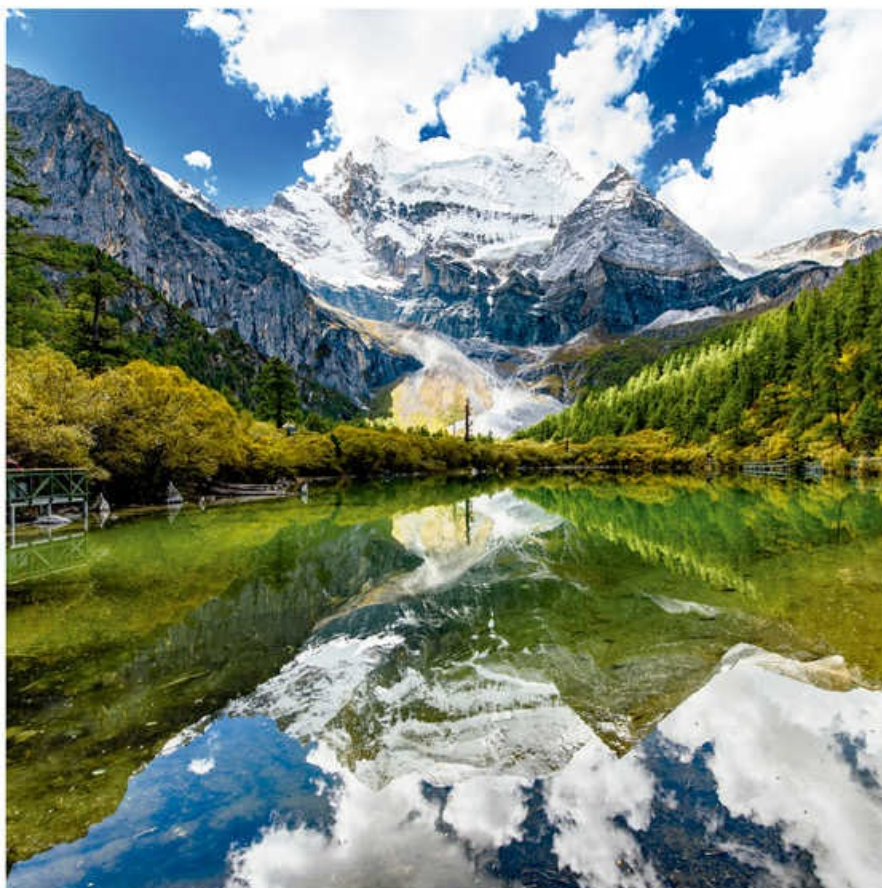


Los cuatro incommensurables

Prácticas para abrir el corazón



B. Alan Wallace Ph.D.



Los cuatro inconmensurables

Los cuatro inconmensurables

Prácticas para abrir el corazón

B. Alan Wallace

Edición de Zara Houshmand
Traducción de Gema Moraleda



Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual.

Título original: *The Four Immeasurables. Practices to Open the Heart*

© 1999, 2004, y 2010 B. Alan Wallace

Publicado originalmente en inglés por Snow Lion Publications

© 2018 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.

Sitges, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Mayo de 2018

Traducción del inglés: Gema Moraleda

Ilustración de cubierta: [istock.com/Jack_Yue](https://www.istock.com/Jack_Yue)

ISBN (Papel): 978-84-948788-2-4

ISBN (Ebook): 978-84-948788-3-1

Depósito legal: B 13507-2018

Índice

[Prefacio](#)

[1 Introducción](#)

[¿Por qué practicar?](#)

[Las bases de la ética](#)

[La afirmación de sabiduría intuitiva](#)

[Meditación sobre la gema en el loto: OM MANI PADME HŪM](#)

[Preguntas y respuestas: Sobre ética y la secuencia de práctica](#)

[2 Introducción a la práctica śamatha](#)

[Empezar a meditar](#)

[Relajación, estabilidad e intensidad](#)

[Preguntas y respuestas: Sobre la conciencia de la respiración](#)

[El dominio de la atención: Mindfulness e introspección](#)

[Śamatha como catalizador de sucesos mentales](#)

[Gestionar los problemas en la práctica śamatha](#)

[3 El camino hacia el śamatha: Una visión general](#)

[Las nueve fases del camino hacia el śamatha](#)

[Alcanzar el śamatha](#)

[Los prerrequisitos para alcanzar el śamatha](#)

[Cinco obstáculos para progresar en la meditación śamatha](#)

[Los cinco factores de estabilización](#)

[Sobre la elección de un objeto para la práctica śamatha](#)

[Preguntas y respuestas: Sobre alcanzar el śamatha](#)

[Más allá del śamatha](#)

[4 Benevolencia](#)

[Meditación: Benevolencia por uno mismo](#)

[Ampliar la práctica de la benevolencia](#)

[Las ventajas de una persona laica en la práctica de la benevolencia](#)

[Benevolencia por los enemigos](#)

[El problema de la ira justificada](#)

[Pasión y paciencia como respuesta a las fuentes del sufrimiento](#)

[Encontrar un atributo digno de cariño](#)

[Confundir el apego con la benevolencia](#)

[Preguntas y respuestas: Enemigos y conocimiento](#)

[La consecución del śamatha en la benevolencia](#)

[5 Compasión](#)

[Preguntas y respuestas: Catarsis, lógica y compasión](#)

[Compasión por una persona que sufre: Meditación](#)

[Extender la meditación a la compasión](#)

[La intrusión en la práctica de la compasión](#)

[Meditación sobre Avalokiteśvara, la encarnación de la compasión](#)

[6 Alegría empática](#)

[Regocijarse en la felicidad de los demás](#)

[Regocijarse en la virtud](#)

[7 Ecuanimidad](#)

[La ecuanimidad en el budismo theravāda](#)

[La ecuanimidad en el budismo tibetano](#)

[Preguntas y respuestas: Sobre distinguir el apego del afecto](#)

[8 El empoderamiento del conocimiento](#)

[Del conocimiento a la experiencia de lo definitivo sin que haya mediación](#)

[Preguntas y respuestas: La urgencia y la rareza del despertar espiritual](#)

[Notas](#)

[Sobre el autor](#)

Prefacio

Las enseñanzas que presenta este libro tomaron forma durante un retiro de una semana dirigido por Alan Wallace para un pequeño grupo de amigos en el verano de 1992, al norte de la ciudad de Lone Pine, en el este de la cordillera de Sierra Nevada en California (Estados Unidos). Las charlas informales que nos daba Alan se basaban, en parte, en pasajes del compendio del siglo v de Buddhaghosa titulado *El sendero de la purificación*, aunque sus interpretaciones estaban claramente influidas por su práctica del budismo tibetano. Los pasajes en cuestión eran relativos al cultivo del *śamatha* (pronunciado /shá-ma-ta/), o, como se denomina en ocasiones, la quiescencia meditativa, y los Cuatro Inconmensurables (*catvāryapramāṇi*): la benevolencia, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad. Las prácticas de *śamatha* y los Cuatro Inconmensurables son muy distintas, pero profundamente complementarias: se enriquecen, profundizan y se protegen mutuamente. También se incluyen meditaciones guiadas dirigidas por Alan y fragmentos de los animados y variados grupos de debate que allí se desarrollaron.

