tiene en sí de un modo natural, algo más que la vida. Al decir “más” me refiero a algo que va más allá del marco del yo y el mundo, sujeto y objeto.

- Muerte espiritual provisional: Sabemos que hemos avanzado en el camino cuando nos hemos vuelto menos egoístas. Ser menos egoísta es la esencia de la muerte espiritual.

- Muerte espiritual efectiva: Esto significa comprometerse con la verdadera muerte y renacimiento espiritual, pase lo que pase. Para poder hacerlo de forma eficaz necesitamos suficiente integración y emoción positiva.

- Verdadera muerte espiritual: Esta, junto con el renacimiento espiritual, es la culminación del viaje. Cuando morimos espiritualmente volvemos a nacer en el infinito flujo de los procesos del *dharma-niyama*, en el que uno se trasciende.

DEJAR MORIR AL YO EN UN VISTAZO

RECORDATORIO: CÓMO PRACTICAR LA MUERTE ESPIRITUAL

- **Confesión:** Confesar cualquier daño que hemos causado por acciones como el habla ruda, la mentira, el robo o la avaricia, entre otras. Confesar, si es posible, en un grupo donde todos sean del mismo sexo y ayudándonos mutuamente a tomar la confesión en serio.

- **Reparación, disculpa y perdón:** Hacer la confesión real haciendo enmiendas y disculpándonos con aquellos a quienes hemos herido. Renunciar de forma voluntaria a “tener la razón” para reconciliarnos con alguien, perdonar y hacer todo lo posible para volver a la comunicación.

- **Interacción con otros miembros de la sangha:** Esta es una de las herramientas más poderosas que tenemos para trascendernos a nosotros mismos. En la *sangha* buscamos un tipo particular de intensidad de compromiso, en el que hacemos un esfuerzo para involucrarnos con otros que también están haciendo un esfuerzo para comprometerse con nosotros. Esto significa trabajar con la colisión del ego y aprender a resolver eso.

- **Puntos de vista que mantienen al yo cohesionado:** Tendemos a defender provisionalmente puntos de vista que consideramos útiles. Los que nos parecen poco útiles tienden a ser más dogmáticos. La clave está en preguntarnos con cuánta vehemencia mantenemos nuestros puntos de vista y qué tan belicosamente los defendemos.

- **Estudio del Dharma:** No somos muy conscientes de nuestros puntos de vista. Por lo tanto, estudiar el Dharma, en especial con alguien que tiene más experiencia del viaje, trae a la luz nuestras opiniones inútiles y nos abre a las perspectivas que afirman la vida en el Dharma.

- **Lavado de cerebro:** siempre estamos siendo adoctrinados, en el patio de recreo, incluso en el centro budista. cada área de la vida está respaldada por puntos de vista sobre lo que es la vida. la pregunta es, ¿qué puntos de vista nos ayudan a crecer y cuáles nos estorban o distorsionan?

- **No hacer nada:** Tenemos una insaciable sed de ser alguien. Cuando no hacemos nada nos enfrentamos con nuestra intuición de vacío interior. Si podemos morir adentrándonos en sentimientos de vacuidad algo más puede surgir.

- Reflexionar sobre la muerte: Si no hemos practicado “soltar a yo” en la cotidianidad nuestro morir será un asunto miserablemente doloroso.
- Ir de retiro: Esto significa dejar que muera nuestra costumbre de seguir siendo como siempre hemos sido. Dejamos el trabajo y la casa junto con los hábitos que asociamos con ellos.
- El impacto de la soledad: Empieza a pensar cuándo puedes tomar un retiro solitario.
- Practicar las cinco etapas todos los días: Trata de hacer algo, por pequeño que parezca, de cada una de las cinco etapas todos los días.
- Llevar la muerte espiritual a la meditación: Toma como base las “cinco reflexiones del Buda para todos” y escribe cómo fue.
- Relajarse y soltar: Observa cómo tu autoestima se ve reforzada por los apegos habituales en el cuerpo. Trabaja en soltarlos y liberarlos.
- “Práctica de la reacción”: Nota cuando surja el apego al “yo”; cuando reacciones, cuando no consigas lo que quieres, cuando te critiquen. Observa el dolor del apego a ti y trata de obtener una visión más profunda de él.

- SEMANA 7 -

RENACIMIENTO ESPIRITUAL

LA GUÍA

El Buda se sentó en meditación, recorriendo el misterio, absorbiendo la transformación. El tiempo y el espacio no tuvieron significado. Yo y el mundo no tenían sentido. No había deseo ni aversión ni ignorancia.

El sol se levantaba y se ponía, la brisa iba y venía, los insectos zumbaban y, a lo lejos, un mono aullaba, pero ahí, en el corazón de la vida, esta se había hecho consciente. La realidad se había convertido en Buda.

De la esfera sin palabras de la mente del Buda surgió un pensamiento, un pensamiento que se agitó: “Esta iluminación es intensa, sutil, maravillosa y muy profunda. Es difícil de ver y difícil de entender. Los seres humanos están apegados a las cosas mundanas. Intentar enseñarles sería doloroso. Acaso sea mejor descansar en la iluminación”. El universo contuvo el aliento.

Entonces el dios Brahma Sahāmpati apareció en un resplandor de luz y le suplicó al Buda: “Por favor, enseña el Dharma para el bienestar del mundo. Hay algunos que tienen menos polvo en los ojos. Serán capaces de ver la verdad y podrán recorrer el viaje”.

Una visión surgió en la mente del Buda. Un gran estanque de lotos blancos, rojos y azules. Algunos de ellos estaban en el barro. Otros se hundían bajo el agua. Algunos todavía eran pequeños brotes pero otros ya se abrían y salían a la superficie.

LA VISIÓN DEL LOTO

El Buda pensando si en verdad podría comunicar la iluminación, la aparición de Brahma Sahāmpati y la visión de los lotos es una dramatización mítica del renacimiento espiritual, el momento en que la sabiduría, la verdadera muerte espiritual, se convierte en compasión.

Sin embargo, no es solo una historia. No es como si hubiera otra manera de decirlo. Como si pudiéramos decir: “El Buda se preguntó si se podría enseñar la iluminación y luego se dio cuenta de que sí era posible, porque todo el mundo tiene el potencial de convertirse en un buda”. Eso no estaría

más cerca de la verdad. Estaría más lejos. Significaría que el Buda pensaba con una mente ordinaria como la nuestra.

La historia del renacimiento espiritual tiene que contarse en términos visionarios, simbólicos, no a través de ideas. Estamos en el mundo de la imaginación, donde las imágenes se combinan con la comprensión para expresar no el “pensamiento” sino el conocimiento directo. La aparición de Brahma Sahāmpati y la visión de los lotos expresan nuestra capacidad de ver la verdad directamente, sin un discurso mental.

Contar esta historia así expresa dramáticamente que el universo le ruega que enseñe. No es que el Buda decida, como si tuviera varias opciones abiertas que sopesa y, entonces, tomara una decisión. No es cuestión de que el Buda quiera enseñar. Después de la verdadera muerte espiritual está de más decir que el Buda “quiera” algo. Es análogo a preguntar a un padre si quiere ayudar al hijo que sufre. No hay una opción real. Ve la necesidad y actúa sin decidirse a actuar.

Ante la solicitud de Brahma Sahāmpati la respuesta del Buda no fue: “¡Oh sí! Entiendo lo que dices. Tal vez he subestimado a la gente”. Su respuesta fue otra visión. El estanque con sus lotos blancos, rojos y azules en diferentes etapas de desarrollo es una de las imágenes clave del budismo e ilustra la visión que tuvo el Buda de la condición humana.

En primer lugar, todos los seres humanos comparten el potencial de la budeidad y este es intrínseco a nuestra naturaleza. En segundo lugar, nuestra relación con el Buda es de iguales. Solo hay lotos. No hay mosquitos ni babosas. En tercer lugar, el potencial de la iluminación está más o menos manifiesto. Algunos lotos todavía están en el barro, otros se están abriendo en la superficie. En otras palabras, hay similitud (todos somos lotos) y jerarquía (algunos lotos están más desarrollados que otros). Por encima de todo, la visión de los lotos afirma que el crecimiento humano es el sentido y el propósito de la vida. La primera flor completamente abierta representa al Buda.

La petición de Brahma Sahāmpati y la visión del loto simbolizan ahondar en la iluminación. Representan lo que surge cuando uno ve completa y finalmente a través de la ilusión de ser alguien fijo y permanente. Una vez que el “yo” muere todo lo que queda es un mundo visionario de imaginación, la necesidad objetiva, procedente de más allá de nosotros, de enseñar y compartir la iluminación y la visión universal del potencial humano compartido.

LA DIMENSIÓN MÁGICA

El renacimiento espiritual surge espontáneamente de la muerte espiritual. Una vez que hemos visto a través de la ilusión del apego a yo brota una corriente continua de estados mentales desinteresados. Vemos las “cosas como son”, sin distorsión ni apego. Nuestra mente, que ya no vuelve de un modo cíclico al “mí”, se extiende de forma natural y empática hacia los demás. Entramos en un reino mágico, donde ya no se mantienen las formas habituales de pensar y percibir. Se trascienden incluso los conceptos de espacio y tiempo. El idioma falla.

Tomemos la pintura de las botas de Van Gogh, por ejemplo³⁵. Al principio, cuando la miro siento esa energía inestable y algo inquietante que caracteriza a mi vida, pero poco a poco, mientras estoy frente a ella, empiezo a sentir una especie de encantamiento estético. La pintura deja de ser un “preludio” de algo que estoy a punto de hacer o una “coda” de algo que ya he hecho. Se vuelve suficiente ella misma. Ya no pienso en botas que alguien podría usar, objetos en un mundo de objetos. Las botas se han convertido, de manera única e incomparable, en sí mismas. No estoy interesado en qué es la pintura o por qué es sino en lo que es. Los conceptos “botas”, “pintura” y “Van Gogh” se han disuelto. Ya no quiero ni necesito nada. El tiempo parece suspendido.

Experiencias estéticas como esta nos dan una idea de “las cosas como son”. Nuestra mente ordinaria hace comparaciones. Conocemos algo comparando cosas entre sí. En la extática experiencia estética dejamos de comparar, juzgar y evaluar y nos entregamos por completo a la experiencia directa. Al hacerlo, el “yo” muere o, al menos, se suspende por un tiempo. El límite entre nosotros y el mundo que solemos imponernos se disuelve y estamos liberados de la insaciable sed de ser alguien, hacer algo, llegar a algún lugar, al menos por el momento. Por ahora estamos satisfechos y nos sentimos purificados. Una de las razones por las que a la gente le parecen tan importantes las experiencias estéticas es porque, en lo más profundo, tocan el corazón mismo de la vida.

Uso el ejemplo de las botas de Van Gogh para evocar esas experiencias que pueden acercarnos más al modo en que son las cosas en realidad. No quiero decir que el viaje culmine en una mera apreciación estética, divorciada de la acción moral, la simpatía y la respuesta. Con la muerte y el renacimiento espiritual nuestra respuesta al sufrimiento no sería un aprecio

de su estética, como si un artista pintara la luz de la luna en una iglesia bombardeada. Sería una actividad compasiva, espontánea y sin referencias a nosotros mismos.

Vivir en el Dharma significa establecer las condiciones internas y externas para que los procesos del *dharm-niyama* fluyan cada vez con mayor libertad. Lo hacemos internamente, cultivando la integración y la emoción positiva, asumiendo la plena responsabilidad de nuestra vida y haciendo un esfuerzo por ser más éticos y lo hacemos externamente, ayudando a crear condiciones (amistad, *sangha*, retiros, cultura) que apoyen una vida verdaderamente humana. Al final un nuevo orden de condicionalidad surge dentro de nosotros, porque el “yo” se ha apartado del camino.

No podemos tener esta experiencia. Podemos vislumbrar un destello mirando las botas de Van Gogh. Podemos experimentarla en la meditación o en el servicio desinteresado, pero no podemos proponernos poseerla. Solo puede surgir en la medida en que hemos muerto espiritualmente. Una vez que hemos visto las limitaciones del apego a nosotros mismos los procesos del *dharm-niyama* pueden desarrollarse de forma natural y espontánea.

INTERPRETACIÓN LITERAL

Somos criaturas que toman las cosas al pie de la letra. Llegamos a la vida con la predisposición de ver al mundo de “ahí afuera” como algo que de veras existe, desde su propio lado, sin importar nuestras facultades perceptivas. Del mismo modo pensamos en nosotros mismos como una entidad que en realidad existe “aquí”. Construimos un “yo” que está separado de todo lo que me pasa, ya sea que me divierta en los columpios, corra en las bromas de las novatadas o cobre mi pensión. Creemos que detrás de todos los cambios en nuestro cuerpo, detrás de nuestros pensamientos y emociones siempre cambiantes está el mismo “yo”. En otras palabras, creamos cosas donde no existen cosas. Lo hacemos por razones evolutivas, para sobrevivir.

Por lo tanto, tenemos una tendencia muy fuerte a hacer cosas fuera del flujo siempre cambiante de la realidad. Es inevitable que esto nos cause problemas, porque nuestra creencia en las cosas como algo real en sí es un error. Concebimos las “cosas” literalmente. Cuando decimos “hoja”, no hay algo realmente llamado una “hoja” aparte de su cambio de color, tamaño, peso, textura y olor. No hay una hoja de manera literal.

Este instinto de tomar al pie de la letra se convierte en un problema cuando hablamos del viaje. Tenemos que recordarnos que no hay que tomarlo de un modo literal. Así que cuando hablo de “muerte espiritual” tengo que decir: “antes que nada, recordemos que no existe un yo. Es una construcción, un error de comprensión”. Cuando hablo de “esfuerzo” en la meditación debo enfatizar que “esfuerzo” es una metáfora. No es como empujar un coche.

Nuestra tendencia a tomar todo al pie de la letra tiene consecuencias prácticas. Nos impide profundizar más. Por lo tanto, cuando hablamos de hacer progresos en el viaje tenemos que recordar que el “progreso” es una metáfora prestada de la tecnología. Si imaginamos que el progreso espiritual es análogo al progreso tecnológico, como un nuevo iPhone cada año, nos decepcionaremos. Esto no quiere decir que no exista el progreso espiritual, solo que es otra forma de interpretarlo de manera literal. Hemos de tomar la palabra “progreso” solo de manera sugestiva y ver lo que señala.

El hábito de tomar las palabras de un modo literal tiene dos caras. Una es la del modo desdeñoso, donde descartamos lo que va más allá de lo que puede asumir el sentido común y lo calificamos como supersticiones y fantasías. Otra es la del modo crédulo, en la que tomamos las cosas literalmente con total credulidad. Creemos en ángeles, curación con cristales, terapia de regresión de vidas pasadas o curaciones milagrosas. El modo desdeñoso es la falta de voluntad para ver más allá de los significados factuales limitados y pasar a lo sugestivo de las palabras, los conceptos, las metáforas y las experiencias. El modo crédulo conlleva una tendencia a la ingenuidad.

MIRAR AL CIELO

El renacimiento espiritual es lo que surge cuando cesa la ilusión del yo. Como la muerte espiritual, el renacimiento espiritual no puede ser deseado. El yo no puede querer lo que está más allá de sí mismo. El renacimiento espiritual es el Buda inimaginable, una nueva especie en sí misma, aunque esto no debe tomarse literalmente como si el Buda fuera algún tipo de alienígena. El Buda es el punto de encuentro entre lo histórico y lo universal, el tiempo y la eternidad.

Todas las imágenes del Buda intentan, con mayor o menor éxito, comunicar un destello de lo que es el renacimiento espiritual. Está en ellas

la sensación de tranquila estabilidad, la integración en su mayor profundidad. La sutil sonrisa expresa la emoción positiva en su forma más refinada. Las imágenes del Buda suelen usar oro y este sugiere lo que trasciende la vida mundana ordinaria. Las mejores imágenes del Buda, ya sean talladas sobre la roca, ricamente decoradas en un monasterio tibetano o pintadas en un pergamino chino, sugieren algo que no podemos identificar, algo indefinible.

Me imagino a los discípulos del Buda hablando de él después de su muerte. Me los imagino contando historias, lo que el Buda dijo en tal o cual lugar, cómo le habló a tal o cual persona. Algunos habrán hablado de su tranquilidad, otros de su amor. Algunos habrán recordado su generosidad, otros su claridad. Poco a poco las historias se habrán convertido en leyendas. Como si recordar al Buda y tratar de comunicar lo que significa “Buda” los ayudara a ir más allá de la prosa de los hechos corrientes (una persona de tal estatura, peso y constitución) y acceder a la poesía del mito.

Tal vez de esta manera cada aspecto del Buda, su bondad, sabiduría o energía, se representó en una gran cantidad de figuras idealizadas. Una figura está sentada en meditación y su piel es del color del sol del poniente. Otra lleva una corona de joyas y empuña una espada flamígera. Una aparece como una hermosa diosa de la naturaleza, color de jade, sosteniendo unos lotos azules. Otra representa a un ser fúrico, rodeado de llamas. Todas estas figuras son intentos de comunicar el renacimiento espiritual.

Necesitamos buscar algún tipo de evocación con estas figuras de budas, pintadas o talladas. El renacimiento espiritual no se puede enseñar. Tenemos que tomarlo de personas que están más en contacto con él que nosotros. A veces podemos tener una noción del renacimiento espiritual al leer un libro como este. A veces lo sentimos en una atmósfera particular, durante la meditación o participando en un ritual budista, estudiando un texto budista o sumidos en las maravillas de la naturaleza. En medio de lo ordinario siempre hay “algo” que trasciende lo ordinario.

Por lo que respecta al renacimiento espiritual, todo lo que podemos hacer es practicar el camino, ser conscientes y responsables (integración), valerosos y expansivos (emoción positiva), desinteresados (esto es análogo a la muerte espiritual) y luego abrirnos, ser receptivos a algo más allá del drama de ser yo.

Es como la película de Stephen Spielberg “Encuentros en la tercera fase”. Yo era un joven adolescente cuando fui a verla y los “efectos especiales” todavía estaban en pañales. Recuerdo ese momento cerca del final de la película, cuando todos se ponen gafas oscuras y una voz por los altavoces dice: “Miren al cielo”. De repente, sobre la meseta de la montaña, aparece una nave espacial milagrosa, como una gran ciudad de luz. Recuerdo la emoción que sentí. El renacimiento espiritual es así, algo nuevo, inimaginable, entra nadando a nuestra vida.

INDICIOS Y DESTELLOS

Todo lo que tenemos son indicios y destellos. Lo que nos llega con el lenguaje de los procesos del *dharma-niyama*, lo que recibimos con la muerte espiritual y el renacimiento, es una pista de que hay otro tipo de vida, una nueva realidad más allá del marco referencial de espacio, tiempo y causalidad. Tomar todo al pie de la letra siempre nos impedirá seguir esa pista.

Podemos hablar del renacimiento espiritual como “destellos de la meta”. Mucha gente los ha tenido. He conocido a alguien que tuvo una visión del renacimiento espiritual en medio de una experiencia cercana a la muerte. Conocí también a otro que experimentó una visión de la trascendencia en unas lluviosas vacaciones practicando el senderismo en los Cairngorms. He conocido gente que ha experimentado vislumbres de la verdadera naturaleza de las cosas en la meditación, en medio de un trauma o sin ninguna razón, en absoluto, al ir en bicicleta a la escuela. Estos destellos varían en fuerza y efecto. Pueden ir de una epifanía momentánea a una visión que transforma la vida.

Mi vislumbre más fuerte tuvo lugar la noche en que fui ordenado, en medio de un retiro de cuatro meses en las montañas del sur de España. Durante dos meses estuve en retiro con veinte hombres o más. Habíamos estado viviendo juntos como una *sangha*, meditando, convirtiéndonos en amigos, confesando y abriéndonos. En la noche de mi ordenación salí bajo un cielo lleno de estrellas para encontrarme con el hombre que me ordenaría. Después de la ceremonia, recuerdo que estaba nervioso y recité mal las palabras, me quedé solo para absorber la experiencia. De repente parecía ver las cosas como realmente son. Era como si hubiera estado mirando por el extremo equivocado de un telescopio. La vida me había

parecido estrecha y difícil y ahora, de repente, todo era perfecto. Me pareció poder ver la vida entera con una perspectiva mucho más amplia.

No debería sorprendernos. Nuestra creencia en que somos algo fijo, que de veras existe en un mundo de cosas que realmente existen, es errónea. Tomamos la experiencia literalmente, así que es inevitable que a veces, para algunas personas, se abra una grieta que les revele cómo son en verdad las cosas. Los procesos del *dharma-niyama* (¡qué técnico suena!) son parte integral de la estructura de la vida. Es solo que nos ensordece el ruido del ego.

CUANDO UN VISLUMBRE VA MAL

Los vislumbres de la meta pueden ser útiles o inútiles. Pueden inspirarnos y ayudarnos a comprometernos con el viaje o pueden convertirse en algo que ansiamos después. Incluso pueden usarse para reforzar el egoísmo. ¡El egoísmo es tan dominante que incluso puede apropiarse de experiencias de más allá del ego!

Una vez tuve una experiencia de éxtasis frente a la pintura de Tiziano que mencioné antes. Había ido a verla algunas veces, pero un día entré en la sala por un acceso diferente. Al darme la vuelta y verla, la pintura pareció sacarme de la órbita de ser “yo”, de mis preocupaciones habituales y de mis narraciones internas. Durante un rato tuve de mí una experiencia completamente nueva. Mirar la pintura de Tiziano me convenció de que hay algo real en todo este blablablá sobre el arte, algo más allá del elitismo y el prestigio. Me convenció, una vez que hube entrado en contacto con el Dharma, de que la vida tiene un sentido trascendente.

Sin embargo, mi experiencia no me convirtió en un místico. No viví sobre la base de esa experiencia. Se abrió y luego se cerró. Estoy muy contento de haberla tenido pero no es algo que ocurra cada vez que miro una pintura, ¡ya me gustaría! Simplemente me convenció de que si me abría lo suficiente, algo valioso podía suceder, pero si intentara tener esa experiencia de nuevo o si pensara que me daba una posición privilegiada en el mundo del arte o en la vida espiritual se volvería inútil. Sería yo usando una experiencia no egoica para reforzar el egoísmo. Desafortunadamente esto puede suceder en la vida del Dharma. Un destello del renacimiento espiritual puede hacernos pensar que somos especialmente espirituales y eso es lo opuesto a la vida en el Dharma.

Debemos cultivar el sendero y, al mismo tiempo, estar abiertos a los indicios y destellos, incluso las visiones sutiles, casi imperceptibles, de cómo son las cosas. La capacidad de experimentar “vislumbres de la realidad” puede, en parte, ser temperamental. Si los tienes, bien. Si no los tienes, bien. Por definición, no puedes conseguir tenerlos y, si los tienes, no debes aferrarte a ellos. De cualquier manera, has de transformar tu vida hora tras hora y momento a momento.

VARIEDADES DE RENACIMIENTO ESPIRITUAL

Podemos tener un vislumbre de la realidad mirando una estatua de Buda. Podemos ir a un centro budista y sentirnos en contacto con algo fuera de lo común. Podemos sentir algo en medio de la ruptura de una relación amorosa o la muerte de uno de nuestros padres, un trauma que nos sacude y despierta momentáneamente. Los destellos de la realidad pueden ser más o menos poderosos y perturbadores. Pueden experimentarse de varias maneras.