1 Introducción

¿Por qué practicar?

La práctica budista no se inicia con un salto de fe, sino con una cuidadosa observación de la propia experiencia. Entre las muchas facetas de la experiencia a las que podemos atender, el budismo presta especial atención al fenómeno del sufrimiento: la primera Noble Verdad. Es un buen punto de partida y atrae nuestra atención. La mayoría de nosotros podemos identificarnos con la observación de que existe el sufrimiento.

La pregunta fértil es ¿por qué? ¿Qué nos hace proclives al sufrimiento? Si me caigo de la bicicleta, me arañó la rodilla y me pregunto por qué sufro, nos encontramos ante una pregunta bastante trivial. Pero si me encuentro aquí sentado en uno de los lugares más bellos del planeta, estoy sano, tengo el estómago lleno y aun así soy infeliz, entonces la pregunta es muy interesante. ¿Qué sucede? ¿Por qué surge la infelicidad? ¿Por qué existe el sufrimiento de la mente? La pregunta también resulta interesante cuando surgen conflictos y disonancias en las relaciones con los demás. ¿Qué provoca el sufrimiento en los conflictos interpersonales o internacionales? ¿Por qué no podemos llevarnos bien? Es otra forma de formular la segunda Noble Verdad: ¿cuál es el origen del sufrimiento?

Aunque existen multitud de condiciones que dan pie al conflicto y la angustia interna, muchos de los factores externos no son realmente esenciales al sufrimiento que experimentamos. Esto no pretende infravalorar los factores externos, pero los internos son más esenciales. Y aunque muchos factores externos quedan fuera de nuestro control, los factores internos nos ofrecen afortunadamente la posibilidad de la transmutación.

¿Qué es esencial a este sufrimiento? ¿Qué está invariablemente presente como origen del sufrimiento que experimentamos? Cuando Buda se planteaba estas preguntas, concluyó de su propia experiencia que algunas aflicciones fundamentales de la mente son la fuente de la angustia que experimentamos, ya sea en soledad como en nuestra relación con los demás y con el entorno. Y la aflicción fundamental es el engaño. Malinterpretamos activamente la realidad, y eso complica las cosas. Porque de esta malinterpretación activa de la realidad surgen otras distorsiones de la mente. La palabra en sánscrito para definir la aflicción mental es *kleśa*. Está relacionada con la palabra *kliṣṭa*, que significa «retorcer» o «estar torcido». Al mirar al mundo a través de la ventana de nuestra mente, de alguna manera, la ventana se tuerce. Lo que vemos es la realidad, pero una realidad torcida, y respondemos a ella de forma no directa. La palabra

tibetana para definir a un erudito o a una persona con mucho conocimiento (*drang srong*) significa «recto», «no torcido». El problema fundamental es el engaño. Como dijo Jesús: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen».¹ Así puso el dedo en la llaga: el principal problema es que no sabemos lo que hacemos. Y de ese engaño nacen otros giros de la mente: deseos egoístas, hostilidad, agresividad y multitud de aflicciones derivadas.

¿Es posible liberarse de estas fuentes de sufrimiento o son sencillamente parte del hecho de ser humano? ¿Es posible liberarse de ellas sin reprimirlas o tomarse unas vacaciones o un respiro de ellas, sino hacerlo de manera total, erradicando irrevocablemente estas fuentes internas de aflicción? Ésta es una pregunta extraordinaria, una cuya respuesta persiguió Buda durante años. Y de su propia experiencia extrajo una conclusión: sí, es posible. Así es como llegamos a las cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, la fuente del sufrimiento, la liberación de la fuente del sufrimiento y, por último, el sendero a esa liberación. Acto seguido llega el resto de la historia.

Si el problema de base es el engaño, entonces el antídoto de base debe ser algo se encuentre cara a cara con ese engaño. Seguramente, el antídoto para el engaño no es la benevolencia. La benevolencia puede ser el antídoto para el odio, la indiferencia o el egocentrismo, pero el antídoto para el engaño es la adquisición de conocimiento. De las dos vertientes de la iluminación –compasión y sabiduría–, la sabiduría del conocimiento es la que se encuentra cara a cara con el engaño. Por eso la práctica budista pone tanto empeño en el cultivo del conocimiento (*vipaśyanā*).

El engaño adopta diversas formas, pero la clave de todas ellas es la ilusión por nuestra propia existencia, por quiénes somos. Una buena hipótesis (no un dogma en el que debamos creer) es que nos construimos falsamente como algo que existe de manera independiente, autónoma y separada del entorno y de otros seres dotados de sentidos. Este pequeño ego avanza por la vida con dificultad, intentando alcanzar todas las cosas buenas y apartando lejos las malas. Mientras compartamos esta falsa construcción de la realidad, nos estaremos atando implícitamente al conflicto. Si yo, el Alan autónomo e independiente, me acerco a otra persona, no lo hago como una piedra estática, sino con muchos deseos relativos a mi bienestar y la culminación de mi felicidad. Y si la persona a la que me acerco tiene unos planes similares, estaremos en conflicto desde el principio. Si estamos en una habitación llena de gente, el problema aumenta de manera proporcional.

Seríamos más felices sin ese engaño, y el conocimiento es una forma de atravesarlo. No sucede mediante la fe en ningún dogma o sistema de creencias, sino que es algo que podemos saber por experiencia sin sombra de duda. El conocimiento es una forma de experiencia que atraviesa el engaño incompatible con dicha experiencia, y la finalidad de la práctica budista de la meditación es cultivar ese conocimiento. ¿Qué tipo de

conocimiento? Lo más importante es ver la naturaleza del ser. Si no existimos de forma aislada, autónoma y autosuficiente, ¿cómo existimos? ¿Y cómo puede esto convertirse en algo más que una sencilla conclusión filosófica? ¿Cómo se convierte en un conocimiento?

Cultivamos el conocimiento mediante la indagación profunda en la naturaleza de nuestro propio ser y experiencia. Aquí es esencial el *mindfulness*. Esta cuidadosa exploración conduce a una vívida experiencia de primera mano del fenómeno: de nuestros estados mentales, de nuestras sensaciones y deseos, de la percepción de nuestro cuerpo y el entorno. Nos lleva a la conclusión de que ese «yo» al que nos hemos estamos agarrando durante tanto tiempo en realidad no existe. No es que no existamos, ésa sería una conclusión tonta, sino que ese «yo» en concreto que sentimos como separado y autónomo sencillamente no existe. Ese pequeño ego no existe: el que intenta tomar las riendas y lo pasa muy mal, el que tiene tanto miedo que intenta apagar sus emociones. La sensación existe, sin duda, de forma más cruda cuando manifestamos egocentrismo o arrogancia, pero esa sensación no tiene un referente más real que si yo creyera a pies juntillas que soy Napoleón y pretendiera que todo el mundo me considerara tal. La sensación que tenemos de nuestra propia persona es igual de engañosa, porque no tiene referente. La idea es investigar cuidadosamente nuestra propia experiencia, nuestra voluntad, estados mentales, sentimientos, historia pasada, deseos futuros, toda esta sensación de ser quienes somos y ver con nuestros propios ojos si existe algún referente sustancial para esta sensación de «yo». Y si llegamos a la conclusión de que ese yo no existe, ¿qué somos?

Hay una historia que contaba Tsongkhapa, que vivió en el Tíbet en el siglo xv. Estaba instruyendo a un grupo de monjes precisamente sobre esta constatación del vacío del ego, y entre ellos había un monje del distrito de Narthang que estaba muy atento. A veces, si existe cierta relación entre maestro y alumno, es posible que sólo con escuchar las palabras pueda experimentarse un gran poder de transformación. Tsongkhapa estaba tratando esta idea, que el yo que sentimos no existe, cuando el monje se agarró de repente el cuello como si le hubiera atravesado una descarga eléctrica. Tsongkhapa vio su gesto, separó al hombre del grupo y dijo: «Ajá, este compatriota de Narthang acaba de establecer su yo convencional basándose en su cuello». La historia puede datar del siglo xv, pero lo que le sucedió al monje no es historia antigua ni resulta tan excepcional. Es habitual que, al empezar a meditar, experimentemos una sensación repentina de desorientación que nos hace agarrarnos a algo para sostenernos. Este monje echó mano a su cuello. Recuerdo una persona que meditaba con mucha seriedad e intención bajo la guía de un maestro bastante sabio, y que llegó a conclusiones muy profundas que implicaron un cambio radical en su experiencia. Aquello le dio un susto de muerte y la experiencia se convirtió en algo que tuvo que reprimir. Ya tenemos

bastantes traumas en nuestra vida como para buscar experiencias espirituales que después tengamos que reprimir.

Cuando percibes tu propio yo como algo sin identidad, como una experiencia y no sólo como una posición filosófica, este conocimiento puede ser el máspreciado de los tesoros, profundamente transformador e incomparable. Pero, en cambio, puede percibirse como la pérdida del mayor de los tesoros. Esforzarse en meditar sólo para encontrarte con que has perdido tu posesión más preciada, tu yo, no parece una buena forma de invertir el tiempo. La diferencia entre estas dos experiencias es, en realidad, una bifurcación en el camino, la parábola de las ovejas y los cabritos, y esta diferencia depende del contexto en el que se alcance dicho conocimiento. Es necesario cierto trabajo previo para asegurarse de que uno puede asumir el conocimiento profundo cuando éste se manifiesta, de manera que enriquezca nuestra vida en lugar de proporcionarnos la sensación de un empobrecimiento existencial. Podemos ayudarnos a nosotros mismos a aproximarnos al más provechoso de los dos caminos soltando gradualmente nuestra sensación autónoma y separada del «yo» no sólo en el plano intelectual, sino en nuestras vidas emocionales y en las decisiones que tomamos.

También ayuda a desarrollar una sensación de nosotros en relación a los demás. Yo soy el padre de mi hijo, yo soy un marido, yo soy un maestro, yo soy un estudiante, yo estoy en una comunidad, yo estoy interrelacionado. El mosaico de quiénes somos deriva de muchas fuentes: lo que nos han contado los demás, cómo nos han respondido, cómo nos relacionamos con la soledad. La misma sensación de quiénes somos es un suceso dependiente. Es bastante sencillo comprender de una manera cerebral que existimos en relación a los demás, pero cuando dirigimos nuestras vidas y perseguimos nuestras aspiraciones, ¿lo hacemos como si nuestro bienestar no tuviera relación con el de nadie más? Si es así, entonces vivimos engañados y nuestro corazón no sabe lo que dice nuestra mente. A medida que empezamos a vivir con la sensación no sólo de que existimos en una interrelación, sino de que nuestro bienestar sólo existe en relación con otras personas, entonces «*mi* bienestar» se transforma sencillamente en una convención. Siempre que esto se convierta en real y no sea sólo una afirmación, nos estaremos soltando de nuestro ego autónomo. Y siempre y cuando al hacerlo tengamos en cuenta el bienestar de los demás, sus tristezas y alegrías y el hecho de que todos los seres dotados de sentidos desean la felicidad, siempre y cuando empecemos a vivirlo, se convertirá en nuestra realidad. Como dijo William James: «Nuestra creencia y nuestra atención son un mismo hecho. Por el momento, aquello a lo que prestamos atención es la realidad...».² La realidad previa de «mis» deseos, «mis» alegrías y tristezas no se extingue. Al contrario, se convierte en miembro de una familia más amplia. Toma un contexto más extenso.