Experiencias de un “sentido más elevado”

Estas se dan cuando algo más parece animar la experiencia, ya sea mirando una pintura de Tiziano, viendo un árbol o sintiendo la respiración, atentos al aire que entra y sale durante la meditación. En esos momentos de un “sentido más elevado” algo “más allá” de la pintura, el árbol o la respiración parecen brillar a través de la pintura, el árbol o el aliento. El árbol sigue siendo un árbol. No desaparece en una esfera de luz y, sin embargo, al mismo tiempo parece más que un árbol. Como dice un texto de sabiduría, el *Sutra del Corazón*, “La forma es solo vacuidad, la vacuidad solo forma”³⁶. La forma está todavía allí, quizá más vívidamente y, al mismo tiempo, un misterio la impregna, algo ilimitado.

Experiencias de belleza

Cuando experimentamos la belleza sentimos la unificación del placer y el sentido. Mirar las botas de Van Gogh puede ser intensamente placentero y, a la vez, profundamente significativo. El tiempo parece suspenderse y al salir por lo pronto de nuestro incesante deseo al fin nos sentimos satisfechos, al menos por un rato. Todos tenemos experiencias que son muy significativas pero que no podemos explicar, como la primera vez que vimos el mar o cuando escuchamos cierta pieza musical. Palabras como “belleza” indican que hemos llegado al final del lenguaje. Todo lo que podemos decir es que

“es hermoso”. Si alguien nos pregunta qué queremos decir con “hermoso” no sabemos responder. La “belleza” nos muestra que las palabras no son proporcionales a la experiencia y que la vida va más allá de todo lo que podamos decir sobre ella.

Experiencias de significado

El problema cuando decimos “significado” es que podemos suponer que el “significado” es esencialmente conceptual, que tiene que ver con algún tipo de teoría filosófica o metafísica. El “significado” se puede expresar en el pensamiento, como lo han demostrado los grandes filósofos, pero a menudo se siente como una especie de atmósfera, en especial una que comparten distintas personas. En mi mejor momento eso es lo que siento cuando enseño. De vez en cuando algo más parece surgir en mí, algo del Dharma. Cuando esto sucede siento como si me las hubiera arreglado para salirme de la vía hacia alguna verdad más grande. No es como si me hubiera convertido en una especie de muñeco de ventrílocuo. Más bien al contrario, me siento más pleno, pero algo más profundo ha surgido y esto tiene un efecto tangible en la atmósfera.

Experiencias de amor desinteresado

El poeta W.H. Auden tuvo una vez una experiencia de amor desbordante en una bella noche de verano de 1933. Estaba sentado con unos maestros que no conocía muy bien. No había interés sexual y no había bebido alcohol ni tomado drogas. Cuenta que:

De repente e inesperadamente... Me sentí invadido por un poder que, aunque yo lo consentía, era irresistible y lo cierto es que no era mío.

Dijo que comprendió de pronto lo que significaba “amar al prójimo como a uno mismo”³⁷. Lo comprendió porque lo había experimentado. Podríamos no sentirlo de una forma tan desbordante como Auden pero el hecho es que muchas personas han tenido alguna experiencia de amor desinteresado.

RENACIMIENTO ESPIRITUAL COMO PRÁCTICA

El renacimiento espiritual, por definición, es indefinible. Debemos tener cuidado de no tratar de precisarlo. No es una cosa de la que se puede hablar o describir con una lista de puntos que lo sinteticen. De lo que podemos

estar seguros es de la relación que hay entre el karma y los procesos del *dharma-niyama*.

La realidad o, para decirlo de una manera más simple, la vida, sigue patrones. Tiene cierta regularidad. Cuando actuamos de un modo positivo de acuerdo con los procesos del *karma-niyama* creamos un tipo diferente de mente. Crear esta nueva mente es la gran tarea de la vida en el Dharma. He enfatizado esto porque sin un cierto grado de confianza en la ley del karma estamos casi obligados a creer que la satisfacción se puede comprar por internet, que la felicidad solo es posible si resolvemos traumas infantiles o que para satisfacernos necesitamos técnicas especiales y ayuda de expertos. Lo que realmente necesitamos es confiar en la validez de los procesos del *karma-niyama*. Podemos fomentar esa confianza ahora yendo de retiro y observando cómo cambia nuestra mente o colaborando cuando preferiríamos ocultarnos.

Los procesos del *dharma-niyama*, la corriente de la vida que nos lleva más allá de nuestro apego al yo ilusorio, siempre están tirando de nosotros. El problema es que muchas otras cosas tiran de nosotros también. Tenemos hábitos profundos de codicia, odio e ignorancia y están también las fuerzas que se manifiestan en el mundo. Sin crear esta mente nueva, más flexible y cultivada a través de los procesos del *karma-niyama*, es poco probable que sintamos la atracción de los procesos del *dharma-niyama*: Los muros del egoísmo serán demasiado sólidos.

El viaje, por lo tanto, consiste en alinearnos cada vez más con el tirón de la realidad. Usando una analogía de la horticultura, no podemos forzar a las plantas a crecer. Todo lo que podemos hacer es labrar la tierra, plantar la semilla y regarla. Sobre esa base puede surgir algo muy diferente a la tierra, la semilla y el agua. De pronto aparece, como un milagro, una flor.

Y sin embargo, para cultivar la tierra y plantar la semilla necesitamos tener un cierto sentido de la naturaleza de la flores. De lo contrario, ¿para qué hacer tanto esfuerzo? Por supuesto, es fácil si de lo que estamos hablando es de “flores”. Podemos inspirarnos en la imagen que viene en el paquete de las semillas o en las bromelias que crecen en el jardín de nuestro vecino, pero ¿qué pasa cuando es algo que está mucho más allá de nuestro sentido ordinario de nosotros mismos?

Sin un destello del renacimiento espiritual volveremos al nihilismo de la apatía que nos rodea. La creencia materialista limitará nuestros horizontes o transformaremos el budismo en otra forma de humanismo liberal; algo

bueno para mi bienestar, tal vez, pero restringido a la superficialidad del “ser yo”.

Necesitamos un poco de sensibilidad para activar la culminación del viaje. Las ideas brillantes no nos llevarán muy lejos. Cuando nos damos cuenta de que será un trayecto más largo de lo que habíamos anticipado, cuando descubrimos que el camino nos lleva por brechas espinosas, necesitamos una noción del renacimiento espiritual para mantenernos en marcha. En otras palabras, necesitamos imaginación. La principal manera en que “cultivamos” el renacimiento espiritual es descubriendo, enriqueciendo y elevando nuestra imaginación.

IMAGINACIÓN

La palabra “imaginación” no es muy buena. Se ha vuelto demasiado trivial, ligada a la industria del entretenimiento. La gente dice: “Eso es solo tu imaginación”, en el sentido despectivo de que eso no cuenta. La imaginación se utiliza a menudo para aludir a un estado de ánimo excitable en el que perdemos todo sentido de la proporción, como cuando brota el pensamiento paranoico de que “nadie me quiere”. Tendremos que trabajar un poco para entender lo que es la imaginación y por qué es importante.

No es solo arte

La imaginación tiene tanto que ver con la ciencia, las matemáticas, la amistad y la meditación como con las artes. Se habla más a menudo de la imaginación con relación a las artes, es como tiendo a hablar de ella, pero las artes no son necesariamente imaginativas. Las mejores esculturas, novelas, películas o canciones, son buenos ejemplos de la imaginación humana, a veces en un profundo grado, pero gran parte de lo que se denomina “arte” no es tal, en ese sentido.

No es puro “capricho”

La imaginación no se trata de “ser imaginativos”. La gente tiende a creer que las obras de la imaginación tienen una apariencia imaginativa. Piensan que un edificio imaginativo debe tener ventanas redondas y una torre con reloj, que una pintura imaginativa incluirá un cerdo volador. El poeta S.T. Coleridge llamó a esto “capricho”³⁸. El capricho consiste en reorganizar el contenido habitual de la experiencia en combinaciones nuevas y arbitrarias sin cambiar su carácter fundamental. Es como escribir un poema sobre una cebrá usando un desodorante para las axilas. Podría parecer raro a primera

vista pero es solo una idea caprichosa. No hace más profundo nuestro sentido de lo que es la vida, o de lo que son las cebras. Con el “capricho” no se descubre nada genuinamente nuevo. El capricho puede ser brillante e, incluso, virtuoso pero no aporta una percepción más profunda o una verdad imaginativa.

No es fantasía

La fantasía está fundamentalmente relacionada con la satisfacción de los deseos. La pornografía es un ejemplo obvio. Tiene que ver con fingir que se está viviendo otra vida, uno sueña con ganar la lotería, casarse con una celebridad o cantar en Operación Triunfo. La fantasía es el mismo viejo “yo” pero con una rebanada más grande de tarta “mundana”: vivir en un ático de lujo, disfrutar de un sexo más atlético, posar para la revista “Hola”. Nuestro entorno saturado de medios de comunicación induce a la fantasía. Nos seduce apartándonos de los asuntos realmente importantes de la vida, vendiéndonos soluciones ficticias.

Por supuesto, también podemos disfrutar de la fantasía espiritual. Sin una comunidad de compañeros de viaje, sin una verdadera amistad ni desafío, la vida del Dharma en sí puede convertirse en una especie de fantasía, una falsa espiritualidad que nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos pero que no tiene ningún efecto transformador. Podemos tener todo tipo de ideas sublimes sin que cambiemos ni ayudemos a cambiar al mundo.

No se trata necesariamente de imágenes

La imaginación no implica necesariamente “ver cosas”. Podemos suponer que las personas que tienen una “viva imaginación” ven las cosas con el ojo de su mente pero la imaginación puede desempeñarse a través de todos los sentidos. Por ejemplo mediante nuestro sentido kinestésico o nuestro sentido del espacio. Podemos imaginar la “presencia” del Buda sin “visualizarlo” en nuestra imaginación.

ELEMENTOS DE LA IMAGINACIÓN

Se ha trivializado mucho la palabra “imaginación” pero sigue siendo el mejor término que tenemos. Coleridge pensaba en la imaginación como una “facultad”. Una facultad perceptiva, decía, como la vista. La mayoría de nosotros tenemos la suerte de tener ojos, pero eso no significa que los usemos bien. Probablemente no vemos de la misma forma en que Van Gogh vio esas botas, con ese grado de minuciosidad y aprecio. La imaginación es

una facultad que todos compartimos, pero es posible que no seamos tan conscientes de ella y puede que no funcione con suficiente solidez en nuestras vidas.

Por lo regular estamos atrapados en una mentalidad literal. Tenemos que reconocer, educar y cultivar nuestra imaginación para que se vuelva cada vez más central en nuestra forma de estar en el mundo. Es cultivando la imaginación, más que el capricho o la fantasía, como trascenderemos el hábito de apegarnos a la letra y, al hacerlo, nos trascenderemos a nosotros mismos.

La manera en que podemos saber si la imaginación ha entrado en nuestra vida es observando si hemos podido ir un poco más allá de nosotros mismos. Con la imaginación algo involuntario entra en la ecuación, algo que no hemos puesto allí. Este “ir más allá de nosotros mismos”, más allá de nuestras habilidades y competencias actuales, más allá de quienes pensamos que somos y de lo que creemos que somos capaces de hacer, es el carácter fundamental de la imaginación. Puede ser momentáneo o duradero, sutil o brusco. En su forma más profunda puede sentirse como si viniera totalmente de fuera. Sin embargo, lo experimentamos. La imaginación siempre va más allá de nuestra forma actual de ver en un sentido más profundo y más integral de cómo son las cosas.

Recuerdo cuando escogí uno de mis poemas para mostrárselo a mi mentora de poesía, Mimi Khalvati. Yo estaba bastante satisfecho con él y pensé que ella también lo estaría. Ella lo miró con mucha atención y me dijo que debería ser más largo. “Pero he dicho todo lo que quería decir”, respondí. “¡No hay nada más!”. Unos días después empecé a trabajar de nuevo en él. Escribí las palabras: “Salió el sol” (palabras no muy prometedoras) y, mientras escribía, algo nuevo entró en el poema, algo que nunca había pensado, como si el poema comenzara a escribirse por sí mismo, como si la musa hubiese tomado el control.

La imaginación es la síntesis de la razón, la emoción y los sentidos. Muy a menudo pensamos una cosa y hacemos otra. Nuestros pensamientos y sensaciones se mueven en distintas direcciones. Nuestros pensamientos están alienados de nuestros sentimientos o tenemos estallidos emocionales pero no vemos la razón. La imaginación es una facultad integrada, en la que pensar es sentir y sentir es pensar. La experiencia genuinamente imaginativa tiene todo el rigor del pensamiento intelectual. ¡De hecho, a menudo es más inteligente que nosotros! No es blanda, ñoña o vaga. La genuina

imaginación se encarna. Surge de nuestra experiencia de estar en el mundo. La imaginación tiene ciertas características clave que la distinguen de la conciencia cotidiana.

Vitalidad

En cualquier experiencia genuinamente imaginativa algo involuntario entra ella, algo extraño. Esto trae consigo una sensación de vitalidad. Todo lo que se experimenta se siente vivo, ya sea una pieza de música, un libro, una escultura, una idea o un árbol. Es como si las categorías habituales de sujeto y objeto estuvieran momentáneamente suspendidas. El objeto (la escultura, el árbol) parece tener algo de la naturaleza de un sujeto. Casi parece ser consciente de nosotros. Esta “vitalidad” a su vez nos transforma. Nos volvemos más vivos al entrar en contacto con ella, como en mi experiencia de la pintura de Tiziano.

Descubrimiento

La imaginación se caracteriza por la sensación de descubrir una verdad más profunda, de pensar algo que no habíamos pensado antes, de descubrir un significado más rico, una percepción más unificada. Este sentido del descubrimiento es, a menudo, lo que motiva a los artistas. Ellos descubren lo que es en verdad el significado más allá de sus intenciones puramente conscientes. Es ese momento en la comunicación cuando descubrimos un sentido más profundo de lo que realmente sucede. Siempre existe la sensación de que lo que se descubre a través de la imaginación es más verdadero, más rico y completo.

Unidad

La imaginación unifica los contenidos de la experiencia descubriendo algo en ellos, algún significado e importancia subyacentes, inaccesibles a la conciencia ordinaria. Podemos encontrar un ejemplo de esto en el poema de Ted Hughes, “El zorro que piensa”. La imaginación unifica las polaridades. Una cosa puede significar muchas cosas, incluso cosas que parecen contradictorias en un momento dado, como sabemos por nuestros sueños. Al mismo tiempo, la imaginación unifica a la persona. Cuando estamos en contacto con la imaginación sentimos que todas nuestras capacidades cognitivas, emocionales, volitivas y físicas se unen en un solo acto de conciencia.

Alegría

La imaginación a menudo nos llega por un costado, cuando menos lo esperamos. Como no es volitiva y va más allá del yo como se conoce a sí mismo, muchas veces nos toma por sorpresa. Puede parecer como un juego sin esfuerzo, presentándose como espontaneidad, exploración y asombro. No se toma a sí misma demasiado en serio. Tiene un toque de ligereza.

Ascenso

La imaginación tiene la capacidad de ascender más allá del apego al yo. A medida que la imaginación asciende hay una mayor sensación de vitalidad, descubrimiento, juego y unidad, junto con un sentido profundo del placer, además de una intensa revelación del sentido, una satisfacción poderosa y transformadora que es, a la vez, estética y cognitiva. Esta capacidad de ascender representa lo mejor de las artes, las ciencias y el viaje. Es la facultad que permite el genio humano, como en “La Piedad”, de Miguel Ángel, las sinfonías de Beethoven o la teoría general de la relatividad de Einstein. En el nivel más alto, la imaginación es el mundo visionario de la percepción directa, la facultad con que Siddhārtha vio la naturaleza de las cosas y, por lo tanto, se convirtió en un Buda.

IMAGINACIÓN

PRÁCTICA

Esta semana trata de comenzar a entrenarte para descubrir y enriquecer tu imaginación, profundizando tu compromiso con las artes. No digo que debas tener pretensiones artísticas o que las artes sean buenas para ti. Se trata simplemente de dejar que florezcan en tu vida. Cuando la gente me dice que no están por las artes me parece como si dijeran que no están por el brillo del sol. La intención no es “estar por las artes”. El objetivo es profundizar en tu vida. Las artes siempre han sido una de las maneras de hacerlo.

Dedica tiempo para aquellos aspectos que requieren un toque de imaginación. Si te gusta leer novelas lee una de verdad. Apaga la miserable computadora y dedícale una tarde entera a la lectura. Después, piensa en leer una novela que te enriquezca. Puede ser *Guerra y paz*, de Tolstoi, *Middlemarch*, de George Eliot o *Vida y destino* de Vasily Grossman. Ve a un museo, reserva lugares para ver *El jardín de los cerezos*, de Chéjov o *Stalker*, de Tarkovsky. Lee los poemas que vienen en este libro o consigue tú mismo una buena antología y léela. Una vez que pruebes el sabor de la poesía y veas lo que esta puede hacer profundiza aun más leyendo a Keats, Lorca o Shakespeare.

Cuando era joven me gustaba Malcolm McLaren, el ex manager de Sex Pistols. Me gustaban en especial Duck Rock y un álbum llamado *Fans*, una fusión de ópera y rythm and blues. Fue mi puerta de entrada a la música clásica y a la ópera. Inspirado por McLaren exploré y escuché la ópera *Madame Butterfly*, de Puccini. Luego me dirigí a las óperas de Mozart y finalmente a Wagner. Empecé con algo que me atrapó, algo que me gustó, no algo que pensé que me gustaría, y luego lo seguí con mayor profundidad.

Sea cual fuere el modo de hacerlo, trata esta semana de entrenar tu imaginación ahondando en tu compromiso con las artes.

CAMINATA CONSCIENTE Y ESPACIO PARA RESPIRAR

Quiero sugerirte que te tomes un descanso y dejes a un lado la idea de que es una “práctica”. Después de todo, el viaje no es una interminable

clase de pilates para la mente. Continúa con la caminata consciente, el espacio para respirar y tu meditación diaria, pero con el fin de llegar a ninguna parte. Como si no estuvieras practicando para tener una vida mejor en el futuro.

En la caminata consciente, intenta pensar en ella como un tiempo para disfrutar de estar con vida. ¡Pase lo que pase, tienes una vida! Trata de apreciar eso. En cuanto al espacio para respirar, hazlo solo para parar y entrar en un sentimiento más íntimo y directo de la vida.

Date una semana de no práctica, una semana de inutilidad. Libérate de tu diario. Date más tiempo sin estructurar. Apaga tu computadora y lee un libro. Por una semana no veas televisión o YouTube, Twitter ni toques el PlayStation. No hagas nada. Relájate. Mira por la ventana. Ve si puedes apreciar las cosas. Ten una semana en la que solo vivas. No tienes que justificarte ni lograr nada. Abre ese espacio en tu vida para que la imaginación pueda saltar.

EL QUINTO ENTRENAMIENTO: “CÓMO SON LAS COSAS”

En las meditaciones de esta semana quiero recapitular acerca de lo que hemos aprendido hasta ahora y explorar la experiencia desde la perspectiva de la comprensión. La meditación que sigue se puede hacer con más tiempo, así que trata de meditar durante cuarenta minutos al día. Si no te es posible, practica esta meditación cuando puedas sentarte un rato más.

INTEGRACIÓN - PRAPAÑCHA

Comienza por un escaneo del cuerpo. Ve si puedes sentirte más revitalizado con tus sensaciones físicas directas. Después sintoniza con la respiración, si te resulta útil utiliza la primera etapa de la atención plena a la respiración para estabilizar tu conciencia.

Continúa concentrando tu atención en la respiración. Cuando tu atención se vaya a *prapañcha* (cháchara, fantasía, planificación) mira si puedes separarte de tus pensamientos reconociéndolos como pensamientos, no tomándolos como descripciones de la realidad.

Nota la facilidad con que te cuentas historias, la seriedad con que te tomas esas historias y la rapidez con que te enredas en ellas. Si estás repasando una discusión, por ejemplo, ve cómo te enojas con alguien a

pesar de que esa persona es solo una voz en tu cabeza. Observa cómo te pierdes en justificaciones y, si puedes, observa cómo los pensamientos (*prapañcha*) crean reacciones emocionales y tensión física.

A menudo nos perdemos en un mundo cerebral de construcciones secundarias, *prapañcha-samjñā-samkhyā*, que distorsionan y limitan nuestra experiencia. La mente es como un vendedor de coches usados intentando vendernos un coche poco fiable. Tomamos en serio su cuento chino. Nos vendemos historias y luego vivimos es base a ellas.

Trata de reconocer los pensamientos como pensamientos. Luego busca en las historias que te estás contando los sentimientos y sensaciones (*vedanā*) asociados a ellas. *Prapañcha* es, por lo regular, un signo de malestar. Trata de acercarte cada vez más a *vedanā*. ¿Cómo te sientes? ¿Dónde lo sientes? ¿Va y viene? Incluso si esos sentimientos son incómodos, y suelen serlo, están más cerca de la realidad. No son invenciones. Si puedes sencillamente estar con ellos, respirándolos, descubrirás que son practicables y que se pueden cambiar.

EMOCIÓN POSITIVA - APRECIO

No puedes hacer que tus pensamientos desaparezcan. Tan pronto como te sientes frustrado con el pensamiento creas más pensamiento. Así que es vital notar *prapañcha* con una atención amable y curiosa. Sin amabilidad te perderás en las historias o te perderás en la historia de sentir enojo, de criticar o de impacientarte con esa historia. Todo lo que tienes que hacer es relacionarte con tus pensamientos como si estuvieras hablando con un amigo. Puedes sentirte frustrado con tu amigo pero, a pesar de ello, trabaja en ser paciente, sensible y amable.

Luego dedica tiempo a cultivar la fuerza emocional, recordando a alguien a quien admires, reflexionando sobre algo por lo que sientas agradecimiento o haciendo una etapa de *mettā bhāvanā* (ver *apéndice 1*). En general, lo que buscas es tener una mente en buena forma: relajada, realizada, emocionalmente enriquecida y refinada.

MUERTE ESPIRITUAL Y RENACIMIENTO ESPIRITUAL

Una vez que hayas intensificado en tu conciencia corporal conduce tu experiencia (*vedanā*) hacia la amistad y el cultivo de la bondad amorosa. Trata de llevar una perspectiva de visión clara a tu experiencia:

- Mantente sobre la base de la experiencia directa de tu cuerpo.