Imagina encarnar de verdad esta cualidad de atender cuidadosamente desde el corazón y la mente al bienestar de los demás, incluso mientras sigues atendiendo el tuyo. Esto no es autonegación sino autocontextualización. Imagina vivir la vida como si ya supieras que existimos en interrelación, con esta norma como plataforma desde la que buscar la realidad de la ausencia de nuestro ego autónomo y controlador. Esa realidad se convierte entonces en una afirmación de nuestra forma de vivir. Las probabilidades de que el conocimiento conlleve encontrar el mayor tesoro en lugar de perderlo no hacen más que aumentar.

También hay otro motivo para poner unos cimientos fuertes. Al practicar cualquier tipo de meditación para alcanzar una transformación radical del conocimiento, ya sea siguiendo las tradición *vipassanā*, zen o budista tibetana, es posible recibir prometedores destellos que se alejan y se escapan. Es como oler el maravilloso olor que viene de la cocina de al lado. Intentas perseguirlo, pero a duras penas puedes percibir el sabor antes de que se te escape, porque la mente no es lo bastante estable como para llegar al conocimiento y quedarse en él. Una vez más, es necesario cierto trabajo antes de poder mantener nuestros descubrimientos para que no queden reducidos a episodios en nuestra memoria. Muchas personas tienen experiencias de gran valor, pero no pueden volver a acceder a ellas. Pasa un año, pasan diez, pasan veinte, y se desvanecen. Es mejor que si nunca hubieran sucedido, pero si de verdad valió la pena, cuánto mejor sería entrar en ellas repetidamente, profundizar y permitir que saturaran nuestra experiencia.

Si queremos entrar en el conocimiento profundo y en nuevas formas de experiencia, deberíamos estar bien equipados para ello con estabilidad y continuidad. Siempre que podamos hacerlo, la comprensión tiene más posibilidades de saturar nuestra experiencia, nuestras creencias y nuestras emociones. Si podemos permanecer en esa comprensión de forma continua y clara, será radicalmente transformadora. Si no, no será más que un juego.

Ése es el motivo, empezando por el final, por el que queremos cultivar tanto la quiescencia y los Cuatro Inconmensurables. La culminación de la quiescencia y los Cuatro Inconmensurables son los cimientos para que la experiencia del conocimiento sea favorable, con un valor profundamente transformador. La sola práctica del conocimiento sería adecuada si viviéramos totalmente aislados del entorno, pero eso no es cierto. Ya somos participantes completos de la vida, con toda su increíble diversidad y vicisitudes. Es posible hacer un retiro de meditación con gran sinceridad, honestidad y determinación para desarrollar algún grado de estabilidad e intensidad, y volver de esa experiencia a relacionarnos otra vez con las personas mediante el conflicto y la hostilidad, tirando por tierra todo lo conseguido. Todo ese esfuerzo se rompe con una sola explosión de ira, por no hablar de los disparos repetitivos de la ametralladora de la ira, el deseo y los celos.

Para bien o para mal, nuestra práctica espiritual tiene lugar en el contexto de nuestra vida; y para bien o para mal, nuestra vida conlleva mucho más que la práctica espiritual formal. Conlleva tener hijos, parejas, padres, trabajos. La calidad de nuestro comportamiento puede ser muy destructiva, deshaciendo cualquier progreso que hayamos desarrollado en nuestra práctica espiritual formal. Los cimientos de nuestra práctica no se encuentran en ninguna técnica de meditación; los cimientos son nuestra vida. La calidad de cómo pasamos nuestras horas de vigilia –e incluso nuestras horas de sueño– tienen que ser un terreno fértil, de modo que una vez que empiece a crecer y madurar nuestra práctica, sus raíces puedan profundizar y los brotes puedan florecer.

Las bases de la ética

Este enfoque de la práctica budista es una pirámide de tres pisos, con el conocimiento como objetivo en el vértice superior. La parte central, que facilita el conocimiento y lo convierte en efectivo, es la práctica de la meditación, incluida la quiescencia y los Cuatro Inconmensurables. La base de la pirámide es la disciplina ética: convertir nuestra forma de vivir en un terreno fértil para nuestras otras prácticas. No es necesario que seamos unos santos para hacer progresos, porque, si no, nos hallaríamos obviamente ante una situación sin salida. Pero existen algunas directrices que pueden protegernos.

Es muy frustrante invertir tiempo en la práctica para destruirla inmediatamente después. Los tibetanos llevan mucho tiempo bromeando sobre eso, a veces se ríen de sí mismos y, a veces, de nosotros. Nos hemos encontrado con camiones llenos de honestos occidentales que van a la India y Nepal, o a centros budistas de sus países, y que se esfuerzan laboriosamente en retiros de meditación. Los tibetanos dicen que es como si fueran a darse una ducha, quedaran bien limpios y luego se lanzaran al lodo y se rebozaran en él. Después vuelven corriendo a la ducha, de vuelta al retiro, y después otra vez a pringarse con el lodo, de un lado al otro, una y otra vez. Ellos lo encuentran divertido porque no funciona.

La práctica espiritual, que se supone que debería eliminar el sufrimiento y dirigirnos a experimentar el glorioso potencial del espíritu humano, es como el brote de un árbol. Cuando aún es muy pequeño, hasta un conejito puede llegar y decapitarlo. Fin de la historia. Un futuro árbol acaba de morder el polvo. Hay que construir una valla a su alrededor para que los conejos no lo alcancen. Más adelante, quizá haya que poner vallas más altas para los ciervos o los elefantes. Hay que construir las vallas que sean necesarias para proteger algo que es extremadamente vulnerable y extraordinariamente precioso: nuestra felicidad. La disciplina ética es una forma real de protegernos para que nuestros esfuerzos en la práctica espiritual puedan florecer sin que queden reducidos a escombros cada pocos días o cada pocos años.

Las pautas son bastante sencillas. Si sólo quieres seguir uno, en lugar de los 253

preceptos que profesa un monje, evita hacerte daño a ti mismo o a los demás. Podríamos quedarnos ahí. Si eres imaginativo, podrás extrapolar los 253 a partir de ese. Sin embargo, hay diez que son de una gran ayuda en general. Los tres primeros pertenecen al cuerpo físico. Después hay cuatro relacionados con el discurso, porque usamos muchísimo la palabra. Y, por último, hay tres relacionados con la mente. Tengamos en cuenta que todos son una protección de nuestro bienestar, en soledad o en comunidad.

1. Evita matar en la medida de lo posible. Es cierto que al respirar o al comer, matamos. Como mínimo, hay bacterias que caen. Ser absolutamente puro constituye una noción imposible de cumplir, pero podemos ser más puros que impuros. Podemos infligir menos muertes, en lugar de más.

2. Evita la falta de ética sexual. Esto se aplica especialmente al adulterio, pero también, en términos más generales, a utilizar el ámbito sexual para infligir heridas.

3. Evita tomar aquello que no te han dado.

4. Evita mentir. Ésta es obvia: evita engañar a los demás de manera consciente e intencionada, alejándolos de la verdad.

5. Evita la difamación. En la difamación da igual si lo que se dice es cierto o falso. Si la motivación es crear división entre las personas o generar enemistad, es una difamación. Si es falso, además, es mentira.

6. Evita el abuso. Esto no tiene nada que ver con decir la verdad o una mentira. El discurso puede ser completamente cierto sin ninguna exageración y, aun así, constituir un abuso. Tiene que ver con la motivación. ¿Estamos usando las palabras como armas para herir a alguien? Si la motivación tras las palabras es infligir daño, entonces es abuso.

7. Evita el cotilleo improductivo. Esto no se refiere a la charla informal, como si sólo pudiéramos hablar de «cosas importantes», sino a la charla que viene motivada por la compulsión, la hostilidad y otras distorsiones mentales. El cotilleo improductivo no es importante, pero de una forma silenciosa y gradual también es muy dañino. Los maestros tibetanos dicen que es la menos dañina de las diez no virtudes, y la forma más sencilla de malgastar toda una vida.

8. Evita la maldad o las malas intenciones. Ese estado mental es tan doloroso de experimentar que resulta sorprendente que tantas personas se lancen a él. Es como tener una serpiente en el regazo o comer excrementos. ¿Por qué querríamos experimentarla durante dos segundos si en el primero ya la hemos notado? Es horrible desear daño a otro ser dotado de sentidos. Desear su sufrimiento nos daña.

9. Evita la avaricia. No hablamos del deseo; si tengo sed, deseo agua, y eso está bien. La avaricia es ansiar algo que pertenece a otra persona, no querer que otro lo tenga porque lo queremos nosotros.

10. Por último, evitar lo que se denominan puntos de vista falsos. Esto no se refiere a la doctrina, ya sea esta budista, cristiana, hinduista o atea, sino a una mentalidad que niega las verdades fundamentales. Por ejemplo, un punto de vista falso es la creencia de que nuestras acciones no tienen consecuencias, que da igual cómo nos comportemos porque las cosas están regidas por el azar o el destino, de modo que por nuestra parte podemos ir tirando y pasarlo bien. Esto es totalmente falso, pero las personas lo creen en diferentes grados. Creen que pueden actuar o hablar de ciertas formas sin consecuencias. Para utilizar terminología budista, esto sería la negación de la verdad del *karma*. *Karma* significa «acción», y la ley del *karma* es que las acciones tienen resultados. Negarlo puede ser solamente un punto de vista, aunque puede modificar toda una vida.

Estos diez preceptos son sencillos, pero pueden seguirse y sientan los cimientos sobre los que pueden tener lugar las –en ocasiones exaltadas– prácticas y transformaciones de la experiencia. Sin estas cosas sencillas, seguramente estaremos construyendo castillos de arena.

Es interesante prestar atención al hecho de que todos son restricciones en negativo: «Evita esto». No dicen que seamos buenos o que digamos la verdad. El enfoque negativo indica la cualidad de la protección. Tenemos algo muypreciado –nuestra vida, nuestra mente, nuestra naturaleza de buda, nuestros objetivos y aspiraciones– y queremos protegerlo. Sólo con evitar estas diez acciones no virtuosas, creamos un espacio para que crezca esta pequeña planta. Con este tipo de protección, un poco de práctica, un poco de interés, crece hasta convertirse en una secuoya que, pasado un tiempo, ya no necesita ninguna protección. Proporciona protección a otras criaturas. Así, la disciplina ética es temporal en tanto que requiere un esfuerzo. A medida que nuestro potencial se manifiesta y que las cualidades saludables se fortalecen, la disciplina se desvanece, porque entonces es la virtud de nuestra mente la que se protege a sí misma. Un ser iluminado puede ser profundamente espontáneo todo el tiempo, sin ningún tipo de restricción.

Mientras tanto, si surgen las malas intenciones u otras aflicciones –el sarcasmo, el cinismo, el egoísmo, la mezquindad–, teóricamente las contendremos (al contrario de lo que dice algún enfoque de la psicología). A veces la mente está dominada por estas aflicciones: entran de golpe y la mente se queda ahí. Śāntideva, el conocidísimo *bodhisattva* indio del siglo VIII, nos aconseja realizar una pausa y no hacer nada cuando notemos que nuestra mente está dominada por una aflicción.³ No dijo que la reprimiéramos o que hiciéramos ver que no estaba. Sencillamente parar, estar presente y esperar a que pase. Es como cuando tienes delirios. No es el momento de salir por ahí y comprarse una casa o casarse. Elige otro momento, no cuando estás delirando. Cuando tienes delirios tienes que quedarte en la cama y esperar a recuperarte. La restricción de no actuar en ese momento es un regalo para todos.

Algo tan sencillo como la restricción sienta una base. Pero no basta por sí misma. La restricción no equivale a erradicación. Hacer una pausa no va a erradicar el problema en sí. Es como ponerte en cuarentena cuando enfermas. La enfermedad se contagia: si me siento ruin y hablo de forma ruin, eso es como una enfermedad contagiosa. Puede haber personas que tengan un sistema inmunitario espiritual sólido y se limiten a decir: «Alan está siendo ruin, espero que lo supere cuanto antes». Otras personas pueden no manejarlo tan bien, y en ese caso se vuelve contagioso. No se lo paso literalmente, pero les proporciono un catalizador que lo enciende. Sin embargo, poner a una persona o a un grupo de personas en cuarentena no equivale a curarlos. Es un regalo para todos los demás y es un regalo para quienes están enfermos, porque la verdad es que no quieren extenderlo. Una vez que has aplicado la cuarentena de la ética, se necesita algo más para la cura.