- Entonces dirige tu atención a los sonidos.
- Observa cómo de inmediato deseas averiguar cuál es la fuente de un sonido en particular. Por ejemplo, “eso es el agua de la calefacción central que suena en los radiadores” o “eso es un coche que pasa”.
- Observa cómo etiquetas de pronto el sonido, aunque la etiqueta, “caldera que se enciende” o “automóvil”, no esté en la experiencia misma. Ve cómo agregas la etiqueta con el pensamiento.
- Observa cómo deseas localizar el sonido suponiendo que está “ahí afuera”, aunque en realidad no experimentas un “ahí afuera” (o un “aquí”).
- Nota cómo ni siquiera escuchas sonidos. El “sonido” es una abstracción. Solo escuchas sonidos particulares muy singulares y ellos no vienen con una etiqueta de “sonido” adherida.
- Trata de escuchar sonidos sin buscar ni averiguar lo que son o de dónde vienen. Solo escucha atentamente y sin prejuicios lo que realmente está allí.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL

Después de escuchar sonidos durante diez minutos relájate y suelta. Siéntate en una postura completamente quieta. Ve si puedes fomentar en ti la sensación de que la conciencia es por naturaleza abierta y expansiva. No pertenece a nadie. No es mía. La idea de “yo” hace que la conciencia retroceda y se vuelva pequeña y estrecha. “Yo” es una caja demasiado pequeña para nosotros. Cuanto más soltamos “mí” y “mío” más conciencia podemos desplegar.

Si sientes tu mente muy distraída vuelve a cultivar la integración. Basa tu conciencia en el cuerpo y la respiración. Si estás de mal humor cultiva la emoción positiva.

DEDICACIÓN

Antes de terminar dedica el beneficio que te haya aportado la meditación al bienestar de todos los seres. Puedes recitar la “transferencia de méritos” (ver *apéndice 3*) o traer a tu mente de un modo espontáneo a tus amigos y desearles el bien. Podrías incluso escribir algunos versos durante la semana que expresen tus sentimientos de deseos del bien para todos. Al tiempo que haces esto, ve si puedes concluir la práctica con una actitud imaginativa de obsequiar todo lo bueno que te haya venido con la práctica.

EROS Y BELLEZA

El Buda descubrió un camino, un viaje desde el “yo como pienso que soy” hasta el significado de ser humano. Este viaje es natural. Tiene que ver con nuestro impulso innato de expresarnos y manifestarnos plenamente. Un ser humano que ha madurado por completo es un Buda, de la misma manera que una bellota completamente crecida es un roble. Practicar la vida del Dharma es tomar consciencia de nuestra naturaleza. Así como una brizna de hierba, una naranja o un cocker spaniel quieren realizarse, expresarse y manifestarse a plenitud, nosotros también.

Utilizo esta lengua del deseo metafóricamente, para enfatizar nuestra continuidad con la naturaleza. Una brizna de hierba “quiere” expresar “su calidad de hierba”, como nosotros queremos expresar nuestra humanidad. Hay un maravilloso poema del poeta galés Dylan Thomas que comienza:

*La fuerza que por la mecha verde impulsa a la flor
impulsa mi verde edad³⁹.*

Hay una fuerza, una especie de poder que atraviesa la naturaleza que “impulsa a la flor” y a nosotros también.

La vida es energía. El universo es energía manifestándose de manera constante en diferentes niveles, pero la palabra “energía” es demasiado impersonal. Cuando pensamos en algo como “impersonal” no podemos dejar de imaginarnos que es algo “subpersonal”. Lo mejor es pensar en esa “fuerza” como deseo. El mundo natural es un patrón de deseo, desde el “deseo” de desarrollarse que tiene una brizna de hierba, pasando por el hambre y la sed, el instinto y el impulso de procrear, hasta llegar a nuestro deseo de progresar hacia la iluminación.

Recientemente me hospedé cerca de una granja donde los terneros acababan de ser separados de sus madres. Toda la noche sus madres bramaban en la oscuridad lluviosa. Recuerdo un retiro solitario en Gales y el dolor en los campos ovejeros. Los corderos se perdían a cada rato y sus madres los llamaban. Recuerdo sus terribles cabezazos para llegar a la leche. La vida es deseo. La naturaleza es deseo. Las golondrinas vuelan miles de millas instigadas por el deseo. Anguilas y salmones regresan a su lugar de nacimiento debido al deseo. Tu perro dando vueltas en círculos, ladrando, saltando y gimoteando te saluda en un éxtasis de deseo.

El deseo atraviesa nuestra vida e impulsando nuestra “verde edad” como hambre, como sed, como instinto (como cuando reaccionamos buscando luchar o escapar), como el deseo de calor y refugio, de procreación y de

crianza. Este nivel orgánico de deseo (que ya vimos en los tres *niyamas* inferiores de *utu*, *bīya* y *mano-niyama*) se mezcla con un impulso de identidad, naturalmente y de alguna manera libre de culpa deseamos aquello que contribuya a que nuestra propia identidad se sienta sólida y segura. Odiamos lo que socava o amenaza nuestra identidad.

No obstante, el deseo puede servir de un modo hábil. Cuando somos generosos, meditamos, hacemos amigos, ayudamos y decimos la verdad nuestro deseo innato encuentra una manera más adecuada e inteligente de expresarse. Manifestado como identidad, nuestro deseo incansable siempre nos deja un sentimiento de insatisfacción. El yo es demasiado pequeño. Nacemos con una fuerza de deseo que quiere realizarse y esta satisfacción solo se encuentra en la iluminación.

Nuestro deseo de satisfacción final se une a “la fuerza que por la mecha verde impulsa a la flor”. Cuando actuamos de forma hábil comenzamos a encontrar expresiones más elevadas para nuestro deseo, amamos a los demás y nos comunicarnos sinceramente con ellos. Empezamos a descubrir la satisfacción estética que suspende por un momento nuestra hambre de identidad. Tenemos fuertes sentimientos de atracción por lo que manifieste valor: personas desinteresadas, palabras significativas y bellas imágenes. Sentimos un anhelo por la verdadera belleza, por algo que nos eleve más allá de nosotros mismos y que, al hacerlo, nos complete.

Este deseo que nos atraviesa, creándonos, formándonos, es Eros y tiene sus raíces en el deseo erótico. Necesitamos estar dispuestos a sentir nuestro deseo erótico. Si lo estratificamos en el nivel más inferior lo aniquilaremos en un nivel más alto. Este es uno de los peligros de la religión. Nos separamos de nuestras energías naturales por razones “religiosas” de nobles pensamientos. Incluso la atención plena y el budismo se pueden enseñar de tal manera que amortigüen nuestra energía, en especial cuando los maestros exageran la técnica y el análisis. La vida en el Dharma no es otra cosa que despertar nuestra energía erótica y elevarla a niveles cada vez más altos de expresión y realización.

Eros es nuestro instintivo anhelo de belleza y esta es un motivador principal en la vida humana. Es por lo que hacemos compras. Es la mujer o el hombre que nos volvemos a mirar en la calle. Anhelamos estar a la altura de la belleza. Retomar el viaje significa estar despiertos eróticamente a lo bello, tal como se manifiesta en formas cada vez más refinadas, en la belleza física, en la apreciación del mundo natural, en la estética, en la

belleza de las acciones desinteresadas, en los pensamientos profundos y, al final, en la belleza del *nirvana*. La vida en el Dharma no es una visión pálida de “las cosas tal como son”. No estamos retrocediendo y analizando. Es más como una excitación (sexual). Despertamos nuestras energías y encontramos formas cada vez más completas y satisfactorias para expresarlas.

Empezamos por valorar nuestro sentido de insatisfacción. Justo en el centro de la vida hay una sensación persistente de insatisfacción. La palabra budista para esto es *duhkha*. Sentir *duhkha* no significa necesariamente que seamos infelices, aunque puede ocurrir que así sea. Significa sentir que debe haber algo más en la vida. Sentimos que nuestra existencia podría ser más satisfactoria, más bella. Sentimos *duhkha* en nuestras tripas, en nuestra sangre. Es una experiencia directa de sensación física y emocional. No es un pensamiento. Por maravillosa que sea nuestra vida, como quiera que sea, donde quiera que vayamos, no podemos dejar de sentir que “nunca es suficiente”.

Tenemos que apreciar la insatisfacción y esto significa conectarnos con nuestro sentimiento de carencia. Tenemos que dejar de huir de él. Muchas veces nos volcamos en las compras, la comodidad o el sexo. La cultura del consumo promete satisfacción mientras que, al mismo tiempo, de forma sistemática estimula nuestra insatisfacción. El sexo y el amor consumen con facilidad toda nuestra energía erótica, de manera que ya no queda ninguna para la amistad y la práctica del Dharma. La vida convencional, por lo general, implica vivir sobre la base de nuestra propia identidad y esto no puede menos que ser insatisfactorio.

Duhkha es el sentimiento de insatisfacción. Si logramos estar con *duhkha* descubriremos que al otro lado de él está la auténtica plenitud y la verdadera belleza. Nuestro sentido de la insatisfacción es el ideal que nos presiona. Es el Buda recordándonos quiénes somos en realidad, diciéndonos que hay más en la vida. Si nos quedamos con el sentimiento de insatisfacción, sin tratar de imponer soluciones prematuras, si podemos hacerlo con sinceridad algo nuevo puede surgir.

Permanecer con el sentimiento de que algo falta significa aprender a no ocasionarle un cortocircuito a la carga erótica que hay en nosotros. Significa estar dispuestos a experimentar nuestro sentido interior de carencia, en lugar de caer en la espiral de la gratificación inmediata, típico de nuestra cultura de soluciones rápidas que nunca solucionan nada. Necesitamos

sentir nuestro anhelo erótico y, con la habilidad que hemos venido desarrollando en el camino, persuadirlo para que vaya hacia formas de expresión y realización cada vez más elevadas.

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 7: “*EL PENSAMIENTO-ZORRO*”

El pensamiento zorro de Ted Hughes

Imagino el bosque de este momento a medianoche:
algo más está vivo
a un lado de la soledad del reloj
y de esta página en blanco por la que mis dedos se mueven.

Por la ventana no veo estrella alguna:
algo más cercano
aunque más hondo en la oscuridad
se adentra en la soledad.

Fría, con delicadeza, como la nieve oscura
la nariz de un zorro toca una rama, una hoja.
Dos ojos atienden a un movimiento, que ahora
y otra vez ahora y ahora y ahora

deja pulcras huellas sobre la nieve,
entre los árboles, con cautela, sombra
errática que se arrastra por el hueco
de un cuerpo que se atreve a acercarse

a través de los claros, un ojo,
un verdor de creciente profundidad,
con brillantez, de manera concentrada
viene ocupándose de lo que le interesa

hasta que, de pronto, con un agudo y cálido hedor de zorro
entra en la oscura madriguera de la cabeza.
La ventana sigue quieta y sin estrellas, el reloj suena,
la página ha sido impresa⁴⁰.

Ted Hughes escribió “El pensamiento-zorro” en una noche nevada, en su “lúgubre alojamiento”, en Londres. No había escrito nada durante más de un año. El poema se refiere a un sueño que Hughes tuvo en la Universidad

de Cambridge en el que, después de trabajar hasta las dos de la mañana en un ensayo de crítica literaria, sintiendo una tremenda resistencia a escribirlo, se acostó y soñó con un zorro humano que entró en su habitación, quemado como si saliera de un horno, puso su sangrienta pata en la hoja de papel sobre la que Hughes había estado escribiendo y dijo: “Detén esto, nos estás destruyendo”⁴¹.

“El pensamiento- zorro” empieza con un empático “Imagino”. Este es un poema sobre la imaginación. Es la medianoche, la hora tradicional de los encantamientos. “Algo más está vivo”, algo que no se rige por el tiempo del reloj, que está fuera del tiempo en sí. Ese “algo” está más cerca que las estrellas. No es una divinidad sobrenatural. Es parte de la naturaleza, “aunque más hondo en la oscuridad”. Indomable, silencioso, pero también controlado. Deja pulcras huellas sobre la nieve, es brillante y concentrado. El pensamiento zorro no tiene interés en las fantasías del poeta. El zorro “viene ocupándose de lo que le interesa”, entrando en la soledad del poeta (soledad, palabra que se repite) con un audaz “ahora y otra vez ahora y ahora y ahora”.

En la experiencia auténticamente imaginativa algo involuntario entra en la conciencia, algo familiar y sin embargo extraño, algo que no soñamos. El poema de Hughes trata sobre la imaginación y promueve la imaginación. A medida que el poema avanza el zorro sale de la oscuridad, su nariz toca “una rama, una hoja”, su “sombra errática”... “se arrastra por el hueco”. “El pensamiento-zorro” se convierte en una presencia viva y palpable. Como Hughes dijo: “las palabras han hecho un cuerpo y le han dado un lugar a dónde caminar”⁴².

Entonces, “de pronto, con un agudo y cálido hedor de zorro”, el “pensamiento-zorro” entra en la cabeza del poeta. “La página ha sido impresa”. La escritura del poeta y el andar del zorro se han unificado en una sola imagen. El célebre poema de Hughes representa la experiencia animadora de la imaginación. Algo misterioso ha entrado en el poema y ha transformado renglones injustificados de prosa en expresión poética.

Las obras de la imaginación tienen precisamente este sentido de “alteridad”. Proviene de una oscuridad más profunda. Para Hughes esta alteridad no es literal. “La ventana sigue quieta y sin estrellas”. El reloj sigue sonando, así que no está literalmente fuera del tiempo. La imaginación de Hughes ha seleccionado con espontaneidad aspectos de la vida cotidiana, la nieve, la soledad, la nariz fría de un zorro, un mal olor, las

estrellas... para iluminar significados que están fuera del alcance de las palabras.

La imaginación nos unifica y nos hace más profundos. Nos lleva más allá de nosotros mismos. La fantasía simplemente reorganiza los contenidos de la vida cotidiana en combinaciones nuevas y arbitrarias. El capricho es *prapañcha*, “proliferación mental”, preguntas especulativas. Es la “misma vieja cosa envuelta en nuevos trapos”, como dijo Iggy Pop. Cuando entra el pensamiento zorro de la imaginación se crean un nuevo poema y un nuevo poeta.

Busca entonces lo que despierte tu imaginación. Lo he sentido después de ver una buena producción de Shakespeare o de leer a Ted Hughes. Lo he experimentado en un retiro, durante un debate inspirado o participando en el estudio del Dharma. Incluso lo he experimentado en reuniones, donde cierto grupo de personas se reúnen con un cierto espíritu y llegan a algo a lo que nunca podría haber llegado yo por mí mismo. He sentido el orden “ascendente” de la imaginación en la meditación, cuando una figura simbólica visionaria aparecía ante mí.

Conocemos la diferencia entre capricho e imaginación por el modo en que nos sentimos: estimulados y unificados o fatigados y distraídos. Al final de una película realmente buena me gusta sentarme y ver los créditos mientras el resto de la gente pasa haciendo crujir las palomitas de maíz que sus zapatos pisan mientras se apresuran hacia la salida. Quiero que mi amigo se quede un momento conmigo en esa oscura quietud, para que compartamos eso juntos. Cuando salimos quiero hablar de una manera que nutra los sentimientos que la película me ha dejado. No quiero chismes sobre coches o relaciones románticas, pero en ocasiones la persona con la que he ido comienza a parlotear. Deseo gritar: “¡Para!”, pero sentirme irritado me arrojaría fuera de ese estado de tranquilidad y descanso que estaba disfrutando.

Las experiencias imaginativas suspenden temporalmente la proliferación mental (*prapañcha*). Después de ver *El Rey Lear*, escuchar a Mahler o ver películas como *Fanny y Alexander*, de Ingmar Bergman o *Boyhood*, de Richard Linklater, me quedo en un profundo estado de integridad. No quiero hablar. Quiero permanecer en esa oscuridad más honda. Me siento en contacto con el sentido pero no puedo verbalizar lo que eso significa.

“El pensamiento-zorro” viene con una advertencia. La pesadilla de Ted Hughes sobre el zorro nos advierte del peligro de sobrevalorar al intelecto,

donde el análisis, el argumento y la abstracción se convierten en la clave de nuestra vida, como si vivir fuera ante todo una cuestión de palabras. En nuestro ambiente, aturdo de medios de comunicación, donde la academia y la ciencia son vistas como fuentes de autoridad, necesitamos permitir que el “fuego inmortal” (como dice W.H. Auden) de la imaginación unifique la cabeza y el corazón y nos lleve más allá de las limitaciones de ambos.

- SEMANA 8 -

EL MANDALA DEL RENACIMIENTO ESPIRITUAL

LA GUÍA

Después de que el dios Brahma Sahāmpati le rogó que enseñara, el Buda pensó en sus maestros, Uddak aRāmaputra y Ālāra Kālāma. Recordó su dedicación a la verdad y las profundidades de su mente. Tal vez lo entenderían, pero enseguida intuyó que ya habían muerto.

Pensó entonces en los cinco amigos que lo habían abandonado disgustados cuando renunció al ascetismo. El Buda parecía saber que ellos estaban residiendo en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, en Sārnāth. Decidió ir a buscarlos. Consideró: “No venerar nada ni confiar en nada es fuente de sufrimiento. Yo soy un buda, plena y perfectamente iluminado. ¿A quién podría ahora hacerle reverencias?”. Se percató de que no había nadie a quien admirar ni de quién depender, así que decidió reverenciar al Dharma y confiar en él.

Luego abrió los ojos. El mundo era nuevo. Lo observó. Lo contempló. De pie y mirando al árbol bajo el que se había sentado solo sintió gratitud.

OBSERVAR, REVERENCIAR

En la medida en que encontremos algo significativo queremos compartirlo. Al igual que el Buda, es probable que pensemos primero en nuestros amigos. A la muerte espiritual de Siddhārtha y su renacimiento como el Buda, el Despierto, le siguió de inmediato un deseo de comunicarse. No pensó en quedarse y dejar que la gente viniera a él. No pensó en ir al mercado para proclamar la Verdad. Pensaba en términos de relación, no de predicación. Su mente se volvió hacia aquellos que pudieran entender, amigos que le permitieran el beneficio de la duda y que le dejaran encontrar nuevas palabras para transmitir una visión novedosa.

Cuanto más profundo cala la experiencia más falta de garantías y más auspiciosa se siente. Como si uno hallara una joya en un montón de basura, como dice un texto budista. El Buda miró agradecido al árbol bajo el cual se había sentado. Yo experimento algo parecido cuando hago un retiro solitario. Sentado en el pórtico y mirando a los árboles me siento

agradecido con ellos, como si me hubieran ayudado. Ellos han ayudado. El retiro habría sido diferente si hubiera estado sentado en el estacionamiento de un supermercado. Antes de irme a casa me inclino y le doy las gracias a la cabaña. Me ha mantenido abrigado, alimentado y limpio. Hay mucho por lo que estar agradecido. Puede parecer infantil, pero prefiero tener un sentimiento infantil de gratitud a los árboles y a las cabañas en que me retiro que albergar un sentimiento de adulto de que era lo menos que yo me merecía.

Este sentido animista es importante. Las experiencias más profundas nos acercan a la naturaleza, porque “más profundo” siempre significa “menos yo”. Menos ego equivale a más mundo. Pienso en el momento en que el Buda abrió los ojos. No hay mención de esto en los textos que han llegado hasta nosotros pero podemos imaginar la primera vez que un Buda miró a los árboles, la hierba kuśa y la luz del sol. A esos nuevos ojos todo debía de parecerle nuevo.

Lo más fascinante es que el Buda todavía quería algo o, más bien, quería alguien a quien venerar. Sin embargo, pudo ver que había alcanzado el estado más alto posible para un ser humano, por lo que decidió entonces reverenciar al Dharma y confiar en él. Esas leyes naturales (los procesos del *dharma-niyama*) a través de las cuales había ganado la iluminación.

LA GUÍA

El Buda pasó semanas meditando, sentado a la sombra de este árbol y luego de aquel. Estaba completamente solo. Una mente nueva en un mundo nuevo.

Entonces, un día pasó un sacerdote brahmín. Vio al Buda vestido con sucios mantos y, siendo un brahmín, de la casta más alta de la India, le preguntó: “¿Qué es un brahmín?”. El Buda respondió: “Brahmín es uno que ha eliminado los estados torpes, que no es engreído, que tiene control de sí mismo y cuyo conocimiento es perfecto”. Lo que te hace un brahmín son tus méritos, no tu cuna. El brahmín siguió su camino.

Dos viajeros, Tapussa y Bhallikā, que viajaban por la carretera de Ukkalā, vieron al Buda y le ofrecieron gachas de cebada. El Buda tomó su primera comida. Luego partió hacia Isipatana para encontrar a sus amigos.

TRANSFORMAR A YO Y AL MUNDO

El budismo apunta a cambiar al mundo tanto como a uno mismo. La primera persona que habló con el Buda después de su iluminación fue un sacerdote brahmín. En ese momento la casta de los brahmanes afirmaba su poder y privilegios. El Buda le dijo: “No has nacido brahmín. Es la bondad moral lo que hace que alguien sea un brahmán”. En otras palabras, el Buda confrontó al orden social existente y lo rechazó. Desestimó la casta, el sistema habitual de desigualdad y opresión y estableció un orden moral de honestidad, conciencia y amor.

¿Qué confrontaría el Buda en nuestra sociedad?, me pregunto. ¿El cinismo? ¿Nuestra falta de reverencia? Él se enfrentaría a nuestro igualitarismo, nuestro envidioso deseo de hacer que todo el mundo sea igual. Rechazaría la trivialización de la vida por los medios de comunicación. Habría rechazado el nihilismo, pero quizá debiéramos preguntarnos: “Si yo fuera la primera persona en encontrarse con el Buda, ¿en qué me confrontaría?”. Es fácil imaginar cosas que nos gustaría que confrontara. Nuestro desprecio de nosotros mismos, nuestra excesiva carga de trabajo pero, ¿qué tal nuestra presunción? ¿O nuestras racionalizaciones?

En vez de rechazar el *status quo* como lo hizo el Buda, las injusticias y la falta de realización, el budismo podría terminar dignificando valores comerciales. El punk rock pasó de la contracultura radical a ser unos imperdibles de metal y unos pantalones vaqueros rasgados en El Corte Inglés. Lo mismo podría suceder con el budismo. Si se toma de un modo erróneo, el budismo podría convertirse en la ideología del consumismo actual. Compro, descargo, tecleo en mi MacBook hecho por esclavos, respiro, me relajo y me siento bien conmigo.

El Buda nos apremiaba para que encontráramos soluciones más radicales para los asuntos de la vida. De acuerdo, ¿no queremos ser monjes célibes? Entonces, ¿qué tal vivir en una comunidad, compartiendo comidas y tareas, meditando juntos, desarrollando amistad? ¿No queremos trabajar en una oficina que consume todo nuestro tiempo y energía? ¿Por qué no vivir con menos? Vivir con lo que necesitamos en lugar de todo lo que se nos antoja tener. Si tenemos una familia, él nos exhortaría a criar a nuestros hijos con valores éticos de verdad. Si tenemos una pareja nos exhortará a llevar una vida más independiente. Si somos independientes nos alentará a dedicarla a lo más sublime.

ENCUENTRO CON EL BUDA

Cuando hablamos de muerte y renacimiento espirituales entramos en el misterio. No sabemos de qué estamos hablando. El gran peligro es pensar que lo sabemos. Puedo decir que “la muerte espiritual es ver a través de la ilusión de un yo fijo y permanente y que el renacimiento espiritual es lo que surge cuando el yo cesa”. Eso es cierto pero solo en la medida en que hemos entendido esos conceptos o pensamos que los hemos entendido, mas no significa que captemos las realidades a las que apuntan.

Las enseñanzas budistas intentan despertarnos a algo más allá de nuestra mente cotidiana, más allá de nuestras categorías fijas de tiempo, espacio y causalidad. El enfoque del Buda era ante todo pragmático. Ayudó a las personas a desarrollar una mente en buena forma para que pudieran ver la realidad por sí mismas, más allá de todos los conceptos y teorías. Su actitud procuraba fomentar las condiciones adecuadas, que ya los frutos vendrían por sí mismos.