La afirmación de sabiduría intuitiva

Tengamos en cuenta que nuestro enfoque hasta ahora está trabajando con la negación: aquí tenemos un problema, ¿podemos librarnos de él? ¿Podemos librarnos del engaño, la inestabilidad, el egocentrismo, las heridas, etc.? ¿Podemos eliminar el sufrimiento de nuestra experiencia? Al final, lo que hay es una falta: una falta de sufrimiento. La ventaja de empezar con este punto de vista, para las personas que son muy críticas y muy escépticas, es que empiezas con lo que sabes. Seguramente no tienes ninguna duda de que has experimentado el sufrimiento y sigues siendo vulnerable a él. Pero ése no es el único camino. Tenemos intuición. Puedes tener la sensación de una cosa tiene algo bueno y alberga una promesa real sin ser capaz de afirmar que lo sabes seguro. En ese caso partimos de una afirmación por intuición.

Este enfoque sobre abrirse a la sabiduría intuitiva que ya está ahí es una forma distinta de práctica budista, que también encontramos en otras tradiciones. De este modo, presentado en las enseñanzas *dzogchen* y *mahāmudrā*, la maduración espiritual no es tanto una cuestión de interrogarse y profundizar o de cultivar determinadas cualidades. Todo el conocimiento, todo el amor y toda la comprensión que necesitamos ya está ahí de forma latente. Están en el nivel de nuestra naturaleza de buda, en la naturaleza esencial de nuestra consciencia. Sencillamente están escondidos. No es necesario volver a ganarlos. Al fin y al cabo, cualquier cosa que ganes volverás a perderla al morir, de modo que no va a ser significativa en el gran esquema de las cosas. Éste es un camino de afirmación: no concentrarse en cómo deshacerse de algo, sino en cómo arrojar luz sobre algo. Es una afirmación que la consciencia es uno de los ingredientes esenciales de este universo, de toda la existencia, de toda la realidad. Y la consciencia de todo ser dotado de sentidos proporciona un potencial ilimitado para la compasión, el conocimiento y el

poder. La totalidad de la vida y explícitamente la totalidad de la práctica espiritual esta sencillamente diseñada para hacer aflorar ese potencial.

Buda ofreció una metáfora para esto en la que comparó a los seres dotados de sentidos como nosotros con átomos. Dentro de cada átomo hay un buda. El buda que está manifiestamente presente sólo tiene una tarea, tomar su *vajra* y abrir esos átomos, de modo que se manifieste lo que está latente. Buda es un abridor de átomos cósmico y los átomos somos nosotros. Esto conlleva una sensación de descubrimiento más que de cultivo, desvelar algo de forma sencilla en lugar de hacer un arduo esfuerzo para su desarrollo. Si el corazón te da un salto al escuchar tal afirmación, entonces éste puede ser un camino que puedes seguir. Si tu mente dice: «Bueno, es una hipótesis interesante, me pregunto si será verdad», entonces es probable que quieras quedarte en el camino de la negación. Si no cuestionamos la verdad del sufrimiento, el camino de la negación es una aproximación útil. Pero si el corazón da un vuelco al afirmar algo que está más allá de tu conocimiento, no renuncies a ello.

Entonces la pregunta se transforma en: ¿cómo podemos desvelar ese potencial de la mente y descubrir la sabiduría, la compasión y el poder del espíritu? ¿Qué impide el resplandor de la naturaleza de buda? Cosas como hacer daño a la gente, la difamación, el abuso, la mentira, el robo y el asesinato impiden que florezca. Si terminamos con estas cosas, la naturaleza de buda tiene más probabilidades de surgir. ¿Qué más la frena? Tener una mente dispersa y embotada, una mente que oscila entre la excitación y la modorra; o una mente atrapada en la ridícula idea de que el bienestar propio es algo profundamente individual, para el cual el bienestar de todos los demás es irrelevante. Ésa es una gran equivocación y es claramente mentira, de modo que estaría bien librarse de ella. La idea de que existo como un ego autónomo, separado y aislado de los demás, como un pequeño homúnculo, también enturbia la mente. Si puedes librarte de todo eso y permitir que la naturaleza de buda surja espontáneamente, este camino culmina con el florecimiento completo de nuestra vida y nuestra mente, la completa manifestación de la joya en el loto que siempre estuvo ahí.

¿Qué significaría ser un buda, una persona espiritualmente despierta? (El buda es una tipología y no sólo un personaje histórico). Se dice que cuando la sabiduría de la mente se ha desvelado por completo, puede hacerse la pregunta, escucharla y la respuesta se hará evidente. La mente no tiene trabas. Se dice que la compasión de un buda por todos los seres dotados de sentidos es como la de una madre por su único hijo, por el cual ella sacrificaría gustosamente su vida si fuera necesario. Es una compasión sin discriminación que no conoce límites. Las personas simpáticas no tienen más que las desagradables; los animales no tienen menos que los seres humanos. Se extiende como un océano: uniforme, tranquila, acogedora y con un cariño y una preocupación tan

profundos como éste. Y se dice que la mente de un buda tiene un poder extraordinario, un poder que puede interactuar con el mundo físico para transformar la realidad.

De estos tres aspectos –sabiduría, compasión y poder–, el poder de la mente es tal vez el más desconocido en nuestra civilización. Porque hemos seguido una inclinación tan materialista que hemos alcanzado metas extraordinarias en comparación con cualquier otra civilización. Hemos mandado cohetes a la Luna, hemos construido las presas más altas y hemos hecho agujeros en la capa de ozono. Todos hemos hecho todo tipo de cosas increíbles. Pero al dar tanta importancia a nuestro poder material, quizá de forma inevitable, se la hemos quitado al poder de la mente. Asumimos que una afirmación como «[...] si tuvierais fe como un grano de mostaza, diríais a este monte: “Vete de aquí allá”, y se trasladaría; nada os sería imposible»,⁴ tiene que ser una metáfora o totalmente ridícula. Pero cuando Jesús lo dijo, sospecho que estaba hablando literalmente del poder del espíritu.

Ése es el gran esquema de las cosas. Los fundamentos de la disciplina ética son tan sencillos en su esencia que, si los cuidamos, pueden evidenciarse un montón de cosas sin la necesidad de tener mucha más información. Pero si nos saltamos la disciplina ética, nos faltan los cimientos. Una vez más, vale la pena tener en cuenta que se trata más de una cuestión de retener que de hacerlo bien. Podemos intentar evitar cosas que causan daño, la bondad surge en sí misma y de sí misma. Sólo hay que darle una oportunidad. Aunque evitar todo eso pueda parecer negativo, el mensaje implícito es muy optimista. Evita el daño y la cualidad saludable del interior empezará a emerger.

Según mi experiencia, esto es muy patente en relación con la quiescencia. En cuanto la mente se encuentra temporalmente libre de sus turbulencias y su modorra y puede encontrar algo de estabilidad e intensidad, surge de ella una sensación de bienestar y calma. Esto es algo que queda fácilmente a nuestro alcance, no una tremenda constatación mística. Cuando lo experimentas personalmente, te da sensación de que tienes recursos internos y arroja una luz muy distinta sobre todos tus otros deseos. Toda la interminable lista de cosas que te gustaría hacer con tu vida, tu trabajo, dónde quieres vivir, las personas con las que te quieres asociar, las actividades que quieres emprender, se ven bajo otra luz. No es que se devalúen o se abandonen, pero si alguna de ellas se derrumba, no asumes que tu bienestar se ha derrumbado con ella. Sabes por ti mismo que el bienestar surge de la única fuente de la que ha salido siempre: una mente tranquila. Al hecho de saber que tu bienestar no depende totalmente de cosas que están totalmente fuera de nuestro control le sigue una sensación de libertad. Ése es un conocimiento bastante útil. Los factores externos pueden catalizar la sensación de bienestar o no. La única esperanza real es la calidad de la mente que tú aportas.

Meditación sobre la gema en el loto:
OM MANI PADME HŪM



La gema en el loto es una metáfora maravillosa sobre la naturaleza esencial de la mente. Integra dos enfoques muy distintos: reconoce que vale la pena esforzarse, probar distintos métodos, crecer y desarrollarse y, al mismo tiempo, reconoce que todos esos métodos están diseñados principalmente para arrojar luz sobre lo que ya está ahí, en toda su perfección, en toda su completitud. Es la fuente pura de la benevolencia y la sabiduría que estamos intentando cultivar.

El mantra OM MAṆI PADME HŪṂ está asociado con Avalokiteśvara, la encarnación de la compasión iluminada, y el mantra es la articulación verbal de esa cualidad de la compasión. Entre las muchas interpretaciones de este mantra, hay una que a mí me parece especialmente significativa. Om significa la manifestación del cuerpo, el discurso y la mente. Maṇi significa «gema» en sánscrito. Padme, pronunciado /pémé/ en tibetano, significa «en el loto». Hūṁ, que los tibetanos pronuncian /hung/, es una sílaba que sugiere la naturaleza más profunda y esencial de la consciencia. De forma que el mantra nace de la manifestación del estado del cuerpo, el discurso y la mente, después mediante la metáfora de la gema en el loto y se dirige a lo más profundo de la consciencia.

Mientras cantas el mantra, deja que entre en juego la imaginación. La metáfora del loto es la de una flor que se abre en el lodo, en un fluido oscuro y pegajoso. Se eleva por el agua y finalmente emerge a la luz del sol y florece. Imagina, mientras se abre, que en el medio del loto hay una gema. El loto es el desarrollo de nuestra vida: la evolución de nuestro propio cuerpo, discurso y mente; nuestra maduración espiritual de vida a vida; nuestro desarrollo hacia la iluminación. Esta metáfora para el crecimiento y el movimiento hacia el despertar espiritual tiene un matiz: «¡Esfuézate con diligencia!». Hace hincapié en el método y en escuchar las enseñanzas: «¿Cuáles son los métodos correctos? ¿Cómo me enfrento a estas dificultades? ¿Cómo supero este obstáculo? Este enfoque basado en el desarrollo es direccional, un desarrollo hacia algo.

Al mismo tiempo, a medida que se abre el loto, la gema se encuentra en el centro. Siempre ha estado ahí, incluso cuando el loto era un capullo cerrado y sumergido en la corriente. Esa gema es la naturaleza de buda. La gema no se desarrolla: no hay que añadirle nada en absoluto y no se le puede sustraer nada. Sólo precisa ser descubierta o revelada para ver que ya está ahí.

Al cantar, haz aflorar la poesía en la práctica y utiliza la imagen de la metáfora. Imagina esta gema de la misma pureza y perfección que tu propia naturaleza de buda. Imagínala como una perla de luz blanca que emana de tu corazón y baña tu cuerpo. No sólo es una luz física como cuando se enciende una bombilla, sino una luz que nos encarna y expresa purificación, alegría y compasión. Imagina que procede de una fuente inagotable, que inunda, baña y transmuta tu cuerpo. Tu cuerpo se transforma en la naturaleza misma de esta luz: no sólo sangre, órganos, tejidos y huesos con algo de luz

brillando en su interior, sino el cuerpo transformado en un cuerpo de luz que emana de tu corazón.

Cuando el cuerpo esté totalmente saturado, entonces la luz se extenderá en todas direcciones. Utilízalo como una oportunidad para traer a la mente zonas del mundo que creas que precisan algo de luz. Envíala allí e imagina que esa luz lleva las mismas cualidades de purificación, alegría y compasión a esas personas o comunidades que más lo necesitan.

Preguntas y respuestas: Sobre ética y la secuencia de práctica

Pregunta: Cuando has mencionado la ética me has pillado desprevenido. Quiero ocultarlo y fingir que no tengo que hacer ajustes en mi vida diaria. Ése es el momento crítico, por llamarlo de alguna manera. Tú puedes cambiar tu estilo de vida o no. Como yo entiendo la ética, consiste en reducir los estímulos sensoriales en una cultura en la que lo sensorial es increíblemente invasivo y variado. Me preocupa que los maestros de meditación que he encontrado hasta ahora parezca que evitan hacer mucho hincapié en la ética para que la gente no se asuste y huya. Pero entonces veo que mi mente hace lo mismo, por lo que me pregunto si están arrojando luz sobre un tema que debemos abordar.

Respuesta: Estoy muy familiarizado con este tema. Existen tres puntos fundamentales en la práctica budista tradicional. El primer punto incuestionable es la ética. El segundo es la estabilización de la mente y el tercero es la práctica del conocimiento. Demasiado a menudo, el primero apenas se menciona. Nos vamos directos a cultivar el conocimiento y pasamos de las cosas de niños.

Pregunta: ¿No se basa esto en la premisa falsa de que somos independientes y, por lo tanto, la ética realmente no importa?