Sin embargo, el Buda vivió en un mundo intensamente animista, imbuido de reverencia y devoción y esto significó que muchos de los que lo conocieron ya eran receptivos a los misterios más allá del pensamiento. La mayoría de nosotros, por el contrario, somos demasiado escépticos cuando se trata de maneras de ser que trasciendan el egoísmo. Tal vez nos hemos refugiado en la pseudociencia para reforzar un compromiso irracional con el racionalismo o, tal vez, somos muy crédulos con respecto a los remedios basados en las flores de Bach y el reiki. Cuando el Buda enseñó él estaba allí. Era una encarnación viva de los procesos del *dharm-niyama*. No tenemos el ejemplo vivo del Buda, así que, en su ausencia, necesitamos encontrar nuestras propias maneras de evocar la trascendencia que él encarnó.

DESCUBRIR LA IMAGINACIÓN

La facultad que tenemos para “evocar la trascendencia” es nuestra imaginación más elevada. Si no identificamos la imaginación como una facultad no podremos usarla. Estará en nuestra vida, viniendo en ocasiones de alguna manera, pero no la reconoceremos. Estaremos atrapados en el dogmatismo de “ser yo”. Debemos entrenarnos para descubrir nuestra imaginación y trabajar con ella. ¿Cómo entra el pensamiento zorro en nuestra vida? ¿Cómo podemos cooperar mejor con él?

Podemos confiar en nuestra imaginación en la medida en que nos hayamos liberado del apego al ego y del orgullo. Conforme vayamos

madurando en la vida del Dharma podremos permitir que nuestra imaginación responda libremente a los valores. Los “valores” son fines en sí mismos. La verdad, la belleza o la bondad no son instrumentales. Si somos dhármicamente inmaduros es probable que nos apropiemos de la imaginación para convertirla en otra historia de vanagloria o que la mezclemos con la fantasía y el histrionismo. Necesitamos todo el mandala de la práctica.

Integración

Para que la imaginación sea sana, necesita fundamentarse en sensaciones físicas ordinarias. Si nos enajenamos de nuestro cuerpo y de los sentidos quizá sea porque estamos encerrados en la *prapañcha*. Confundiremos el “ponernos a pensar” y la “fantasía” con la reflexión y la imaginación.

Emoción positiva

Necesitamos emoción positiva para asegurar que nuestra imaginación surja de un estado mental humano saludable, no de uno torpe y distorsionado. Sin ella es probable que nuestra imaginación quede al servicio de emociones negativas y opiniones inútiles. En el peor de los casos, sobre todo en un ambiente espiritual o religioso, las experiencias delirantes y la enfermedad mental se pueden confundir con la imaginación. Esta tiene que crecer junto con la amistad, la interacción sincera y la comunidad.

Receptividad espiritual

Necesitamos receptividad espiritual para asegurarnos de estar abiertos a lo no volitivo, a la corriente del Dharma e ir más allá de la presunción. Necesitamos estar abiertos a experiencias que vengan de más allá de nuestro sentido de quiénes somos y esto significa cultivar una actitud de apertura y capacidad de respuesta a los valores dondequiera que entramos en contacto con ellos, en la sala de conciertos, en la comunicación, en la meditación.

La receptividad incluye el ser receptivos a los maestros y los amigos en el Dharma. Debemos asegurarnos de que nuestra imaginación se desarrolle de una manera sana y no egoísta. Esto implica poner a prueba nuestra comprensión y compartir nuestra experiencia.

Muerte espiritual

Necesitamos la muerte espiritual para que nuestra imaginación sea la expresión de una vida en el Dharma comprometida y no el resultado de algún proyecto de vanidad o fantasía pseudoespiritual. El carisma personal, así como la necesidad de que los demás piensen lo mejor de nosotros, se mezcla fácilmente con la vida en el Dharma. Hemos de asegurarnos de que nuestra imaginación se base en la realidad, la renuncia, la confesión y la generosidad.

La muerte espiritual supone aclarar nuestros puntos de vista, distinguir las opiniones, teorías y suposiciones útiles de las que no son útiles. Esto significa estudiar regularmente el Dharma, hacer que crezca nuestra imaginación en la tierra sana de la visión trascendente del Buda.

EL ASCENSO DE LA IMAGINACIÓN

La imaginación puede llevarnos a experiencias tan profundas que nos esforzaremos por darles sentido en términos ordinarios. El poeta alemán Rainer Maria Rilke, por ejemplo, compuso sus *Sonetos a Orfeo* (una de sus obras maestras) en solo tres semanas. Escribió toda la primera sección, veintiséis sonetos, en cuatro días. En una carta habló sobre

*Quizá el dictado más misterioso, más enigmático
que jamás haya experimentado y llevado a buen fin.*

Escribió los sonetos, dice él:

*En una sola obediencia sin aliento... sin una palabra
puesta en duda o que tuviera que ser cambiada⁴³.*

Mas no solo los artistas experimentan el ascenso de la imaginación. Tomemos el ejemplo de mi amigo Vajrabandhu. Cuando la Primera Guerra del Golfo era inminente sabía que lo llamarían a filas (había dejado el ejército dos años antes, por lo que oficialmente era un reservista). Nadie a su alrededor estaba en la misma posición. Sus amigos podrían estar preocupados por la perspectiva de la guerra pero no se enfrentaban a la posibilidad de tomar parte en ella. Sintiendo intensamente aislado y asustado comenzó a tomar largos baños calientes en un intento desesperado por calmar sus nervios. Dio la casualidad de que había estado escuchando en los días anteriores algunas cintas sobre budismo. Una tarde, metido en la bañera, se encontró reflexionando sobre el modo en que estamos todos

interconectados. De repente se transportó a un reino diferente. Su aislamiento no solo se calmó sino que se invirtió. No había aislamiento, solo conexión. Se echó a llorar. Me dijo: “De repente ya no estaba separado de toda la realidad. Mi alivio fue enorme y casi imposible de expresar”. Terminó proclamando su objeción de conciencia. Supo además que era budista, aunque no sabía bien lo que eso significaba.

Una de las limitaciones de la palabra “imaginación” es que es demasiado secular. Olvidamos que a medida que la imaginación asciende puede llevarnos a modos de experiencia más allá de los límites del sentido común. Pensar en la imaginación como algo “secular” es tan limitante como pensar en ella como algo “religioso”. El “ascenso de la imaginación” puede dar como resultado la ley de la gravitación universal, de Newton, *Los Sonetos a Orfeo*, de Rilke o la experiencia de Vajrabandhu en el baño. Puede transportarnos a dimensiones de la conciencia que por lo regular denominaríamos “místicas” o “sagradas”. Hablado en términos estéticos es la experiencia de la belleza, en la que algo se experimenta de manera profundamente significativa y placentera. Puesto en términos morales es nuestra capacidad de responder a los valores, a la veracidad, la bondad y la valentía moral. Hablando en términos religiosos o espirituales es la experiencia de *śraddhā*.

ŚRADDHĀ

Śraddhā es nuestra facultad imaginativa que concuerda con el objetivo de la vida humana. Es la sensación de que la vida tiene el potencial de ir a alguna parte. *Śraddhā* se traduce a menudo como “fe”, pero esto puede tener connotaciones de “fe ciega”, que es ajena al espíritu del budismo. Es más bien una “confianza en la confianza”.

Intuición

Śraddhā surge primero como una intuición. Es ese sentido intuitivo de rectitud análogo al sentido estético, lo que nos lleva a enderezar un cuadro o colocar un jarrón de flores en una repisa sobre la chimenea y pensar “así está mejor”. Escuchamos a alguien que enseña el Dharma y pensamos: “Siempre he creído eso, pero nunca he podido ponerlo en palabras”. Es un sentimiento de reconocimiento, como recordar algo que habíamos olvidado. Para algunos es un poderoso sentido de “volver a casa”, para otros es el simple reconocimiento de que esto es lo que habían estado buscando.

Razón

Una vez que hemos intuido un sentido de “rectitud” nos disponemos a poner en práctica nuestra razón. Aprendemos acerca de los procesos del karma y el *dharma-niyama*, sobre la ética, la meditación y la sabiduría y empezamos a pensar que “sí, en efecto, eso tiene sentido”. Hacemos preguntas, hablamos con amigos y analizamos las enseñanzas. Vamos convenciéndonos de que todo lo que estamos leyendo o descargando de Free Buddhist Audio confirma nuestro sentido original intuitivo de lo que es “correcto”.

Experiencia

Luego, dado que hemos pensado en el Dharma y nos ha parecido inteligente y congruente, lo ponemos en práctica con más confianza. Meditamos, vamos a retiros, hacemos amigos, nos confesamos e imaginamos. En otras palabras, empezamos a confiar en que la vida está modelada por leyes naturales (procesos del *karma-niyama*) en las cuales podemos confiar y utilizar.

Así es como se desarrolla *śraddhā*, a través del sentido intuitivo que se siente como afinidad o corazonada y probándolo con nuestras facultades críticas y luego poniendo el Dharma en práctica. Por supuesto, poner en práctica el Dharma conduce a intuiciones más profundas, lo cual a su vez nos lleva a reflexiones más agudas y, al final, a comprometernos con más plenitud.

Śraddhā puede experimentarse como revelación, como en la experiencia del baño de Vajrabandhu, como sentimientos de reverencia y devoción o simplemente como un tranquilo sentido de confianza. A menudo es tan solo la motivación que sentimos en el fondo, el hecho de que nos animemos a levantarnos temprano para meditar o que vayamos de retiro. *Śraddhā* se expresa en la acción. No es una emoción sentimental. A veces es el elemento que falta en las “buenas obras”, desde la autoayuda hasta el activismo. Con *śraddhā* hacemos las cosas no porque sean “buenas para nosotros” o “buenas para los demás” (motivaciones que pronto se marchitan), sino porque sentimos un indicio de algo que está más allá de nosotros.

EL OBJETO TRASCENDENTAL

Cuando Siddhārtha se convirtió en el Buda vio a través de la ilusión de un ser fijo y permanente. Como resultado erradicó toda avaricia, odio e ignorancia espiritual. Así que podríamos pensar en la iluminación como la simple ausencia de codicia, odio e ignorancia. Muchos maestros budistas han hecho exactamente eso. Parece que decir algo afirmativo sobre la iluminación (hablar de lo que es más que de lo que no es) está destinado a causar confusión.

Sin embargo, este enfoque puede llevarnos a pensar que el Buda es básicamente “como yo”, solo que en un día muy bueno, un día en el que no me molesta el mal humor, el aburrimiento ni el deseo de café y sexo. Reduce al Buda a Siddhārtha, un joven notablemente dotado, tal vez, pero no un buda.

Necesitamos un sentido imaginativo del contenido de la iluminación, no solo una lista de las cosas que no tiene. Cuando recibí la ordenación me dieron, para meditar, una imagen arquetípica del Buda de la tradición tibetana, llamado Padmasambhava. Él encarna las aspiraciones de mi vida. Yo medito en él para cultivar una afinidad entre mi propio estado no iluminado y el objetivo de la iluminación. Muchas veces mis intentos de visualizar a Padmasambhava no me llevan muy lejos, pero a veces el modo en que lo imagino hace que parezca cobrar vida por sí mismo. Algo parece animarlo, algo más allá de la imagen, fuera de la imagen.

Esto es lo que quiero decir con “objeto trascendental”, algo que aparece dentro de la conciencia ordinaria y que apunta más allá de ella. Puede ser provocado por lo que parece ser mundano. Satyadasa, otro amigo mío, ¡tengo unos cuantos!, experimentó esto de joven, mientras estaba recostado en su cama ociosamente, mirando por una ventana. De casualidad vio un avión que desapareció y luego reapareció detrás del árbol que estaba en su jardín. Cuando el avión reapareció sintió que él “no era distinto a la ventana, al árbol, al avión y a la gente que iba en el avión. Todo fue atravesado por una misma flecha, hasta el corazón. No puedo decir cuánto duró”. Hay momentos, raros momentos, en que la vida ordinaria parece iluminada por una dimensión más profunda y misteriosa.

En la meditación, la oración o la contemplación profunda, lo que llamo el “objeto trascendental” puede experimentarse como algo o alguien que irrumpe en el yo desde más allá del yo. Puede sentirse como una presencia sutil, como una atmósfera, más que una imagen o puede ser poderosamente visionario. Es como si la imaginación se enriqueciera tanto que perdemos

todo el sentido de nosotros mismos. En este estado elevado podemos experimentar dimensiones de conciencia tan poco familiares que no las reconocemos en absoluto. Necesitamos una manera de abordar este tipo de experiencias sin tomarlas al pie de la letra.

No basta con creer que los procesos del *dharma-niyama* existen. Tenemos que sentir la realidad más allá del apego a nosotros mismos. Hemos de aprovechar las emociones que hay detrás de nuestras convicciones. Una manera de hacerlo es evocando imaginativamente al Buda. La figura personificada es mucho más propensa a activar nuestra respuesta emocional. Si respondemos al Buda imaginado con suficiente profundidad sentiremos como si la figura cobrara vida, como si una luz del más allá glorificara la imagen que nuestra mente ordinaria ha conjurado. Sin esta atracción emocional, sin el drama del Buda quebrantando nuestro egoísmo que se pone a la defensiva, todo lo que habrá serán solo ideas grandiosas.

Cuando trato de describir experiencias que se encuentran más allá o fuera de nuestras categorías normales de experiencia me veo obligado a usar metáforas. Incluso cuando hablo de “más allá” o “afuera” estoy usando metáforas tomadas de nuestra experiencia de sentido común del espacio y el tiempo, para hablar de modos de ser que están fuera de ese marco. Recuerdo, por ejemplo, que no mucho tiempo después de mi ordenación, meditando en Padmasambhava y pensando lo encantado que estaba de tener tal práctica, me encontré considerando si pensar en eso sería algo bueno. De repente llegó un gran “¡SÍ!” increíblemente fuerte y suave al mismo tiempo, “pronunciado” desde todas las direcciones del espacio. ¡Intenta explicar eso!

Es como una chica que hace un ángel con papel crepé de colores. Corta los papeles, encola las alas, dibuja la sonrisa, pero cuando lo sostiene en la ventana y el sol brilla a través de él, entonces es cuando cobra vida.

UNA FUERZA SUPRAPERSONAL

Otra forma de hablar sobre el renacimiento espiritual es en términos de una fuerza suprapersonal o una voluntad que no es la nuestra, operando a través de nosotros. Por “suprapersonal” me refiero a una fuerza o voluntad que trasciende tanto lo “personal” como lo “impersonal”. Tengo que presionar la señal de “alerta con tomarlo literal” y recordarnos que esto es una metáfora. No es la invasión de los ladrones de cuerpos. A veces, como

resultado de estar en el viaje nos sentimos motivados por una voluntad que parece estar más allá de nosotros. Como si una conciencia más grande y global estuviera operando a través de nosotros para el beneficio de todos.

Es más probable que esta “fuerza suprapersonal” surja dentro de una comunidad de practicantes entregados al Dharma. Incluso en la vida ordinaria, la presencia de otras personas exige una conciencia que va más allá del “yo”. En la comunidad en la que vivo, por ejemplo, tengo que considerar la realidad de aquellos con quienes habito, aunque solo se trate de que uno de ellos necesite sacar las bolsas de la basura de debajo del lavadero mientras estoy lavando la ropa. Estar con otros significa que no puedo concentrarme nada más en mí mismo. Por eso el aislamiento social es tan malo para la salud. Nos hace estar embebidos y esto tiene una serie de consecuencias negativas.

Es más probable que experimentemos la fuerza suprapersonal que está más allá del “yo” y el “no yo” en una estrecha comunicación con otros, que están entregados a la misma visión. Con mucha frecuencia, la interacción social solo puede llegar hasta cierto punto. Estamos atrapados en trivialidades y quejándonos o estimulados por la bebida y otras sustancias que nos estancan en la verborrea fácil y los malos chistes. Sobre todo, los mundos en los que nos movemos, en el trabajo y el ocio, giran alrededor de la propia identidad, con sus limitaciones y frustraciones incorporadas. No podemos dejar de querer más que eso, pero no estamos seguros de si más es permisible. Tomamos de los demás nuestras pautas de comportamiento.

Necesitamos participar en un contexto que fomente una comunicación más profunda, sobre la base de una búsqueda de una vida verdaderamente humana. Tenemos que ayudar a crear ese contexto. Hay que fomentar el “compromiso erótico”, entendido este como metáfora de lo que está emocional y energéticamente despierto y vivo. Necesitamos un contexto que no nos embrutezca ni nos embote, una comunidad en la que podamos asumir riesgos, en especial el riesgo de pedir más de la comunicación, una conexión más dinámica, una veracidad más amable. Cuando hay suficiente gente comunicándose sobre la base de valores compartidos puede surgir una atmósfera palpable, la atmósfera del Dharma. Por eso es tan importante crear una comunidad espiritual vital. Necesitamos sentir el Dharma, no solo como un conjunto de enseñanzas y sabias citas sino como una fuerza viva, en torno a nosotros y surgiendo de nosotros.

Podemos vislumbrar esta “fuerza suprapersonal” cuando trabajamos juntos en un equipo. Hace poco codirigí un gran retiro con un equipo de voluntarios. Nos sentimos estupendamente, cargando la furgoneta con velas y papel higiénico, decorando altares, preparando tofu, lavando los platos, como si estuviéramos participando en algo que fuera más allá de nosotros. El placer de ser parte de un equipo eficaz no tiene igual. Está la sensación del logro personal y la de participar en algo más grande que “yo”.

Este sentido de participar en algo que va más allá de nosotros puede volverse más profundo y convertirse en el sentimiento de que nos toma una conciencia que nos trasciende por completo. Es como si formáramos parte de una corriente que fluye hacia la iluminación. No es que “yo” voy a “llegar” a la iluminación, sino que participo en un flujo suprapersonal hacia la iluminación y que incluye a “mí” pero no es “mío”. Incluye a “ti” pero no es “tuyo”. La clave es la participación. Para tener esta sensación más profunda de la comunidad, para percibir hasta incluso el más ligero aroma a ella, tenemos que participar de forma activa.

ADHISTHĀNA

A medida que crece *śraddhā* empezamos a sentirnos más seguros en una realidad que va más allá del apego a nosotros mismos. En última instancia, *śraddhā* se convierte en una especie de conocimiento. Empezamos a ver la realidad como en verdad es. Es como si el velo de la ilusión, que nos hace ver el mundo a través de la codicia, el odio y el delirio, comenzara a rasgarse. Cuando empezamos a ver la realidad por el rabillo del ojo, aunque solo sea por un momento, sutilmente, es como si ella nos viera a nosotros. Se siente como una bendición, como si la “realidad” (horrible palabra abstracta) nos bendijera. Esta “realidad” no se siente como algo impersonal. Se siente más como una presencia que nos ve tal como somos y, al vernos, no puede menos que amarnos. Cualquier contacto que tengamos de los procesos del *dharma-niyama* tiene este sabor a buena fortuna, bendición e incluso gracia. Una palabra budista para esto es *adhishṭhāna*.

Adhisṭhāna suena tanto como Dios, que voy a tratar de explicarlo. La forma en que pensamos sobre nuestra experiencia cambia nuestra experiencia. Si conceptualizamos mal nuestras conceptualizaciones nos alejan cada vez más de la realidad. La enseñanza del Buda apunta hacia un modo completamente nuevo de ser. Si imaginamos que esto es meramente la ausencia de codicia, odio e ignorancia lo minimizamos. No podemos

imaginar lo que nos parecería la ausencia de codicia, odio e ignorancia, aunque pensemos que sí podemos, así que sin querer reducimos la iluminación a un estado elevado pero siempre limitadamente humano. Sin embargo, si confundimos los procesos del *dharmā-niyama* con Dios quedamos atrapados en una terminología reificada. Quedamos varados en un marco explicativo abstracto y esto nos impide experimentar cómo son realmente las cosas. El marco que utilizamos para entender la experiencia crea nuestra experiencia.

Parte de la vida en el Dharma consiste en mejorar nuestro pensamiento, comprendiendo con mayor plenitud cómo actúa el pensamiento, cómo estamos ligados a él y cómo nuestras vidas están moldeadas por nuestras propias teorías y las historias que nos contamos. Hemos de aprender a conceptualizar bien, a usar conceptos para acercarnos a la experiencia directa en lugar de desviarnos hacia la abstracción y la especulación.

La vida en el dharma debe estar dedicada a crear condiciones en las que sea más probable que surjan los procesos del *dharmā-niyama*. Supone aprender a pensar, fundamentar nuestro pensamiento en la integración y la emoción positiva como una parte esencial de cultivar la imaginación, contactar *śraddhā* y abrirnos a *adhīsthāna*, esa sensación de nuevos modos de conciencia que nacen en nosotros.

MANTENERNOS EN EL VIAJE

El principal problema para la mayoría de nosotros es cómo permanecer en el viaje. Si has llegado hasta aquí en este libro y has logrado poner algo de esto en práctica, eso es genial. No obstante, la gran pregunta es cómo continuar. Para ello, necesitamos tres cosas:

Práctica del Dharma

Necesitamos un compromiso sistemático con la vida en el dharma expresada en la práctica de la atención plena, la meditación diaria, el entrenamiento ético, el altruismo, la reflexión y la comunicación genuina. Las “islas de práctica” formales, como el espacio para respirar y la caminata consciente, pueden ayudarnos a establecer un sentido de conciencia, pero la mayoría de las personas no pueden mantenerlas por un tiempo indefinido. El reto consiste en seguir desarrollando la atención plena sin que se base demasiado en la técnica y se vuelva estrecha, por lo tanto insostenible.

Debemos seguir encontrando fuentes de inspiración más profundas. Cuanto más nos motive una búsqueda trascendente, que nos satisfaga y, sin embargo, nos sobrepase, más podremos mantenernos motivados para llevar a cabo los aspectos cotidianos de la práctica: meditar, ser generosos, interesarnos por los demás y trabajar en nuestros estados mentales. Poco a poco veremos que la conciencia se convierte en la clave de nuestra vida.

Para hacer un progreso sustancial el viaje tiene que convertirse en la misión de nuestra vida. Si logramos eso seguiremos buscando oportunidades instintivamente para desarrollar la conciencia, mejorar nuestro aprecio por la vida y profundizar nuestra práctica del Dharma.

Estilo de vida dhármico

Si tomamos en serio el viaje necesitaremos un estilo de vida que lo apoye. Un “estilo de vida dhármico” demanda la combinación de tantos apoyos al Dharma como sea posible. Esto significa mirar con detenimiento las condiciones de nuestra vida, tanto en casa como en el trabajo y preguntarnos si estas condiciones están respaldando o no a nuestro compromiso.

Si tenemos pareja y familia tendremos que ayudarles a entender nuestro deseo de cultivar el viaje. Debemos resolver el modo de compartir las responsabilidades parentales, teniendo en cuenta nuestra necesidad de practicar el Dharma y las necesidades de nuestra pareja. Si es posible, contaremos con el apoyo activo de nuestra pareja y la familia. Esto implica dar y recibir. La vida familiar es muy exigente. Tendremos que pensar en la forma de ser estables y amorosos con nuestros hijos mientras que, al mismo tiempo, nos dedicamos a la meditación, los retiros y la amistad.

Servicio al Dharma

Para progresar debemos servir a algo más grande que nosotros mismos. Cuando servimos al Dharma estamos al servicio de esas fuerzas en el universo (¡Alerta! No lo tomemos tan literal) que responden al hecho existencial del sufrimiento y se esfuerzan por lograr su solución. No estamos sirviendo a una ideología. Ni siquiera a una ideología budista. Estamos sirviendo al más alto potencial de la vida. A menos que sirvamos a algo más grande que nosotros mismos, nuestra práctica del Dharma se volverá autorreferente.

Cuando nos servimos a nosotros mismos (cualquiera que sea el giro “espiritual” que imprimamos en ello) servimos a nuestro egoísmo. Solo

podemos servir al Dharma en la medida en que lo hemos entendido. Esto significa dedicar tiempo de forma regular para estudiar y reflexionar.

El Dharma no es una lista de reglas o un conjunto de técnicas esotéricas. Es un mapa de lo desconocido.

VENERACIÓN

La imaginación nos lleva más allá de nuestro literalismo instintivo. Una antigua práctica para cultivar la imaginación es la *pūyā*. La palabra “*pūyā*” significa “veneración”. En la *pūyā* veneramos algo que valoramos y que sentimos digno de reverencia y homenaje.

Recientemente me he encontrado con este maravilloso texto del escritor estadounidense David Foster Wallace. Es tan bueno que lo cito entero (aunque lo he editado un poco para facilitar su lectura):

“No existe tal cosa como “no venerar”. Todo el mundo venera. La única elección que tenemos es qué venerar. Una razón sobresaliente para escoger algún tipo de dios o de quehacer espiritual para venerar es que, prácticamente, cualquier otra cosa te comerá vivo. Si veneras el dinero y las cosas materiales nunca tendrás suficiente. Venera tu propio cuerpo, la belleza y el atractivo sexual y siempre te sentirás feo, además de que cuando el tiempo y la edad comiencen a mostrarse con más ímpetu morirás un millón de muertes antes de que por finte llegue la definitiva. Venera el poder y te sentirás débil, asustado y necesitarás cada vez más poder sobre los demás para mantener alejado el miedo. Venera tu intelecto y terminarás sintiéndote estúpido, un fraude, siempre a punto de ser descubierto.

Lo insidioso de estas formas de veneración no es que sean malas o pecaminosas. Es que son inconscientes. Son valores predeterminados. Son el tipo de veneración que poco a poco se deslizan dentro de ti, día tras día, sin que estés plenamente consciente de que eso es lo que estás haciendo. El mundo no te impedirá que sigas operando en tu configuración predeterminada, porque el mundo de los hombres, el dinero y el poder tararea muy bien la tonada que coincide con el combustible del miedo, el desprecio, la frustración, el deseo y la veneración de uno mismo. El tipo de libertad que es de verdad importante implica atención, conciencia, disciplina y esfuerzo, así como también ser capaz de preocuparse en serio por otras personas y sacrificarse por ellas, una y otra vez, en una miríada de pequeñas maneras poco atractivas, todos los días. Esa es la verdadera

libertad. La alternativa es la inconsciencia, la configuración predeterminada, la “carrera de ratas”, la sensación que nos corroe constantemente de haber tenido algo infinito y haberlo perdido de alguna forma.”⁴⁴

Necesitamos ejecutar nuestro impulso instintivo de venerar realizando *pūyās*. Si fuéramos una bellota pensaríamos que lo máximo que podríamos esperar es convertirnos en una bellota más grande y brillante. Nunca podríamos imaginarnos el poder y la majestuosidad de nuestro potencial. Venerar al Buda es análogo a una bellota que venera a un roble.

Lo principal que debemos recordar sobre la *pūyā* es que no hay que tomarla de manera literal. No veneramos la pequeña figura de Buda hecha de bronce que está en nuestro altar. No buscamos agradar a los espíritus de la naturaleza ni pedimos que el cielo nos recompense. Solo estamos abriéndonos a esas corrientes en el universo que nos conducen hacia la trascendencia.

Cuando hacemos una *pūyā* estamos diciendo: “Estoy encerrado en este pequeño mundo de “ser yo”, esta estrecha habitación de racionalismo y fantasía. Quiero abrirme a algo más grande. Quiero promulgar con este ritual mi búsqueda budista, de tal forma que la sienta profundamente”.

Tomamos nuestro sentimiento incipiente de que la vida tiene sentido, de que muy en el fondo hay “algo infinito”, como dice David Foster Wallace y construimos una imagen al respecto: la imagen del Buda. Rodeamos esa imagen con belleza. Encendemos velas y colocamos flores a su lado. Entonamos versos y mantras. Nos inclinamos ante la imagen y hacemos ofrendas. Hacemos todo eso para fortalecer nuestro anhelo de acercarnos a un ideal trascendente, para sentir nuestro potencial de roble, porque cuanto más sentimos el objetivo más probabilidades tenemos de poner nuestras energías en él.

He conocido a mucha gente, incluso a muchos que piensan que han entendido el Dharma, que sin embargo tienen un desagradable acceso de literalismo despectivo cuando se trata de tomar parte en una *pūyā*. ¡Como si se hubieran topado con adoradores del diablo!

Si te causa algún problema hacer una *pūyā* quizá estés despertando sentimientos de tu pasado religioso, es algo que puede ocurrirle a los ex católicos, o puede ser que estés siendo demasiado racionalista, que tu mente se esté estrechando y te lo estés tomando muy literal.

Llevar a cabo la *pūyā* es un aspecto integral del viaje. No es un accesorio. No es solo para las personas a las que “les gusta ese tipo de cosas”. Se trata de nuestra naturaleza mítico-poética, no racional. Por supuesto, no siempre que la hagas sentirás que la *pūyā* es agradable, significativa o que merezca la pena. Nada es así. Al igual que con cualquier práctica, la meditación o aprender a tocar el ukelele , a veces te gustará, a veces no. ¡Nada más hazlo! El resto vendrá solo.

PRÁCTICA, ESTILO DE VIDA, SERVICIO

PRÁCTICA

Trata de asegurarte de que la práctica del Dharma, el estilo de vida dhármico y el servicio al Dharma estén presentes en tu vida esta semana.

PRÁCTICA DEL DHARMA

¿Qué áreas de tu práctica son débiles y cómo podrías fortalecerlas? ¿Podrías meditar con mayor regularidad? ¿Podrías meditar por más tiempo? ¿Eres vegetariano? ¿Podrías ser más generoso? ¿Tienes la oportunidad de confesar cosas? ¿Hay algo a lo que necesites renunciar?

ESTILO DE VIDA DHÁRMICO

¿Estás dedicando tiempo a tener amistad con miembros de tu propio sexo? ¿Estás participando activamente en la *sangha*? ¿Tu hogar y tu vida laboral son propicios para el viaje? ¿Has reservado tiempo para hacer un retiro?

SERVICIO AL DHARMA

¿Cómo podrías servir a una visión que es más grande que tú? Puedes servir al Dharma de muchas maneras, desde actos cotidianos de bondad hasta comprometer tu vida a ejemplificar y comunicar la visión del Buda. Si no se te ocurre nada piensa en servir a los demás. Puede ser a quienes están en la búsqueda o a los que viven o trabajan contigo.

CAMINATA CONSCIENTE Y ESPACIO PARA RESPIRAR

Tal vez necesites dejar por ahora la caminata consciente y el espacio para respirar como prácticas formales. Tal vez sea más importante pasar tiempo con amigos del mismo sexo, resolver tu situación de vida o estudiar el Dharma. Cuando se trata de “islas de práctica” formales los tres elementos esenciales son:

- *Una meditación diaria efectiva.*
- *La participación regular en la sangha, inspirándote, compartiendo tu vida en el Dharma, aprendiendo más.*

- *Retiros regulares.*
- *Retiros solitarios.*

El resto será la práctica continua y cotidiana de cultivar los cinco aspectos del mandala.

PŪYĀ Y MEDITACIÓN

He incluido al final de este libro (*apéndice 2*) el texto de lo que se llama la “*pūyā* de las tres etapas” o *pūyā* corta. La *pūyā* de las tres etapas es un sencillo ritual devocional. No tiene un extenso lenguaje florido ni simbolismos acanos. Te sugiero que hagas la *pūyā* al menos una vez esta semana.

Por lo general, hacemos la *pūyā* de forma colectiva. Sería bueno que se reunieran varios amigos y salieran, provistos de mantas y cojines, para realizarla bajo las estrellas. Se acostumbra que alguien lea un verso y luego el resto lo repita. Es una fórmula que denominamos “llamada y respuesta”.

Trata de recitar la *pūyā* corta antes de cada meditación durante esta semana. Intenta notar qué sentimientos y sensaciones te despierta la *pūyā*. Sea lo que fuere que sientas (puede ser bueno, malo o indiferente) solo observa y siente.

EL SEXTO ENTRENAMIENTO: “EL RECUERDO DEL BUDA”

Trata de realizar la pūyā corta todos los días, así como también hacer la práctica de la meditación de “Recordar al Buda”.

RECORDAR AL BUDA

Después de realizar la *pūyā* corta siéntate unos minutos y nota cómo te sientes. Mantente en un estado receptivo. Escucha el sonido del viento o el tráfico en la calle. Luego dedica un poco de tiempo a recoger tu conciencia, concentrándote en tu respiración. Haz esto hasta que sientas que estás más en calma.

TRAER AL BUDA A LA MENTE

Después de leer este libro tendrás ya una cierta noción de quién es el Buda. Trae entonces a la mente algunos aspectos de su historia o imagínalo sentado a la sombra del árbol *bodhi*. Cuidado con tomarlo al pie de la letra.

No estás viéndolo, literalmente. Eso es solo una metáfora. Comprueba que no estás cerrando los ojos “para poder ver”. No pienses en absoluto en términos de vista. Puedes imaginar que el Buda está contigo, meditando en la habitación. Una vez que hayas traído al Buda a la mente mira si puedes ser receptivo a su presencia. Recuerda que este sentido de “presencia” es completamente positivo, tanto si puedes “verlo” como si no.

SEGUIR SIENDO RECEPTIVOS

Después de unos minutos de traer al Buda a la mente vuelve a la receptividad. Comprueba los sentimientos y sensaciones (*vedanā*) que hay alrededor del centro de tu corazón y de tu vientre. ¿Qué puedes sentir? ¿Está presente el Buda de alguna manera? Si no lo está, ¿cómo sientes su ausencia? Incluso esta sensación de ausencia, si es eso lo que estás sintiendo, es una especie de contacto, así que explora la ausencia del Buda. Recuerda, estamos jugando. No lo tomemos demasiado en serio. Trabaja en esta práctica durante diez o quince minutos. Trae al Buda a la mente y luego relájate, retornando a la mera receptividad.

USAR UNA DESCRIPCIÓN TRADICIONAL

Intenta hacer uso de esta descripción tradicional del Buda. Pasa a través de las etapas que ya he descrito y a continuación lee para ti lentamente el siguiente texto, proveniente de una historia antigua en la que se le preguntó al Buda cómo era un “sabio”, un “hombre en calma” (o una mujer en calma, por supuesto). El Buda respondió desde su experiencia directa:

“No se enoja, no tiene miedo, ni orgullo. Nada perturba su tranquilidad y nada le causa pesar. Es el sabio que contiene su manera de hablar.

Nada oculta y a nada se aferra. Sin codicia ni envidia, es siempre modesto. A nadie desdeña ni insulta.

No es engreído ni se aficiona al placer. Es dócil y alerta. No tiene una fe ciega y no muestra aversión hacia nada.

No es una persona que trabaje para ganar algo. Si no obtiene nada en absoluto permanece imperturbable. No ambiciona ni se apasiona por saborear nuevos placeres.

Su conciencia plena lo mantiene equilibrado, en constante imparcialidad. Es imposible que manifieste arrogancia.

No se compara con el resto del mundo como “superior”, “inferior” o “igual”. Entiende cómo son las cosas. De nadie depende y en nada se

recarga. No tiene mayor anhelo de existir o no existir.

Esto es lo que yo llamo un hombre que ya está en calma, un hombre que no busca el placer, que no tiene nada que lo ate, que ha ido más allá de los lazos del apego.

Es un hombre sin hijos, sin riquezas. Nada hay en él a lo que se aferre como suyo y nada en él rechaza como no suyo.

Es un hombre que escucha las críticas falsas de los demás pero permanece imperturbable e indiferente ante tales palabras.”⁴⁵

SOLTAR Y ABRIRSE

Tras leer lentamente lo anterior siéntate con ánimo receptivo. Resiste el impulso de levantarte a hacer algo. Luego di algunos versos espontáneos dedicados al bienestar de todos los seres o recita la “transferencia de méritos” (ver apéndice 3). Esta es una buena manera de acercarse a la práctica por medio de un ritual y de la estética, así como de recordar que el propósito de la meditación budista es altruista. Trata de mantenerte en contacto con la meditación cuando ya te levantes y te dirijas a tus tareas diarias.

NOTA

Con toda intención he evitado llamar “práctica de visualización” a este recordatorio del Buda. Decir “visualización” implica que la imaginación se centre, sobre todo, en ver imágenes, mientras que el aspecto más importante de “recordar al Buda” es el sentimiento de la presencia. Este sentido de “presencia” puede experimentarse trayendo una imagen a la mente, pero también puede sentirse como una atmósfera, un sentido de ubicación, de manera cinética (mediante el movimiento) y de formas que van más allá de nuestras categorías habituales de experiencia.

Nuestra imaginación se desarrolla a su propia manera única y esto es a veces difícil de poner en palabras. Lo principal es distinguir entre imaginación y fantasía. Esta última es embriagadora y sentimental. Algunas personas parecen tener la facilidad para proyectarse una especie de “película de Buda” en su cabeza. Lo que falta en la fantasía es un verdadero sentido de conexión. Sobre todo de conexión emocional. Después de practicar el recuerdo del Buda en tus meditaciones diarias de esta semana podrías continuar practicándola una vez por semana o cuando estés en retiro y en buenas condiciones.

LAS RANAS QUE VIVÍAN EN EL POZO

Cuando escribo sobre el renacimiento espiritual siempre tengo la sensación de que por mucho que diga nunca podré hacerlo bien. El renacimiento espiritual puede ser mal entendido, ya sea por la reificación, porque convertimos al renacimiento espiritual en una entidad realmente existente, en Dios, o por reducirlo a una mera psicología profunda. Quiero seguir agregando advertencia tras advertencia. Es interminable. Así que a veces un cuento para ir a la cama es mejor.

Érase una vez un sapo que saltó a un pozo. En el pozo vivía una pequeña población de ranas. Estas habían vivido en ese pozo profundo toda su vida, al igual que sus padres y los padres de sus padres. El sapo trató de explicarles a las ranas que estaban viviendo en un pozo y que más allá del pozo, al aire libre, había un mundo de marismas y campos, árboles y montañas, pero las ranas no podían entenderlo. Pensaron que el sapo trataba de engañarlas. No tenían palabras para “campo”, “árbol”, “montaña” o “río”.

Una de las ranas se apiadó del sapo y se ofreció a enseñarle el pozo. “Es un mundo amplio y espacioso”, dijo la rana, saltando de un lado a otro. “Déjame mostrarte dónde enterramos a nuestros muertos. Permíteme enseñarte nuestras piedras de druidas, nuestros palacios de recreo, nuestros campos de cría y nuestras zonas de guerra”.

Durante siglos las ranas que habitaban el pozo habían adorado a Dios. Su nombre era Oculus (que significa “ojo”). La rana del pozo señaló la abertura redonda por encima de sus cabezas. “¿Puedes verlo?”, preguntó. “Tenemos que inclinarnos”. La rana se arqueó en una profunda reverencia.

“Algunas veces, cuando Oculus está feliz”, continuó la rana, “nos envía rayos de luz que brillan sobre el agua, pero cuando está enojado, trueno y hace crueles horquillas que nos ciegan. En algún momento llora y llena el mundo de lágrimas. Durante siglos le hemos hecho reverencias”.

“Pero entonces, hace mucho tiempo, una rana que vivía en el pozo decidió que ninguna de nuestras oraciones, ninguna de nuestras súplicas marcaba diferencia alguna. ‘¡Oculus no es Dios!’, dijo. ‘¡Es solo un agujero en el cielo! ¡Es nada!’”

“Desde entonces”, prosiguió la rana, “ha habido mucho lodo”. La rana se detuvo por un momento. Se veía muy triste. Luego dijo: “Aquellos de nosotros que adoramos a Oculus nos llamamos Ascendentes. Miramos

hacia un ideal, a la verdad, la belleza y el amor. Queremos dejar atrás este mundo de lodo y dolor y ascender a Dios”.

La rana miró a su alrededor e hizo una mueca. “‘Descendientes’ es el nombre con el que designamos a quienes miran solo a este mundo. Para ellos la verdad yace ante nuestros pies. Los descendentes siempre están tratando de escapar de las sucias realidades de la vida. Dicen que nuestro deseo de ascender a los reinos superiores nos hace inhumanos y dogmáticos. Nosotros les gritamos: ‘¡Vosotros, descendentes, sois adoradores del cuerpo, autocomplacientes, apegados a las sombras! Solo pensáis en vuestra propia gratificación. Para vosotros la realidad es solo barro y arena, dondequiera que miráis solo veis vuestro propio reflejo’”.

“Durante muchos años ha habido una guerra entre ascendentes y descendentes”, dijo la rana del pozo. Miró hacia el agujero redondo por encima de sus cabezas, luego se volvió hacia el sapo. “¿Has venido con un mensaje de Oculus?”. El sapo negó con la cabeza. La rana del pozo parecía desconsolada. “¿Has venido a decir que solo hay barro, lodo y agua estancada?”. Una vez más el sapo sacudió la cabeza.

Desde ese día el sapo enseñó a las ranas del pozo todo lo que sabía. Como las ranas no tenían palabra alguna para designar “colina” o “campo de cebada”, “manzana” o “nube”, el sapo tenía que enseñarles a los ascendentes y a los descendentes en un lenguaje que pudieran entender. Quería decirles: “Los dos estáis equivocados. ¡La verdad es que estáis viviendo en un agujero!”, pero cuando dijo esto lo miraron sin comprender. Así que tuvo que buscar algo de lo que sí tuvieran alguna experiencia y decir: “Es un poco como eso”. Después de un largo tiempo algunas de las ranas del pozo comenzaron a entender.⁴⁶

RECEPTIVIDAD ESPIRITUAL 8: “ÍTACA”

Ítaca

C.P. Cavafis

(sobre la traducción de Edmund Keelyy Philip Sherrard)

Cuando emprendas el camino a Ítaca
desea que sea un largo trayecto,
lleno de aventuras, abundante en descubrimientos.
A los lestrigones, los cíclopes
y al furioso Poseidón no les temas.
Nunca en tu camino los encontrarás
si mantienes el pensamiento elevado
y una singular emoción anima tu espíritu y tu cuerpo.
A los lestrigones, los cíclopes
y al fiero Poseidón no encontrarás
si no los llevas dentro de tu alma,
si tu alma no los coloca ante ti.
Desea que sea largo el camino,
que sean muchas las mañanas de verano
en las que, con gran alegría, con gran gozo,
arribes a puertos nunca vistos.
Detente en los emporios fenicios
y adquiere mercancías preciosas,
madreperla y coral, ámbar y ébano,
perfumes sensuales de todo tipo,
cuántos más perfumes sensuales puedas.

Visita muchas ciudades de Egipto,
aprende y sigue aprendiendo de sus sabios.
Ten siempre en tu mente a Ítaca.
Llegar allí es tu destino,
pero no apresures tu viaje en absoluto.
Mejor que dure muchos años
y ya, anciano, recales en la isla,
rico con cuanto ganaste en el camino,

sin esperar que Ítaca te dé riquezas.
Ítaca te dio el bello viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
No tiene ya nada más que darte.
Y si pobre la encuentras, Ítaca no te habrá engañado.
Sabio como te habrás vuelto, pletórico de experiencias,
para entonces bien comprenderás lo que esas Ítacas significan⁴⁷.

Ítaca trata sobre apreciar el viaje. “Cuando emprendas el camino a Ítaca desea que sea un largo trayecto”. El énfasis en este precioso poema está en valorar el viaje, en lugar de centrarse demasiado en el objetivo. Cavafis nos suplica que no nos apresuremos, que no tengamos prisa, que dejemos que la meta nos atraiga para realizar un viaje “lleno de aventuras, abundante en descubrimientos”.

Cavafis deja en claro que este viaje exterior se refleja en una búsqueda interior, asegurándonos que no nos toparemos con los lestrigones ni los cíclopes, gigantes que devoran hombres, ni con “el fiero Poseidón” si no los hemos puesto en nuestros corazones. Esto me recuerda a David Foster Wallace. Si veneramos las cosas equivocadas: dinero, atracción sexual, poder, inteligencia, todo eso nos comerá vivos.

Cavafis nos dice que los caníbales gigantes no nos molestarán mientras mantengamos nuestros “pensamientos elevados”, siempre y cuando una “singular emoción” (“selecta emoción”, según otra traducción)⁴⁸ anime nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Necesitamos buscar la protección de la práctica del Dharma. Las cosas malas suceden pero la forma en que respondemos a ellas depende de nosotros. Si practicamos la integración y la emoción positiva, si seguimos actuando por el bien y no reaccionando ante el mal, para no hacer que empeoren los tiempos difíciles por naufragar en islas de culpa o autoconmiseración, presunción o mezquindad, estaremos protegidos.

Si podemos entrenarnos en la imaginación bajo su aspecto de inteligencia y razonamiento (“pensamientos elevados”) y su carácter emocional e intuitivo (“selecta emoción”) nos enriqueceremos en belleza, “madreperla y coral, ámbar y ébano” y en sabiduría. Visitaremos “muchas ciudades de Egipto”, para aprender y seguir aprendiendo de sus sabios. Esto es de lo que se ha tratado el viaje, de aprender y seguir aprendiendo, de descubrir los

“perfumes sensuales” de la auténtica realización erótica y de mantener la fe en la aventura fundamental de la vida.

Tenemos que mantener a “Ítaca” siempre en mente. Debemos aclarar nuestra comprensión y saber hacia dónde vamos. Tenemos que seguir poniéndonos en condiciones que nos recuerden el objetivo. Queremos llevar una vida verdaderamente humana, hacer una contribución, ser amables, encontrar la verdad, ser conscientes... pero seguimos olvidando. Así que tenemos que seguir sumergiéndonos en el contexto de la *sangha*. Si mantenemos el viaje en la mente la vida nos enriquecerá. Aprenderemos de lo que suceda.

Tener un ideal nos ha dado “el bello viaje”. De lo contrario nos habríamos quedado en casa, en la pequeña ciudad de nuestra mentalidad habitual. Fue “Ítaca” la que nos hizo salir pero, ¿cómo se expresa un ideal suprapersonal en la vida de un individuo en particular con su historia, nacionalidad, psicología y temperamento únicos? ¿Cómo se manifiesta en nosotros este viaje de islas y perfumes, de emporios fenicios y de sabios?

He escrito que necesitamos entrenarnos para descubrir nuestra imaginación y trabajar con ella, pero la imaginación surge dentro de cada uno de nosotros de manera diferente. Habrá elementos comunes, por supuesto, pero también habrá algo único. Podemos sentir como si tratáramos de expresar una fuerza, deseo, impulso imaginativo (llámalo como quieras) que opera a través de nosotros y de lo cual solo podemos ser vagamente conscientes. A veces sentimos un deseo universal de realización, que se manifiesta dentro de los detalles minuciosos de nuestra vida, como si tratáramos de vivir en el tiempo un ideal que está fuera del tiempo (¡Alerta una vez más! Peligro de ser literales).

Por supuesto, este tipo de pensamiento es fácilmente incomprendido. La gente habla de su “mito personal”, lo cual es en sí una contradicción. Cualquiera que sea el punto mítico de la vida, ciertamente no es “personal”. No es nuestro, pero tampoco es impersonal. ¿Cómo podría serlo? No pienses que me refiero al destino. Nuestra vida está en nuestras manos en cada momento y debemos asumir plena responsabilidad de ello. Sin embargo, a veces tenemos un sentido de propósito particular. Pensamos que estamos aquí para hacer algo, aprender algo. ¿Es esto tal vez lo que se confunde con ideas como “el destino”?

Nuestra vida está moldeada por algo que desea avanzar hacia la realización, un ideal que debemos aprender a entender y a cooperar con él.

Mi propio maestro, Sangharákshita, compara esto con desenrollar una alfombra persa. Sin tener cierto grado de integración, fuerza emocional, muerte espiritual, renacimiento y receptividad, no seremos capaces de desenrollar la alfombra. Estaremos atascados en nuestras ideas de quienes creemos que somos, pero cuando vislumbramos una vida más profunda comenzamos a discernir algún tipo de patrón, aunque no podamos entenderlo. Este sentido del patrón, de la coherencia interna y de la armonía se hace más fuerte a medida que recorremos el viaje y se desenrolla la alfombra. Solo con la iluminación podemos darle sentido a todo el diseño.

Vivo con Maitreyaraja. Se unió a la comunidad hace veinte años, cuando la establecimos Paramabandhu y yo. Era enfermero y le encantaba jugar al fútbol. Cuando era joven tenía muchas ambiciones de ser escritor. Soñó con irse a España para establecer un centro budista. Con el paso del tiempo, sin embargo, ninguno de estos deseos se hizo realidad. El hombre que él pensaba que era, el hombre que pensaba que iba a ser, ha resultado no ser el hombre que es. En realidad es un polifacético, un hombre bondadoso, estable, confiable, leal a sus amigos y dedicado al Dharma. La imaginación, en Maitreyaraja, se expresa en silencio. No es el patrón mítico que habría elegido. Es el patrón quien lo ha elegido a él.

Nuestra vida es un viaje. Hemos partido hacia “Ítaca”. Podemos ser capaces de distinguir los comienzos de un patrón de significado cuando contamos nuestra biografía o hablamos de cómo enfocamos el Dharma. Podemos sentirlo en las personas hacia las que nos sentimos atraídos, en el trabajo que hacemos y hasta en las películas que nos obsesionan. Todavía no logramos saber qué es parte del patrón y qué es solo vanidad o ideas brillantes. Los estados mentales negativos, la ambición, el capricho y la ignorancia simplemente impiden que la alfombra se desenrolle. Si nos mantenemos en el viaje, si practicamos las cinco etapas, quizá de manera imperfecta y un poco descuidada pero con un buen corazón, comenzará a surgir un hermoso patrón:

*Y si pobre la encuentras, Ítaca no te habrá engañado.
Sabio como te habrás vuelto, pletórico de experiencias,
para entonces bien comprenderás lo que esas Ítacas significan.*

EL RENACIMIENTO ESPIRITUAL EN UN VISTAZO

RECORDATORIO: ¿QUÉ ES EL RENACIMIENTO ESPIRITUAL?

- El renacimiento espiritual surge cuando cesa la ilusión del “yo”. No es voluntario. Lo que podemos hacer es actuar para cambiar nuestra conciencia. Cuando actuamos positivamente de acuerdo con los procesos del *karma-niyama* creamos un tipo diferente de mente. Crear esta nueva mente es la gran tarea de la vida en el Dharma.

- El renacimiento espiritual surge espontáneamente a partir de la muerte espiritual. Cuando uno ya vio a través de la ilusión del apego al yo surge en él una corriente continua de estados mentales desinteresados. Ve las cosas “tal como son”, sin distorsión ni apego. Su mente ya no gira en torno al “yo” y se relaciona con los demás de manera natural con empatía.

- El renacimiento espiritual no puede ser enseñado. Tenemos que captarlo de personas que están más en contacto con él.

- El renacimiento espiritual es indefinible. Debemos tener cuidado de no tratar de fijarlo.

- El renacimiento espiritual es un misterio. No sabemos de qué estamos hablando.

- Debemos estar abiertos a él. Esto significa superar tanto el literalismo despreciativo (desestimando todo lo que va más allá de nuestras suposiciones de sentido común, como supersticioso y fantasiso) y el literalismo crédulo (en el que tomamos las cosas ingenuamente al pie de la letra).

- Las variedades de renacimiento espiritual comprenden experiencias de mayor significado, belleza, sentido y amor desinteresado.

- Vislumbres de la meta. Pueden ser útiles o inútiles. El egoísmo es tan dominante que, incluso, puede apropiarse de las experiencias que trascienden al ego.

- El objeto trascendental. Necesitamos tener una idea del contenido de la iluminación, no solo una lista de las cosas que no tiene. El “objeto trascendental” es algo que aparece dentro de la conciencia ordinaria pero que apunta más allá.

- Hemos de estar alertas con la naturaleza metafórica del lenguaje. Cuando hablamos de algo que está “más allá” o “fuera” de la conciencia cotidiana estamos usando metáforas que tomamos de nuestra experiencia de sentido común del espacio y el tiempo, para hablar acerca de modos de ser que se encuentran fuera de ese marco.

- Una fuerza suprapersonal. Podemos hablar de una fuerza o voluntad suprapersonal que opera en nosotros pero no es nuestra (al decir “suprapersonal” me refiero a que está “más allá” de lo personal e impersonal). Es más probable que experimentemos la fuerza suprapersonal al estar en estrecha comunicación con quienes comparten la misma visión.

- *Adhithāna*. Cuando empezamos a ver la realidad, aunque solo sea por un momento, de un modo sutil, por el rabillo del ojo, es como si ella comenzara a vernos a nosotros. Cualquier experiencia de los procesos del *dharma-niyama* tiene ese sabor a buena fortuna, bendición e incluso gracia.

IMAGINACIÓN EN UN VISTAZO

RECORDATORIO: CÓMO CULTIVAR EL RENACIMIENTO ESPIRITUAL

- “Cultivamos” el renacimiento espiritual descubriendo, enriqueciendo y elevando nuestra imaginación.

- La imaginación es la síntesis de la razón, la emoción y los sentidos.

- La imaginación es una facultad, como la vista, pero es posible que no la conozcamos y puede que no funcione con mucha fuerza en nuestra vida.

- La forma en que podemos saber si la imaginación ha entrado en nuestra vida es viendo si algo nos ha llevado un poco más allá de nosotros mismos.

- Con la imaginación entra algo involuntario, algo extraño.

- La imaginación tiene rasgos claves: *vitalidad*, como si las categorías habituales de la experiencia estuvieran suspendidas momentáneamente. *Descubrimiento*, de una verdad más profunda y un significado más rico. *Unidad*, la imaginación unifica los contenidos de la experiencia y a la persona. *Espontaneidad*, la imaginación llega cuando menos la esperamos. Y *ascenso*, la imaginación tiene la capacidad de ascender cada vez más allá del apego a uno mismo.

- La imaginación permite el genio humano: a medida que la imaginación asciende se convierte en la facultad con la que Siddhārtha vio claramente la verdadera naturaleza de las cosas y entonces se convirtió en un buda.

- La palabra “imaginación” es demasiado secular. La imaginación puede llegar a enriquecerse tanto que perdemos todo el sentido de nosotros mismos. Puede llevarnos a experiencias que queremos llamar “sagradas”.

- Hemos de reconocerla y entrenarla. Si no identificamos a nuestra imaginación no podremos usarla. Estaremos atrapados en el mundo superficial de ser “yo”.

- Podemos confiar en nuestra imaginación en la medida en que nos hemos liberado del apego al yo. Si somos inmaduros es probable que nos apropiemos de la imaginación para crearnos otra historia que nos engrandezca.

- Para que la imaginación sea sana necesita estar fundada en el cuerpo y en la emoción positiva, para asegurarnos de que surja de estados mentales saludables, imbuida de receptividad (especialmente a los maestros y amigos

en el Dharma) y fundamentada en la muerte espiritual, de forma que nuestra imaginación sea la expresión de una vida dhármica comprometida.

- La imaginación surge de maneras que debemos descubrir. Esto significa ser conscientes de los patrones míticos profundos de nuestra vida. Un deseo universal de realización se manifiesta dentro de los detalles más minuciosos.

- *Śraddhā* es nuestra facultad imaginativa haciendo eco con el objetivo de la vida humana. Se desarrolla a través del sentido intuitivo, que se siente como una resonancia o corazonada, a través de probarla con nuestras facultades críticas y, luego, a través de poner el Dharma en práctica. En última instancia, *śraddhā* se convierte en una especie de conocimiento.

- La imaginación necesita surgir de la práctica del Dharma, de un estilo de vida dhármico y del servicio al Dharma.

- Eros y belleza. La vida en el Dharma no es otra cosa que despertar nuestras energías eróticas y elevarlas a niveles cada vez más altos de expresión y realización.

- SEMANA 9 -

ACTIVIDAD COMPASIVA ESPONTÁNEA

LA GUÍA

El Buda partió en su larga caminata hacia Sarnath. Pasó por antiguos santuarios, densos bosques, arrozales y manglares. Caminaba por aldeas en las que los niños desnudos jugaban en la calle, los vendedores ambulantes ofrecían sus mercancías y los cuervos miraban desde los tejados.

Se encontró con un asceta errante. El hombre le preguntó: “¿Quién es tu maestro? ¿Qué enseñanza sigues?”. El Buda respondió: “No tengo maestro. Nadie más como yo existe en el mundo. Soy un buda plenamente iluminado”. “Que así sea”, dijo el asceta y continuó caminando, siguiendo otra senda.

Al fin, el Buda llegó a Isipatana. Cuando sus amigos lo vieron venir de lejos se dijeron: “¡Aquí está Siddhārtha! El que abandonó la búsqueda para darse una vida de lujo. Ignorémoslo”, pero cuando el Buda se acercó más algo en él los impulsó a ir a saludarlo. Uno le preparó un asiento. Otro trajo un cuenco para lavar sus pies. Otro más trajo comida y agua para beber.

“Escuchad”, dijo el Buda, “he descubierto la gran solución al gran problema. No soy el hombre que era. La inmortalidad ha sido alcanzada”. Sus amigos no confiaron mucho. “No conseguiste nada practicando las austeridades. ¿Cómo entonces podrías haber alcanzado lo más elevado?”. El Buda expuso sus razones y, durante varios días, ellos lo escucharon, hicieron preguntas, meditaron e hicieron reverencias juntos en tanto que debatían.

Entonces uno de los cinco, Kaundaniya, comprendió de repente. La realización de la verdad surgió en su mente. Vio cómo son las cosas en realidad y, en ese momento, alcanzó la iluminación. Al ver eso el Buda exclamó: “¡Kaundaniya lo sabe! ¡Kaundaniya lo sabe!”.

Fue como si un gran grito resonara en el aire, como si de repente una multitud de seres celestiales se aglomerara en el cielo, semidioses, devas y espíritus de un lado a otro, extendiéndose hasta el infinito, como si todo el universo se regocijara: “¡El noble Dharma ha sido proclamado! ¡La rueda del Dharma ha sido puesta en movimiento!”

Pronto llegaron las lluvias. El Buda y sus cinco amigos vivían y practicaban juntos. Hablaban, escuchaban, meditaban y reflexionaban. Cuando las lluvias cesaron y la tierra comenzó a florecer ya los cinco habían logrado la iluminación.

COMUNICACIÓN

Nadie sabe lo que el Buda les dijo a los cinco ascetas. Algunos textos nos dicen que les enseñó el noble sendero óctuple y las cuatro nobles verdades, pero el Buda no habría hablado con fórmulas preestablecidas. Habría encontrado nuevas palabras para expresar una nueva verdad. Les habría dado un nuevo significado a las viejas palabras.

Cuando Kaundaniya “comprendió” no solo entendió lo que el Buda decía. Lo captó. Vio lo que significaba la verdad. En cambio, el asceta errante con su menosprecio, “Que así sea”, una especie de “Sí, seguro” en antiguo dialecto indio, no lo entendió. Escuchar el Dharma, incluso el que enseña un Buda, no es suficiente. Tenemos que ser receptivos. De lo contrario nos iremos por otro camino.

Hemos de aprender sobre la integración y la emoción positiva. Necesitamos tener claridad acerca de la muerte espiritual y el renacimiento. Debemos ver el valor de la receptividad y entender la importancia de los puntos de vista, pero en el análisis final, el Dharma es algo que se alcanza, no algo que se nos enseñe. Si hemos “alcanzado” el Dharma y si nos mantenemos fieles a ello el resto se puede aprender.

La forma en que sabemos que hemos “alcanzado” el Dharma es por nuestras acciones. Si al viajar por el camino nos hemos vuelto un poco menos egoístas podemos decir con seguridad que hemos “alcanzado” el Dharma. Es más probable que capturemos el Dharma dentro de la *sangha* de hombres y mujeres que lo encarnan más que nosotros mismos. Así es como los primeros discípulos del Buda lo alcanzaron y, muy probablemente, en nuestro pequeño camino es así como lo haremos nosotros también.

En este primer mensaje, el “primer giro de la rueda del Dharma”, como se le llama, podemos distinguir tres principios. En primer lugar el principio de la verticalidad. La conciencia iluminada se comunica con la conciencia no iluminada. El Dharma no fue creado en conjunto. Los cinco ascetas no lo inventaron entre sí, a pesar de ser practicantes espirituales esforzados y comprometidos. Necesitaron que algo más allá de su mente ordinaria entrara en su mente ordinaria. Necesitaron al Buda.

Tenemos después el principio de la receptividad. Los cinco ascetas no tenían la intención de ser receptivos pero se sintieron impulsados a acercarse y saludar al Buda, atenderlo y escucharlo. La receptividad espiritual, nuestra capacidad innata de admirar a alguien, es un riesgo. Podemos ser ingenuos y poner a alguien en un pedestal o renunciar con demasiada facilidad a nuestra noción de quiénes somos, pero si no somos receptivos no aprenderemos nada.

Finalmente tenemos el principio de la amistad y la comunidad. Los cinco amigos no habrían dirigido todas sus preguntas al Buda. Habrían hablado entre ellos mismos, compartiendo su perplejidad y animándose unos a otros. Esto ejemplifica una vida en comunidad, compartiendo el servicio al Dharma, así como el valor de la amistad entre compañeros.

Lo que el mundo necesita es una comunidad de amigos, una comunidad que comparta la misma visión del viaje, el mandala y la guía.

Ante los terrores que nos asaltan, como la catástrofe internacional y el desastre global, necesitamos una visión y un camino que puedan curar las divisiones, superar las fronteras, vencer las antipatías y unir a los hombres y mujeres en un viaje que vaya más allá del “ser yo”.

El Buda es como el primer pollo que sale de un nido de huevos. Antes de su iluminación estaba acurrucado entre sueños. De pronto, un día rompió el cascarón. Afuera había todo un universo, así que se aproximó a los demás huevos, cada uno con su contenido ensoñador, golpeó los cascarones y llamó: “¡Despertad! ¡Despertad!”.

Cuando Kaundaniya entendió los dioses llenaron el cielo. Nada es tan real en nosotros hasta que se comunica y se entiende. En la comunicación real lo que es interior y personal se convierte en público y comunal. En ese momento crucial en Isipatana se comunicó una nueva visión. Se abrieron las puertas de lo inmortal. El viaje fue revelado. Se fundó una nueva comunidad mundial. Por eso los dioses llenaron el cielo.

LA ETAPA DE NO MÁS APRENDIZAJE

Después de que Siddhārtha se convirtió en el Buda no hubo nada más que aprender ni a quién reverenciar. Había resuelto el problema de la vida, pero la budeidad no es un logro estático, un estado que se perfecciona por encima y más allá del mundo. Es más bien como un despliegue continuo de la conciencia. Sin los grilletes de la codicia, el odio y la ignorancia la mente del Buda pudo florecer sin cesar. En el momento en que Siddhārtha se

convirtió en un buda se transformó en una capacidad de respuesta pura, sin que ningún “yo” se interpusiera más en el camino.

Una analogía deportiva podría ayudarnos. Es bien sabido que los deportistas hablan de estar en la zona. Dicha “zona” se percibe como un sentido elevado en el que uno juega sin pensamientos o juicios. Al parecer se suspende por completo la noción del yo. En esos raros momentos el jugador se convierte en el juego. Responde, con una nueva exactitud, habilidad y gracia. Es una respuesta sin querer, sin pensar ni elaborar estrategias. No solo eso, sino que además el juego se siente como algo más fácil, como si no requiriera esfuerzo.

Todos los deportistas saben que cuando se encuentran en la zona están jugando en su mejor momento, pero si empiezan a felicitarse o castigarse por ello todo comienza a ir mal. Un deportista tiene que entrenar duro, aprender de los maestros y mentores, cuidar su dieta y dormir lo suficiente, todo con la esperanza de entrar en la “zona”. Estar en la zona no es algo que uno pueda forzar a que suceda.

Asimismo, estar en la zona es análogo, en su propio nivel, a lo que constantemente era el Buda. Solo o en compañía, alabado o criticado, rodeado de amigos o acosado por enemigos, el Buda respondía de manera espontánea, sin prejuicios, sin suposiciones, sin proliferación mental (*prapañcha*) y sin puntos de vista.

Es como si un deportista saliera de la Cancha Central de Wimbledon y descubriera que había renacido en la zona. Todo se convertiría en la misma respuesta, sin palabras, sin voliciones. Así como la pelota que cayó allí y fue contestada con un revés perfecto, todos en la vida del Buda, un próspero agricultor, una mujer cuyo bebé acaba de morir, un asesino serial, un mendigo, un leproso, un rey, una anciana, una prostituta, un chico que andaba de fiesta, dos niños que estaban torturando a un cuervo... todos se habrían encontrado con la misma respuesta pura.

El Buda fue sumamente activo y, sin embargo, no podemos pensar en él haciendo algo. Hacer implica querer. Él había trascendido eso, pero tampoco podemos pensar en él como si no hiciera nada. Podríamos llamar a esta “la etapa de no más aprendizaje”. Sin embargo, esto no implica algo así como que el Buda sea omnisciente. No como un dios que todo lo sabe. El Buda negó eso. Era solo que ya no necesitaba intentarlo o, más bien, que la cuestión de intentarlo o no intentarlo había sido trascendida. El Buda se

convirtió en la vida, de la misma manera que el jugador se convierte en el juego.

IR CONTRA LA CORRIENTE

Cualquiera que sea el modo en que hablemos de la meta nos va a conducir a un problema. Mi analogía deportiva puede ayudarnos a tener una idea de la iluminación, pero podría confundirse fácilmente con el “mito de la espontaneidad”, como si hacer planes para el futuro, asistir a reuniones, hacer trámites o organizar nuestros asuntos fueran actividades intrínsecamente no espirituales.

La idea de la espontaneidad suele ser desastrosa. Nos dejamos ir “con la corriente” de nuestros deseos y caprichos habituales. Por lo general es solo una forma de negarnos a asumir la responsabilidad. Tenemos que cultivar más confianza en los procesos del *karma-niyama* y hacer un esfuerzo para cambiar nuestra mente.

No obstante, a medida que vamos cambiando, nuestro ser empieza a fluir con más naturalidad y, en cierto sentido, más espontaneidad, con pensamientos, sentimientos y acciones hábiles. Ofrecemos menos resistencia a los deberes y responsabilidades, somos más rápidos en tratar de servir y menos adictos a lo inútil. En especial, podemos observar esto en un retiro.

El Buda podía simplemente “ir con la corriente” porque eso significa ir con el flujo de los procesos del *dharma-niyama*, pero aún podía prever, decidir, planear y organizar. Si era necesario podía pensar. Si no necesitaba hacerlo no lo hacía. Viví libre de pensamientos. Uno de los epítetos para la iluminación es *nisrapañcha*, es decir, sin *prapañcha*.

RESPUESTA DHÁRMICA

La “etapa de no más aprendizaje” es la culminación de la receptividad espiritual. Esta tiene muchos aspectos diferentes. Tenemos la receptividad que hay antes de hacer un esfuerzo, en la que sentimos lo que sentimos, no pensamos lo que sentimos. También está la receptividad después de haber hecho un esfuerzo, cuando dejamos un espacio para que los frutos de nuestra práctica se desarrollen de forma natural. La receptividad comprende el ser receptivo a nuestros amigos y maestros, así como al arte y la cultura. Por ejemplo, los poemas que he incluido en este libro. Significa permitirnos

sentir nuestra simpatía animista con los castaños, los mirlos y las montañas y abrirnos a los procesos del *dharm-niyama*.

Otra forma de hablar de la receptividad espiritual es considerándola como la “capacidad de tener una respuesta dhármica”, responder a los valores dondequiera que lo veamos, en la flor del manzano en el parque, en la sinceridad de un amigo o en el ideal de la iluminación.

A medida que cultivamos el viaje esta capacidad de responder a los valores se convierte en la piedra angular de nuestra vida. Las percepciones se vuelven más agudas, matizadas y sensibles. Incluso, puede haber un toque de telepatía en nuestra comunicación. Respondemos con mayor facilidad a lo que es bello en la naturaleza y a las glorias del arte. Somos más rápidos para encontrar soluciones creativas a problemas difíciles. Podemos pensar de manera lateral y somos capaces de detectar significados más profundos en cosas que parecen muy normales.

Con el tiempo, nuestra capacidad para responder se convierte en quiénes somos. Dejamos que el misterio de la vida nos tome por completo. En la etapa de no más aprendizaje la receptividad es un estado de respuesta pura. No tenemos que querer algo ni hacer nada. Solo respondemos.

ACTIVIDAD COMPASIVA ESPONTÁNEA

Nuestro arraigado hábito de ponernos en el centro de todo es un engaño, una historia que nos contamos a nosotros mismos y que no va a ninguna parte. El egoísmo hace retroceder a la conciencia, igual que se desmorona el juego del deportista cuando este se pone de nuevo en el centro del mismo.

Hay un sentimiento natural de expansión cada vez que tenemos un estado de ánimo positivo. Leemos un libro sobre el Dharma y nuestra mente empieza a despertar. Estamos en una reunión donde todos trabajan en armonía para obtener el mejor resultado y nos sentimos satisfechos. Nos levantamos para ayudar a un amigo y nos sentimos mejor. Puede ser momentáneo, apenas perceptible, pero algo aligera nuestra carga.

También tenemos este sentimiento de expansión cuando hacemos una confesión, pedimos una disculpa o sentimos vergüenza al recordar un acto de mezquindad o vanidad. En la confesión genuina hay un reconocimiento del egoísmo y una voluntad de asumir la responsabilidad. No es un acto de autoflagelación. Es más bien como ser liberado de Azkaban.

Este estado de florecimiento se siente más como lo que verdaderamente somos. En comparación con él, nuestras absurdas peleas con los vecinos o

con el sistema tributario, nuestra forma de actuar y nuestras poses afectadas parecen mezquinas e inútiles. Al practicar el Dharma comenzamos a darnos cuenta de que este “yo” que tanto tratamos de proteger, embellecer y comparar es algo irrelevante e insatisfactorio.

El modo natural de la conciencia es la expansión. En cada momento podemos elegir entre dejar que la conciencia se despliegue o hacerla “yo”, hacerla “mía” y sentir cómo retrocede al nivel del egocentrismo. La conciencia no pertenece al individuo. La experiencia sucede y, sin embargo, no hay nadie en la torre de control que manipule todo. Estamos en la conciencia que se despliega de la misma manera en que estamos en el espacio infinito. Es como si nos hubiéramos identificado con una pequeña ondulación en la superficie del océano. Una vez que dejemos de lado esa identificación tendremos el océano entero, sin centro, sin orillas, completamente libre.

El Buda es el océano ilimitado. ¿Qué tiene que perder? ¿Qué tiene que hacer? El Buda no es un “ser compasivo”. Ni siquiera trata de enseñar el Dharma. Solo es él mismo. Ser “él mismo” (muy entrecomillado) es ser todo el océano, constantemente.

Así podríamos llamar a esta fase final del viaje la etapa de la “actividad espontánea compasiva”. Una vez que hemos visto a través de la ilusión del “ser yo”, lo que queda es la capacidad de respuesta pura. Esta es completamente objetiva. Es “hacer lo que se necesita” todo el tiempo.

El Buda es como un hombre que despierta tras soñar que lo persigue un tigre devorador de hombres. En el sueño corría por la selva y muchos aldeanos huían aterrorizados, pero al despertar, ¡qué maravilloso alivio! Era solo una pesadilla. No había tigre y ningún “yo” era perseguido. Es como si el Buda volviera a mirar el sueño y viera a sus amigos y vecinos todavía corriendo por la selva. Siente una abrumadora sensación de compasión por ellos. “Es solo un sueño”, quiere decirles y de manera muy natural y espontánea hace lo que puede para despertarlos.

LA PRÁCTICA PARA EL RESTO DE TU VIDA

Este libro fue creado para ayudarte a seguir adelante. Ahora depende de ti. Todo lo que necesitas hacer es practicar cada una de las cinco etapas cada día. ¿Puedes hacer eso? ¿Puedes practicar algo de lo que viene en cada etapa diariamente, semana tras semana, año tras año?

La base de tu práctica debe ser la meditación diaria y, si es posible, tomar clases de budismo con regularidad, así como dedicar tiempo a la comunicación genuina con los amigos en la *sangha*. Trata de estudiar el Dharma, si es posible, en un grupo con otras personas con las que puedas compartir tu experiencia. Una práctica regular de confesión sería útil. Ve si puedes participar en rituales budistas y asegúrate de ir con frecuencia a retiros, para intensificar tu práctica. Un retiro de un fin de semana puede ser suficiente para volver a inspirarte. Trata de apartar tiempo para hacer retiros más largos.

Lo principal es continuar, perseverar en el cojín de meditación, continuar volviendo la atención a tu cuerpo, cultivando la conciencia plena, seguir retornando a tu mente, cultivando estados mentales positivos. Continuar abriéndote hacia otros y haciendo amigos y, por supuesto, continuar notando la realidad, yendo a menudo a retiros y estando al alcance de esas leyes naturales que pueden conducirnos más allá de nosotros mismos, hacia la compasión espontánea del Buda.

LA GUÍA

El Buda enseñó durante 45 años, caminando por los polvorientos senderos de la India, instruyendo a monjes y monjas, laicas y laicos, reyes, princesas, campesinos y pobres.

Un día, en un pueblo a las afueras de la ciudad de Vaiśālī, enfermó seriamente. Le dijo a Ananda, su antiguo acompañante y amigo: “Mi viaje está llegando a su fin. Soy como un carro gastado que tiene que ser atado con correas para mantenerlo en marcha”. Su cuerpo, él lo sabía, estaba muriendo, pero su mente era libre.

A pesar del constante dolor físico partió con sus seguidores en un recorrido de despedida, aceptando nuevos discípulos, enseñando, dando las últimas palabras de aliento. A veces se detenía a admirar la belleza del mundo que lo rodeaba.

Al final llegó a Kuśinagara, a un bosquecillo de árboles de sala fuera de la ciudad, donde se había construido un banco de piedra para que los ancianos descansaran. El Buda se acostó. “¡No mueras aquí!”, exclamó Ananda, “en esta miserable, pequeña aldea en medio de nada”.

El Buda respondió: “Aquí es donde entraré en el *parinirvana*”. Ahí pidió que se reunieran todos sus discípulos. Ananda, superado por el dolor, se apartó y lloró.

El Buda lo llamó dulcemente. “No llores más, Ananda. Está en la naturaleza de las cosas separarse de todo lo que nos es cercano y querido. Durante mucho tiempo, Ananda, me has mostrado una gran bondad amorosa. Continúa con tu práctica y ganarás la iluminación”. Entonces, delante de todos, el Buda se regocijó por las cualidades de Ananda.

Una gran multitud de personas reunidas, monjes y monjas, laicos, aldeanos, mercaderes y ascetas, habían venido a despedir al Buda.

Era como si el mundo natural se volviera hacia él, como si las aves y los animales vinieran a verlo y a llorar.

De repente todo el cielo se llenó de *devas*, como una noche de estrellas brillantes.

Los árboles de sala florecieron intempestivamente. Pétalos de flores de color rosa y blanco llovieron sobre el Buda mientras él yacía bajo su sombra.

El Buda preguntó a la asamblea si tenían alguna duda o pregunta con respecto a él o su enseñanza.

Silencio. Solo se oyó el suave sonido de los pétalos que caían al suelo. Entonces el Buda dijo:

“Cuando te sientas inseguro en tu mente y la timidez no te permita hablar pídele a un amigo que haga las preguntas”.

“Todas las cosas condicionadas son impermanentes. Con atención plena mantened el esfuerzo”. (*Vāyadhammāsankhārā. Appamādenasampādethā*).

Entonces el Buda cerró sus ojos y entró en el más profundo de todos los misterios.

¡HA SIDO LOGRADA LA INMORTALIDAD!

Hemos seguido a un joven príncipe indio, hombre de gran valor moral, inteligencia y vigor, hacia el misterio de la iluminación. En ese misterio trascendió la muerte y se convirtió en el Buda.

La palabra sánscrita para la iluminación es “*nirvana*”. La palabra para designar la “muerte” del Buda es *parinirvana*, que significa “iluminación sin residuo”, conciencia iluminada sin ningún rastro de corporeidad. Para el Buda su “muerte” o, más correctamente, su *parinirvana*, es un no-acontecimiento. Hubo iluminación con un cuerpo y ahora hay iluminación sin él. En esencia nada ha cambiado.

Para nosotros es diferente. Nuestra vida está oscurecida por la muerte. Es la única cosa que absolutamente no queremos que suceda pero sucederá y

no tenemos ni idea de cuándo. Este doble hecho convierte nuestra vida en un problema existencial, el problema del sufrimiento y la muerte. Es solo cuando empezamos a hacer frente a ese problema que comenzamos a vivir.

Así como Siddhārtha vio en la plaza del mercado la vejez, la enfermedad y la muerte, así debemos hacerlo nosotros. Del mismo modo en que Siddhārtha pudo ver a un sabio errante, así debemos hacerlo nosotros. Necesitamos una intuición, una corazonada de que el problema de la vida tiene una solución real. Para iniciar el viaje, como lo hizo Siddhārtha, tenemos que creer que este ser humano tiene en su interior algo más misterioso.

A medida que viajamos nuestros sentimientos acerca de la muerte pueden suavizarse en un sentido profundo de “no saber”. Cuando era joven no creía en ningún tipo de vida después de la muerte. Pensaba que la muerte era el final y eso era todo, pero mientras practicaba el budismo comencé a saber que no sabía acerca de la muerte. Simplemente tenía creencias. Cuando mi padre murió me senté junto a su cama y sentí que todas mis ideas sobre la muerte eran solo eso, ideas. No sabía qué había sucedido, ni siquiera si había “muerto”, de la manera en que lo pensamos habitualmente; esa aniquilación que tanto tememos. Todo lo que sabía era que ya no podría hablar con él.

A medida que transitamos durante el viaje el misterio se hace más profundo. Todas las tradiciones del budismo han dicho que la muerte ni es el fin ni es el no fin. Esto se expresa en la idea del renacimiento o “volver a ser”. El renacimiento está muy mal entendido. Se confunde fácilmente con la reencarnación, por ejemplo. Lo que el Buda dice es que hay algo más allá del “sí” del eternalismo, la idea de que continuamos para siempre en el cielo o el infierno o por interminables reencarnaciones, y el “no” del nihilismo, la creencia en la aniquilación completa tras la muerte. La vida y la muerte son más profundas de lo que pensamos.

Lo que indica el renacimiento es que no hay un “yo” realmente existente aquí y ahora, que no somos una “cosa” llamada “yo” que continúe para siempre o que se destruya con la muerte. Lo que “somos” es un flujo continuo de acciones que tiene consecuencias y esta corriente, cada ondulación que afecta a la siguiente, fluye, incluso después de la disolución del cuerpo. Hay continuidad, la corriente continúa pero no hay “algo” que continúe.

Cuando Siddhārtha se convirtió en el Buda vio a través de la vida y la muerte. Vio que este “ser humano” era un intento interminable de crear un “yo” fijo, inmutable y separado, donde en realidad no existía tal yo. Habiendo visto eso y habiéndose transformado completamente por eso, no podríamos decir qué es lo que le sucede a un buda después de su *parinirvana*. No podemos afirmar que existe o no existe, que renace o que no renace. Es como el sapo cuando volvió al vasto mundo de donde salió, dejando atrás toda opinión extrema acerca de Dios o del materialismo científico.

No sé qué sucede cuando morimos. No sé si el renacimiento es cierto pero, después de haber seguido el viaje durante los últimos 28 años, poco a poco he sentido una profunda confianza en algo más allá de mí. Algo, incluso, más allá de la muerte. He sentido cada vez más que la vida es para algo, que tiene un propósito y un significado intrínsecos. Este sentido del “propósito” parece ir más allá de la longitud de mi vida, pero yo no lo sé. Tú tampoco, pero abrámonos a un mundo que es más grande y extraño de lo que podemos imaginar.

ÚLTIMAS PALABRAS

Después del *parinirvana* del Buda se transmitieron historias, contadas a partir de la experiencia directa, narrando cómo actuó y qué dijo. Fueron historias repetidas de segunda o tercera mano. En esa terrible ausencia los discípulos del Buda deben haber caído en recuerdos y anécdotas.

Los que lo rodeaban habrán esperado una última enseñanza. Habrán recordado y atesorado esas palabras y las habrán repetido a menudo. Otras personas habrán preguntado cuáles fueron las últimas palabras del Buda y, de manera similar, las habrán guardado en sus corazones. Así que me parece muy posible, incluso después de miles de años, que “*Vayadhammāsankhārā. Appamādenasampādehā*”, fue lo que el Buda dijo en realidad.

Aun ahora estamos fascinados con esas últimas palabras. Nuestra fascinación proviene, con toda seguridad, de la sensación de que las últimas palabras son más profundas, la suma, la visión de toda la vida desde el final de la vida. El Buda debió saber que sus últimas palabras serían recordadas y transmitidas, probablemente intactas, a través de los siglos. Sus últimas palabras fueron: “Todas las cosas condicionadas son impermanentes. Con atención plena mantened el esfuerzo”.

Estas últimas palabras tienen tres elementos esenciales: la impermanencia, el esfuerzo y la atención plena. Si tuviéramos que reducir todo el budismo a una sola palabra, esa palabra sería “impermanencia”. El hecho de la impermanencia es el punto débil de la realidad. Es como si hubiera una gran muralla (como la Gran Muralla china) entre “yo como pienso que soy” y “la realidad tal como en verdad es”. La mayor parte de ese muro es insuperable, pero tiene un punto débil y es la impermanencia. Si vemos la impermanencia con la suficiente profundidad nos encontraremos al otro lado del muro o, más bien, descubriremos que nunca hubo un muro.

Está también el énfasis que hace el Buda en esforzarse. El viaje es esencialmente el esfuerzo propio para cultivar las cinco etapas. Por supuesto, tenemos que aprender a hacer el esfuerzo de una manera madura, no neurótica, no impulsiva, pero tenemos que esforzarnos. La vida en el Dharma implica tomar la iniciativa y luego mantener la iniciativa en las subidas y en las bajadas, en los buenos y en los malos tiempos.

No obstante, el concepto “atención plena” es potencialmente engañoso. La palabra que él empleó fue *appamādena* (una forma de *appamāda*, en pali o *apramāda*, en sánscrito). Esta palabra no significa conciencia plena de las sensaciones corporales, es decir vedanā. Por importantes que sean, el Buda no optó por enfatizar aquellos aspectos de la atención plena mientras se encontraba a la sombra de aquellos árboles de sala. *Appamāda* no significa “estar en el momento” (lo que no significa nada, de todos modos). *Appamāda* significa mantener la atención consciente a fin de protegerse contra las acciones torpes, perjudiciales e inútiles del cuerpo, el habla o la mente. *Appamāda* significa “estar alertas a las interrupciones, las tentaciones y los estados torpes”⁴⁹. Significa tener la agudeza para seguir adelante con las cosas que de veras importan, sabiendo que no hay tiempo que perder.

LA GUÍA

El Buda dobló su manto formando un cuadro, puso su cuenco en la parte superior y dijo: “Quiero que mis cenizas sean depositadas en un monumento que se parezca a esto”.

De pronto ya se había ido. Ananda lloró, diciendo: “Él, que fue tan amable”. Se encendió una gran pira y el cuerpo del Buda fue incinerado.

Para conservar sus cenizas se construyó una “estūpa”, con base en el diseño que había sugerido.

Las noticias del *parinirvana* del Buda se extendieron por todas partes. Un discípulo dijo: “Me alegro de que haya muerto. Siempre nos estaba diciendo qué hacer y qué no hacer. ¡Ahora podemos hacer lo que queramos!”. Hubo discusiones sobre qué hacer con las cenizas. Era un mundo sin el Buda.

Lo que quedaba eran relatos, anécdotas y recuerdos. Poco a poco, a lo largo de cientos de años, estas historias se convirtieron en *suttas*, hilos de discursos, enseñanzas, sabios refranes que se recitaron en noches de luna llena y se conservaron en la memoria. Cientos de años más tarde esos *suttas* comenzaron a ser registrados por escrito, primero en hojas de palma, luego en pergamino y finalmente en papel.

El budismo se extendió por toda la India, Sri Lanka, Birmania, Tíbet, Japón, China, Camboya y Afganistán. Miles de años más tarde el budismo zen llegó a San Francisco e influyó en la generación beat. En Inglaterra, un joven entró en una librería de segunda mano y compró una copia del *Sūtra del Diamante*. Después de servir en el ejército británico apostado en la India durante la Segunda Guerra Mundial, ese hombre recibió la ordenación y su nuevo nombre fue Sangharákshita. Regresó a Londres para enseñar el Dharma en el sótano de una tienda de antigüedades en Covent Garden. Era la edad del *flower power* y de los Rolling Stones.

Yo nací en una pequeña ciudad en Warwickshire. Cuando era pequeño vi a los Rolling Stones en el programa de televisión *Top of the Pops*. Pensé que estaban en pijama. Crecí, me convertí en enfermero y luego fui a la escuela de arte en Londres. Un día fui en bicicleta hasta la vieja estación de bomberos en Bethnal Green y aprendí a meditar. El Centro Budista de Londres estaba bajo la dirección de algunos miembros de la orden fundada por Sangharákshita.

Ahora escribo esto en mi computadora portátil, con la esperanza de que te llegue algo del Dharma del Buda. Espero que lo que he escrito te ayude a florecer y que tú también lo difundas. ¡Atrapa el espíritu del Dharma, del viaje y de la guía y transmítelo!

EL VIAJE EN UN VISTAZO

(RESUMEN DEL LIBRO)

UN RECORDATORIO: CULTIVAR LOS CINCO ASPECTOS DEL VIAJE

Todo lo que tienes que hacer es seguir cultivando una mente que esté en buena forma y, con ella, abrirte a ver cómo son las cosas en realidad. Trata de hacer al menos una parte de cada etapa todos los días. A continuación he enumerado algunas sugerencias.

Integración

- Practica la atención plena a la respiración.
- Practica la caminata consciente y el espacio para respirar.
- Cultiva la atención al cuerpo y sus movimientos.
- Cuenta la historia de tu vida.
- Cultiva el autoconocimiento.
- Reflexiona sobre cómo funcionas mejor en el mundo. ¿Qué condiciones necesitas para prosperar?
 - Pide a tus amigos que te envíen sus comentarios.
 - Asegúrate de hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente y comer de manera saludable.
 - Relájate.
 - Conoce tus mecanismos inútiles de defensa y tus debilidades particulares.

Emoción positiva

- Practica la *mettā bhāvanā*.
- Cultiva la atención consciente de *vedanā* (sentimiento-sensación).
- Practica la generosidad, da parte de tu tiempo, energía, ayuda, entusiasmo y dinero.
 - Cultiva la gratitud.
 - Sé valiente.
 - Conducete con honestidad, amabilidad, veracidad y sé confiable.
 - Reduce el empleo de intoxicantes.
 - Haz amistades y consérvalas.

- Emplea tanto tiempo como sea posible contribuyendo con la *sangha*.
- Aporta algo a la situación que te rodea, ayuda y préstate a padecer alguna incomodidad.
- Ve a retiros.

Muerte espiritual

- Practica las “Cinco reflexiones para todos”.
- Desafía tus puntos de vista, esas opiniones inútiles que mantienen firme al “yo”.
- Actúa de una forma cada vez más desinteresada.
- Pide disculpas.
- Perdona.
- Admite tus defectos.
- Practica la renuncia.
- Simplifica tu vida.
- Confiesa tus acciones negativas de cuerpo, habla y mente.
- Haz un retiro solitario.

Renacimiento espiritual

- Practica “recordar al Buda”.
- Cultiva la atención plena de la realidad.
- Descubre, enriquece y eleva tu imaginación.
- Cultiva *śraddhā*: haz *pūyās*, canta mantras.
- Dedica tiempo a comunicarte más con tus amigos en el Dharma.
- Lee y estudia el Dharma o escuchar charlas sobre el tema.
- Date tiempo para mejorar tu dieta cultural.
- Pasa tiempo con alguien a quien admires.
- Trabaja intensamente con otras personas en un proyecto de Dharma.

Receptividad espiritual

- Termina tu meditación con un período de “solo sentarse”. Mantén los ojos cerrados y trata de mantenerte consciente de lo que surja: pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.
- Siéntate en una silla durante media hora y no hagas nada.
- Pasa tiempo al aire libre sin acompañamiento musical.
- Apaga el teléfono, el ordenador o cualquier fuente de noticias.
- Siéntate y lee un buen libro toda una tarde.
- Reduce los estímulos.

- Aprende algo; ábrete a lo que es meritorio.
- Solicita instrucción y comentarios de aquellos a quienes admiras.
- Toma una clase de budismo.
- Ábrete al misterio de los procesos del *dharma-niyama*.

- APÉNDICE 1 -

ATENCIÓN CONSCIENTE A LA RESPIRACIÓN

A continuación presentamos una breve introducción a la **meditación de atención consciente a la respiración**.

Etapa 1

Contando después de cada exhalación.

- *Inhalar, exhalar - contar mentalmente “1”.*
- *Inhalar, exhalar - contar mentalmente “2”.*
- *Inhalar, exhalar - contar mentalmente “3” etcétera, hasta 10. Luego empezar de nuevo desde 1.*

Si pierdes la cuenta o si te pasas de 10 no te preocupes. A veces pasa eso. Sólo empieza de nuevo desde 1.

Etapa 2

Contando antes de cada inhalación.

- *Cuenta mentalmente “1” - inhalar, exhalar.*
- *Cuenta mentalmente “2” - inhalar, exhalar.*
- *Cuenta mentalmente “3” - inhalar, exhalar etcétera, hasta 10, luego vuelve a comenzar desde 1.*

Si pierdes la cuenta o si te pasas de 10 vuelve a 1. No necesitas recordar en qué número te distrajiste. Sólo nota que te has distraído y vuelve a 1.

Etapa 3

Deja de contar y observa todo el proceso de la respiración.

Siente la respiración entrando y saliendo del cuerpo. Si te distraes vuelve con amabilidad y paciencia a la experiencia de respirar.

Etapa 4

Nota ese punto por donde empieza a entrar la respiración y por donde sale.

Ese punto suele ubicarse dentro de las fosas nasales o en el labio superior. No sigas toda la respiración. Sólo observa esa sensación en particular, muy sutil, dentro de las fosas nasales.

CULTIVO DE BONDAD AMOROSA

Enseguida presentamos una breve introducción a la meditación de *Mettā Bhavanā* (cultivo de bondad amorosa).

Etapa 1 -Hacia ti mismo

Comienza por cultivar sentimientos de bondad amorosa hacia ti. Puedes hacer esto usando una imagen o un recuerdo. Puedes hacerlo diciéndote mentalmente: “Que esté bien. Que sea feliz. Que esté libre de sufrimiento. Que progrese en el camino”. Observa si puedes sentir cualquier respuesta.

Etapa 2 -Hacia un amigo

Trae a la mente a una amiga o amigo cercano. Trata de verla en tu mente. Entonces, de la misma forma que he sugerido arriba, deséale que esté bien. La tradición budista sugiere que elijas a alguien:

- Aproximadamente de la misma edad que tú, no mucho mayor ni mucho menor.
- Que no te atraiga sexualmente.
- Que esté vivo.
- De tu mismo sexo.

Esto mantiene la práctica más sencilla. De nuevo, di mentalmente: “Que esté bien. Que sea feliz”, etcétera.

Etapa 3 -Alguien hacia quien tus sentimientos se mantienen neutrales

Elige a alguien que ni te agrada ni te disgusta, alguien hacia quien tus sentimientos mantengan una actitud neutral. La persona que elijas debe ser alguien a quien ves a menudo, quizá en el trabajo, por ejemplo, pero que no te provoca sensaciones particularmente fuertes.

Etapa 4 -Alguien que te parece difícil de tratar

Aquí eliges a alguien que no te agrada, ya sea en este momento o en general. Podría ser alguien con quien estás irritado o que te parece molesto. La tradición budista sugiere que:

- No elijas a alguien a quien realmente detestes, ya que probablemente contrarreste cualquier emoción positiva que hayas desarrollado.
- Que elijas a alguien a quien de verdad conozcas, no a una figura pública que detestes.

Etapa 5 -Las primeras cuatro personas y luego a todos los seres

Trae a la mente a las cuatro personas anteriores. Imagínate que sientes una bondad amorosa igualmente por las cuatro. Luego cultiva la bondad amorosa hacia todos los seres. Quizás quieras hacerlo con una referencia geográfica, extendiéndote desde el sitio donde estás ahora. Quizá prefieras hacerlo abarcando diferentes estados del desarrollo: los ancianos, los jóvenes, los recién nacidos, los que se acercan ya a la muerte, las personas que son felices y las que son infelices.

- APÉNDICE 2 -

LA PŪYĀ DE LAS TRES ETAPAS

Las prácticas rituales dentro de la tradición budista se expresan en la *Pūyā* que significa “veneración devocional”.

Reverencia inicial

Reverenciamos al Buda, el iluminado por excelencia,
aquel que nos muestra el camino.

Reverenciamos al Dharma, la enseñanza del Buda,
que nos conduce de la oscuridad a la luz.

Reverenciamos a la *Sangha*,
la hermandad de los discípulos del Buda,
que nos sirve de inspiración y de guía.

Reverencia a las tres joyas

Reverenciamos al Buda y aspiramos a seguirlo.

El buda era un ser humano, igual que nosotros.

Lo que el Buda superó también nosotros podemos superar.

Lo que el Buda alcanzó también nosotros podemos alcanzar.

Reverenciamos al Dharma y aspiramos a seguirlo.

Con cuerpo, palabra y mente, hasta el final.

Aspiramos a estudiar, practicar y comprender
la verdad en todos sus aspectos, el camino en todas sus etapas.

Reverenciamos a la *Sangha*, y aspiramos a seguirla,
la hermandad de aquéllos que recorren el camino.

Al ir, uno por uno, comprometiéndonos a seguirlo,
la *Sangha* crece como un círculo en constante expansión.

Ofrendas al buda

Para reverenciar al Buda le ofrecemos flores.

Flores hoy lozanas, que abren sus pétalos dulcemente,
flores que mañana estarán secas y marchitas.

Nuestro cuerpo, como las flores, también perecerá.

Para reverenciar al Buda le ofrecemos velas.

A él que es la luz, le ofrecemos luz.

De su grandiosa lámpara encendemos otra en nuestro interior,

la lámpara *bodhi* que brillará en nuestro corazón.
Para reverenciar al Buda le ofrecemos incienso.
Incienso cuya fragancia impregna el ambiente.
La fragancia de la vida perfecta, más dulce que el incienso
se extiende por el mundo en todas las direcciones⁵⁰.

- APÉNDICE 3 -

TRANSFERENCIA DE MÉRITOS

Quizá quieras recitar estos versos de deseos positivos al final de tu meditación, para recordar que no se trata nada más de tu propio beneficio, pues la meta es el beneficio de todos los seres.

Transferencia de méritos y renuncia

Que el mérito alcanzado por mis actos
sirva de alivio a todos los seres que sufren.
Mi personalidad a través de mis existencias,
mis posesiones
y mis méritos en las tres vías,
renuncio yo a ellos sin reserva ninguna
por el beneficio de todos los seres.

Así como la tierra y otros elementos
se hacen útiles de mil y una formas
al infinito número de seres
que habitan el espacio ilimitado,
que así, de igual modo,
yo me transforme en algo que mantenga
a todos los seres situados a través del espacio
hasta que todos ellos hayan alcanzado la paz⁵¹.

NOTAS

- ¹ Sangharákshita, “Sonnet”, en *Complete Poems 1941-1994*, Windhorse Publications, Birmingham 1995, p. 211.
- ² Blomfield, Vishvapani, *Gautama Buddha: The Life and Teachings of the Awakened One*, Quercus, Londres 2011.
- ³ En el *Atthasālinī*, el comentario que hace Budaghosha al *Dhammasaṅgaṇinī* del *Abhidhamma Piṭaka* (véase la traducción al inglés de MaungTin y la Sra. Rhys Davis, *The Expositor*, Luzac&Co., Londres 1920-1921, p. 360) y en su comentario sobre el *Mahāpadāna Sutta*, *Dīgha Nikāya* 14.1.17.
- ⁴ Subhuti y Sangharákshita, *Seven Papers*, disponibles en lulu.com.
- ⁵ Larkin, Philip, ‘Aubade’, en *The Complete Poems*, Faber & Faber, Londres 2012, pp. 115-116.
- ⁶ Dhammapada: *The Way of the Truth*, traducción al inglés de Sangharákshita, Windhorse Publications, Birmingham 2000, 6ª estrofa, p. 14.
- ⁷ Loy, David R., (...) Véase en especial (p. 95), *Mercantilización de la conciencia: Una sociedad con déficit de atención*.
- ⁸ Williams, Mark, et al., *The Mindful Way through Depression: freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, Nueva York 2007. Véase capítulo 1, “‘Oh, no, here we go again: why unhappiness won’t let go”.
- ⁹ Williams et al., op. cit., pp. 182-185.
- ¹⁰ Kay, Ryan, “The Niagara River”, en *Odd Blocks: Selected and New Poems*, Carcanet Press, Manchester 2011, p. 94.
- ¹¹ Keats, John, *Selected Letters*, Penguin Classics, Londres 2014, p. 77. Carta a George y Tom Keats (sus hermanos), diciembre 1817.
- ¹² Tindall, George B. y David Emory Shi, *America: A Narrative History*, 7ª edición, W. W. Norton & Co., Nueva York 2012, p. 760.
- ¹³ Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Nicholas Brealey Publishing, Londres 2003, pp. 111-112.
- ¹⁴ Seligman, op. cit., p. 47.
- ¹⁵ Seligman, op. cit., pp. 83-101.

¹⁶ Seligman, op. cit., pp. 66-70.

¹⁷ Louis Mac Neice, “The Taxis”, en *Collected Poems*, Faber & Faber, Londres 20017, p. 583.

¹⁸ Mi manera de pensar con respecto al sentimentalismo viene de Roger Scruton, *The Aesthetics of Music*, Clarendon Press, Oxford 1999.

¹⁹ McGilchrist, Iain, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*, Yale University Press, Londres 2010, pp. 133-134.

²⁰ *Bāhiya Sutta*, en *The Udāna: Inspired Utterances of the Buddha*, traducción de John D, Ireland, Buddhist Publication Society, Kandy 1990, sección 1.10.

²¹ Bennett, Alan, “Diary: what I did in 2013”, *London Review of Books* 36:3 (febrero 2014).

²² Seligman, op. cit., p. 38.

²³ Seligman, op. cit., p. 74-75.

²⁴ Oswald, Alice, “Snowdrop”, en *Weeds and Wild Flowers*, Faber & Faber, Londres 2009, p. 49.

²⁵ Seligman, op. cit., p. 117.

²⁶ Shakespeare, William, *Mucho ruido y pocas nueces*, V. i. 35-36.

²⁷ *Thicker than Blood: Friendship on the Buddhist Path*, Windhorse Publications, Birmingham 2001.

²⁸ Auden, W. H., “The More Loving One” en *Selected Poems*, Faber & Faber, Londres 1978, p. 237.

²⁹ Auden, W. H., “The Sea and the Mirror, 1: Prospero to Ariel”, en *Selected Poems*, p. 131.

³⁰ Para una exploración más profunda de los *cinco niyamas* recomiendo Sangharákshita, *Budismo, Introducción a la filosofía, la meditación y la práctica de la tradición budista*, Oneiros, Madrid, 2010; y Kamalashila, *Meditación Budista: Sendero de Tranquilidad y Percatación*, Ediciones CBCM, México, 2015.

³¹ Con la intención de mantener la coherencia he utilizado los términos en sánscrito *karma-niyama* y *Dharma-niyama*, aunque los que emplea Budaghosha están en pali.

³² Fenton, James, “The Ideal”, en *Yellow Tulips: Poems 1968-2011*, Faber & Faber, Londres 2012, p. 56.

³³ Frost, Robert, “For once, then, something”, en *Collected Poems*, Vintage, Nueva York 2001, p. 225.

³⁴ Kendall, Tim, *The Art of Robert Frost*, Yale University Press, New Haven, CT 2012, p. 3.

³⁵ Van Gogh, Vincent, *A Pair of Shoes*, 1885, Van Gogh Museum, Amsterdam.

³⁶ ” El Sutra del Corazón” es, quizá, el texto más famoso entre los de la Perfección de la Sabiduría del budismo *mahāyāna*. Se encuentra disponible en muchas traducciones.

³⁷ McCall Smith, *What W. H. Auden Can Do For You*, Princeton, NJ 2013, p. 81.

³⁸ Taylor Coleridge, Samuel, *Biographia Literaria*, Edinburgh University Press, Edimburgo 2014, libro 1, capítulo 13, pp. 304-305.

³⁹ Thomas, Dylan, “The force that through the green fuse”, en *A Dylan Thomas Treasury: Poems, Stories and Broadcasts*, publicado por Walford Davies, Phoenix, Londres 1991, p. 11.

⁴⁰ Hughes, Ted, “The thought-fox”, en *Collected Poems of Ted Hughes*, Faber & Faber, Londres 2003, p. 21.

⁴¹ Hughes, Ted, *Poetry in the Making, A Handbook for Writing and Teaching*, Faber & Faber, Londres 1967, p. 19.

⁴² Hughes, Ted, op. cit., p. 20.

⁴³ Carta a Xaver von Moos, de abril de 1923, en *The Selected Poems of Rainer Maria Rilke*, publicado y traducido por Stephen Mitchell, Picador, Londres 1987, p. 336.

⁴⁴ Foster Wallace, David, *This is Water: Some Thoughts, Delievered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*, Little, Brown and Company, Nueva York 2009.

⁴⁵ Tomado del *Sutta Purābheda*, en el *Sutta Nipāta*, traducción de Saddhatissa, Curzon Press, Londres 1985, pp. 100-101.

⁴⁶ Cuando hablo de Ascendentes y Descendentes lo hago inspirado en Wilber, Ken, *Sex, Ecology, Spirituality*, 2ª edición revisada, Shambhala Publications, Boston 2000. Véase capítulo 9, “El camino hacia arriba es el que lleva de bajada”, p. 329 y siguientes.

⁴⁷ Cafavy, C. P., “Ithaka”, en *Collected Poems*, Chatto & Windus, Londres 1990, p. 29.

⁴⁸ Cavafy, C. P., *Complete Poems*, traducción de Daniel Mendelsohn y Alfred A. Knopf, Nueva York, 2012, p. 13.

⁴⁹ Sangharákshita, *La Mente en la psicología budista*, Ediciones CBCM, México 2011.

⁵⁰ Tomado de *Puja: The Triratna Book of Buddhist Devotional Texts*, Windhorse Publications, Cambridge 2012, p. 33.

⁵¹ Tomado de *Puja: The Triratna Book of Buddhist Devotional Texts*, Windhorse Publications, Cambridge 2012, p. 27.

COPYRIGHT DE LOS POEMAS

• **Semana 1:** “El río Niágara”

Kay Ryan, ‘The Niagara River’, in *Odd Blocks: Selected and New Poems*. Copyright © 2001 by Carcanet Press. Reprinted by permission of Carcanet.

• **Semana 2:** “Los taxis”

Louis MacNeice, ‘The taxis’, in *Collected Poems*. Copyright © 2007 by Faber & Faber. Reprinted by permission of David Higham Associates.

• **Semana 3:** “Campanilla de invierno”

Alice Oswald, ‘Snowdrop’, in *Weeds and Wild Flowers*. Copyright © 2009 by Faber & Faber. Reprinted by permission of Faber & Faber.

• **Semana 4:** “El que más ama”

Se han hecho todos los intentos razonables para contactar al titular de los derechos de autor del poema ‘The more loving one’ by W.H. Auden, in *Selected Poems*, Copyright © 1978 by Faber & Faber, with permission of Curtis Brown, Ltd. El titular de los derechos de autor está invitado a contactarnos en info@windhorsepublications.com.

• **Semana 5:** “El ideal”

James Fenton, ‘The Ideal’, in *Yellow Tulips: Poems 1968-2011*. Copyright © 2012 by Faber & Faber. Reprinted by permission of Faber & Faber.

• **Semana 6:** “Por una vez, entonces, algo”

Robert Frost, ‘For once, then, something’, in *Collected Poems*. Copyright © 2001 by Vintage. Reprinted by permission of Faber & Faber.

• **Semana 7:** “El pensamiento-zorro”

Ted Hughes, ‘The thought-fox’, in *Collected Poems of Ted Hughes*.

Copyright

© 2003 by Faber & Faber. Reprinted by permission of Faber & Faber.

• **Semana 8:** “Ítaca”

C.P. Cafavy, ‘Ithaka’, in *Collected Poems*. Copyright © 1990 by Chatto. Reprinted by permission of Chatto & Windus.

RECURSOS EN ESPAÑOL

RETIROS

La asistencia a un retiro presencial es una forma muy adecuada de integrar y consolidar el aprendizaje y la práctica en condiciones de apoyo con personas con muchos años de experiencia y conocimiento en el tema.

En España:

www.suryavana.es / Centro de retiros Triratna, Valencia: Suryavana.

www.budismo-barcelona.com / Comunidad Budista Triratna de Barcelona.

www.budismo-valencia.com / Comunidad Budista Triratna de Valencia.

www.respiravida-breathworks.net / *Instituto Respira Vida Breathworks Internacional*, formación de profesionales en “Mindfulness y Compasión para la Salud – MBPM” en formato online y presencial.

www.mindfulnessaccion.com / Meditación, Mindfulness y Yoga.

www.bodhiyoga.es / *Bodhiyoga*: Yoga basado en mindfulness.

En México:

www.budismo.com / Comunidad Budista Triratna Ciudad de México.

www.budismotoluca.com / Comunidad Budista Triratna, Toluca.

www.budismocuernavaca.org / Comunidad Budista Triratna Cuernavaca.

En Venezuela:

www.meditacion-merida.com / Comunidad Budista Triratna en Mérida.

OTROS RECURSOS ONLINE

www.librosbudistas.com / Libros budistas y meditaciones en español.

www.librosdebudismo.com / *Dharmamegha*, libros budistas digitales en español.

www.freebuddhistaudio.com / Audios Gratis: charlas en español e inglés.

Las meditaciones que se mencionan en este libro las puedes escuchar en el siguiente enlace: **[www.respiravida.net/audios-para-la-práctica-de-meditación-guiada](http://www.respiravida.net/audios-para-la-practica-de-meditacion-guiada)**

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción

- semana 1 - integración

Tomar conciencia práctica

Receptividad espiritual 1: “*el río niágara*”

- semana 2 - el mandala de la integración

Estimulación de la conciencia práctica

Receptividad espiritual 2: “*los taxis*”

La desintegración en un vistazo

La integración en un vistazo

- semana 3 - la emoción positiva

Cultivar estados mentales positivos práctica

Receptividad espiritual 3: “*campanilla de invierno*”

- semana 4 - el mandala de la emoción positiva

Entrenarse para vivir práctica

Receptividad espiritual 4: “*el que más ama*”

La negatividad a simple vista

Emoción positiva a simple vista

- semana 5 - muerte espiritual

Explorar la muerte espiritual práctica

Receptividad espiritual 5: “*el ideal*”

- semana 6 - el mandala de la muerte espiritual

El arte de morir práctica

Receptividad espiritual 6: “*por una vez, entonces, algo*”

La muerte espiritual a simple vista

Dejar morir al yo en un vistazo

- semana 7 - renacimiento espiritual

Imaginación práctica

Receptividad espiritual 7: “*el pensamiento-zorro*”

Práctica, estilo de vida, servicio práctica

Receptividad espiritual 8: “*ítaca*”

El renacimiento espiritual en un vistazo

Imaginación en un vistazo

- semana 9 - actividad compasiva espontánea

El viaje en un vistazo

- apéndice 1 -

Atención consciente a la respiración

Cultivo de bondad amorosa

- apéndice 2 - la pūyā de las tres etapas

- apéndice 3 - transferencia de méritos

Notas

Copyright de los poemas

Recursos en español

Notes

[← 1]

Sangharákshita, “Sonnet”, en *Complete Poems 1941-1994*, Windhorse Publications, Birmingham 1995, p. 211.

[← 2]

Blomfield, Vishvapani, *Gautama Buddha: The Life and Teachings of the Awakened One*,
Quercus, Londres 2011.

[← 3]

En el *Atthasālinī*, el comentario que hace Budaghosha al *Dhammasaṅgaṇinī* del *Abhidhamma Piṭaka* (véase la traducción al inglés de MaungTin y la Sra. Rhys Davis, *The Expositor*, Luzac&Co., Londres 1920-1921, p. 360) y en su comentario sobre el *Mahāpadāna Sutta*, *Dīgha Nikāya* 14.1.17.

[← 4]

Subhuti y Sangharákshita, *Seven Papers*, disponibles en lulu.com.

[← 5]

Larkin, Philip, 'Aubade', en *The Complete Poems*, Faber & Faber, Londres 2012, pp. 115-116.

[← 6]

Dhammapada: *The Way of the Truth*, traducción al inglés de Sangharákshita, Windhorse Publications, Birmingham 2000, 6ª estrofa, p. 14.

[← 7]

Loy, David R., (...) .Véase en especial (p. 95), *Mercantilización de la conciencia: Una sociedad con déficit de atención*.

[← 8]

Williams, Mark, et al., *The Mindful Way through Depression: freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Guilford Press, Nueva York 2007. Véase capítulo 1, “Oh, no, here we go again: why unhappiness won’t let go”.

[←9]

Williams et al., op. cit., pp. 182-185.

[← 10]

Kay, Ryan, "The Niagara River", en *Odd Blocks: Selected and New Poems*, Carcanet Press, Manchester 2011, p. 94.

[← 11]

Keats, John, *Selected Letters*, Penguin Classics, Londres 2014, p. 77. Carta a George y Tom Keats (sus hermanos), diciembre 1817.

[← 12]

Tindall, George B. y David Emory Shi, *America: A Narrative History*, 7a edición, W. W. Norton & Co., Nueva York 2012, p. 760.

[← 13]

Seligman, Martin E. P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Nicholas Brealey Publishing, Londres 2003, pp. 111-112.

[← 14]

Seligman, *op. cit.*, p. 47.

[← 15]

Seligman, *op. cit.*, pp. 83-101.

[← 16]

Seligman, *op. cit.*, pp. 66-70.

[← 17]

Louis Mac Neice, “The Taxis”, en *Collected Poems*, Faber & Faber, Londres 20017, p. 583.

[← 18]

Mi manera de pensar con respecto al sentimentalismo viene de Roger Scruton, *The Aesthetics of Music*, Clarendon Press, Oxford 1999.

[← 19]

McGilchrist, Iain, *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*, Yale University Press, Londres 2010, pp. 133-134.

[← 20]

Bāhiya Sutta, en *The Udāna: Inspired Utterances of the Buddha*, traducción de John D. Ireland, Buddhist Publication Society, Kandy 1990, sección 1.10.

[← 21]

Bennett, Alan, “Diary: what I did in 2013”, *London Review of Books* 36:3 (febrero 2014).

[← 22]

Seligman, *op. cit.*, p. 38.

[← 23]

Seligman, op. cit., p. 74-75.

[← 24]

Oswald, Alice, "Snowdrop", en *Weeds and Wild Flowers*, Faber & Faber, Londres 2009, p. 49.

[← 25]

Seligman, *op. cit.*, p. 117.

[← 26]

Shakespeare, William, *Mucho ruido y pocas nueces*, V. i. 35-36.

[← 27]

Thicker than Blood: Friendship on the Buddhist Path, Windhorse Publications, Birmingham
2001.

[← 28]

Auden, W. H., "The More Loving One" en *Selected Poems*, Faber & Faber, Londres 1978, p. 237.

[← 29]

Auden, W. H., “The Sea and the Mirror, 1: Prospero to Ariel”, en *Selected Poems*, p. 131.

[← 30]

Para una exploración más profunda de los *cinco niyamas* recomiendo Sangharákshita, *Budismo, Introducción a la filosofía, la meditación y la práctica de la tradición budista*, Oneiros, Madrid, 2010; y Kamalashila, *Meditación Budista: Sendero de Tranquilidad y Percatación*, Ediciones CBCM, México, 2015.

[← 31]

Con la intención de mantener la coherencia he utilizado los términos en sánscrito *karma-niyama* y *Dharma-niyama*, aunque los que emplea Budaghosha están en pali.

[← 32]

Fenton, James, "The Ideal", en *Yellow Tulips: Poems 1968-2011*, Faber & Faber, Londres 2012, p. 56.

[← 33]

Frost, Robert, "For once, then, something", en *Collected Poems*, Vintage, Nueva York 2001, p. 225.

[← 34]

Kendall, Tim, *The Art of Robert Frost*, Yale University Press, New Haven, CT 2012, p. 3.

[← 35]

Van Gogh, Vincent, A Pair of Shoes, 1885, Van Gogh Museum, Amsterdam.

[← 36]

” El Sutra del Corazón” es, quizá, el texto más famoso entre los de la Perfección de la Sabiduría del budismo *mahāyāna*. Se encuentra disponible en muchas traducciones.

[← 37]

McCall Smith, *What W. H. Auden Can Do For You*, Princeton, NJ 2013, p. 81.

[← 38]

Taylor Coleridge, Samuel, *Biographia Literaria*, Edinburgh University Press, Edimburgo 2014, libro 1, capítulo 13, pp. 304-305.

[← 39]

Thomas, Dylan, “The force that through the green fuse”, en *A Dylan Thomas Treasury: Poems, Stories and Broadcasts*, publicado por Walford Davies, Phoenix, Londres 1991, p. 11.

[← 40]

Hughes, Ted, "The thought-fox", en *Collected Poems of Ted Hughes*, Faber & Faber, Londres 2003, p. 21.

[← 41]

Hughes, Ted, *Poetry in the Making, A Handbook for Writing and Teaching*, Faber & Faber, Londres 1967, p. 19.

[← 42]

Hughes, Ted, op. cit., p. 20.

[← 43]

Carta a Xaver von Moos, de abril de 1923, en *The Selected Poems of Rainer Maria Rilke*, publicado y traducido por Stephen Mitchell, Picador, Londres 1987, p. 336.

[← 44]

Foster Wallace, David, *This is Water: Some Thoughts, Delievered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*, Little, Brown and Company, Nueva York 2009.

[← 45]

Tomado del *Sutta Purābheda*, en el *Sutta Nipāta*, traducción de Saddhatissa, CurzonPress, Londres 1985, pp. 100-101.

[← 46]

Cuando hablo de Ascendentes y Descendentes lo hago inspirado en Wilber, Ken, *Sex, Ecology, Spirituality*, 2ª edición revisada, Shambhala Publications, Boston 2000. Véase capítulo 9, “El camino hacia arriba es el que lleva de bajada”, p. 329 y siguientes.

[← 47]

Cafavy, C. P., "Ithaka", en *Collected Poems*, Chatto&Windus, Londres 1990, p. 29.

[← 48]

Cavafy, C. P., *Complete Poems*, traducción de Daniel Mendelsohn y Alfred A. Knopf, Nueva York, 2012, p. 13.

[← 49]

Sangharákshita, *La Mente en la psicología budista*, Ediciones CBCM, México 2011.

[← 50]

Tomado de *Puja: The Triratna Book of Buddhist Devotional Texts*, Windhorse Publications, Cambridge 2012, p. 33.

[← 51]

Tomado de *Puja: The Triratna Book of Buddhist Devotional Texts*, Windhorse Publications, Cambridge 2012, p. 27.