Respuesta: Sí. Se trata precisamente de eso, de una falsa premisa. Olvida que estamos inmersos en un entorno y que interactuamos con otras personas. Evitar la ética porque es difícil de vender es ir a lo fácil. ¿Por qué sucede? ¿Es sólo porque los maestros de meditación tienen que ganarse la vida y temen que los despidan? Una forma más caritativa de verlo es que hemos sido criados en una cultura donde nuestra ética es de estilo puritano. La ética implica abstenerse de un montón de cosas divertidas que se supone que no debemos hacer. Todos hemos oído hablar de los diez mandamientos, y entonces oímos que se supone que los budistas también deben abstenerse de diez no-virtudes.

Pero quizá existe una forma lo suficientemente hábil como para mostrarlo de manera que la gente pueda experimentar parte del beneficio de la práctica. Pensemos en un retiro

vipassanā de diez días en el que el maestro no machaca con los principios éticos y se limita a decir: «Ésta es la técnica, probadla». Muchas personas salen de retiros de diez días con la vida cambiada y conocimientos reales que les abren nuevas vías de experimentación que nunca creyeron posibles. Nadie los ha machacado con la ética ni con la disciplina para estabilizar la mente, pero salen con algo valioso. Eso es precioso. Pero lo que te llevas a casa es frágil. Observas como la vida media de tu práctica de meditación se descompone después del retiro.

Esto plantea una pregunta interesante, y la respuesta puede ser útil de un modo en el que una dosis dogmática de ética no puede serlo. Había algo valioso que ahora se está deteriorando. ¿Cuáles son las causas de este deterioro? Es difícil profundizar en el conocimiento cuando la mente está alborotada. La estabilidad sería de ayuda. Volveremos al conocimiento, pero primero estabilicemos la mente y hagamos que sea más útil. De modo que hacemos un poco de práctica de quiescencia. Si haces un buen retiro śamatha de una semana, es muy posible que en ese tiempo encuentres más estabilidad de la mente, atención continua y bienestar calmado que en toda tu vida anterior.

¿Por qué se deteriora esa calma después del retiro? Quizá te has enfadado mucho esta mañana, cuando has gritado por la ventanilla a alguien que se te ha cruzado con el coche. Cuando has vuelto a casa te ha sido imposible meditar. Te sentaste ahí con la mente contrariada y desordenada. Habría sido de ayuda no tener ese brote. Quizá un pequeño giro en el estilo de vida podría crear un entorno más fértil, de modo que al adquirir cierto grado de estabilidad la mente no se desestabilizaría inmediatamente al regresar al día a día. Nada genera una turbulencia tan caótica en la mente como la maldad. Esto nos lleva a los cimientos de la ética tal y como la entiende el budismo: intenta no dañarte e intenta no dañar a los demás. Como mínimo, evita las heridas. Esto no tiene nada que ver con apagar el televisor o abstenerse de placeres sexuales. No hay nada necesariamente dañino en ello. Ponerse hasta las orejas de helado puede que no sea muy sano, pero no estás haciendo daño a nadie más. Si lo haces, es muy sutil. No es nada comparado con enfadarse o insultar a alguien con ganas de ofender. Se dice que un bodhisattva está dispuesto a tener cierta indulgencia con los sentidos si es necesario, pero es intolerante con la hostilidad y la agresión cuando surgen de su mente. Si quieres darte el capricho de unas vacaciones, no pasa nada. Vuelve descansado y retoma la práctica. Pero la hostilidad y la agresión no son unas vacaciones; destruyen la práctica.

No dañar implica prestar atención en el día a día, no basta con media hora de meditación por las mañanas. Requiere una introspección continua a lo largo del día. Es muy fácil que se escapen palabras que son golpes verbales. El discurso retorcido o engañoso puede escaparse también con rapidez, por no hablar de pensamientos

injuriosos. Hay que estar atentos a ellos. Cuando notemos el impulso, hay que soltarlo sin expresarlo.

Otro aspecto está relacionado con simplificar nuestra vida. Esto conlleva una reorientación generalizada del estilo de vida, que se separará gradualmente de los caprichos sensoriales. Una forma amable de hacerlo, en contraposición con el método severo y puritano, es experimentar otra fuente de felicidad. El *śamatha* puede servir. La práctica de la benevolencia también puede proporcionar una sensación de plenitud en el corazón tal que puede llegar un momento en el que prefiramos pasar el tiempo practicando en lugar de viendo una buena película en la televisión. La práctica es, de hecho, más satisfactoria, de manera que la elección se convierte en sencilla. Es una forma mucho mejor de gestionar los antojos de los sentidos que la pura determinación, que puede acabar convertida en autocastigo. Yo lo he hecho a veces. En mi primer retiro *śamatha* descubrí muchas formas erróneas de practicar, y ésta era una de ellas. Me negué cualquier placer, vivía en una cabaña llena de chinches, pulgas y ratas, seguía una dieta del todo aburrida y no me relacionaba con nadie. Durante un tiempo, no obtuve ningún placer de mi práctica. Me centré en la tarea con tanta intensidad, determinación y disciplina que no había sitio para que se colara la felicidad.

Aquel ascetismo tan estricto no tenía demasiados beneficios. Habría sido de mucha más ayuda crear algún espacio. Hasta una novela o algún caramelo habrían ayudado. El enfoque amable funciona mejor. No es necesario ser severo o déspota. A medida que nos proporcione más satisfacción, a medida que la práctica despierte una sensación de bienestar y quiescencia, entonces podemos empezar a recortar los caprichos, porque los consideraremos fútiles. Ya no los necesitaremos. Pero debemos estar atentos a los tiempos. ¿Estoy listo para abandonar esto ahora, o lo voy a experimentar como una privación? Si lo vivimos como una privación, entonces es probable que abandonarlo sea prematuro. Pero si el capricho parece redundante o sin sentido, seguramente lo es. Y es el momento de abandonarlo.

Pregunta: Me he percatado de que incluso los preceptos que expresamos y realizamos de forma negativa a veces proporcionan una sensación que es totalmente positiva. Eso puede resultar sorprendente. A veces me he aproximado a algo pensando: «Voy a negarme esto porque es lo mejor a largo plazo». Pero al llevarlo a la práctica, la sensación es increíblemente positiva. Es como salir por una ventana, como la sensación de liberarse de una adicción.

Respuesta: Así es. Es auténtica libertad. Todo esto es un camino de libertad, no sólo un camino hacia la libertad. Una de las primeras cosas que suceden es que empezamos a ser capaces de liberarnos de un comportamiento compulsivo que sólo nos causa heridas.

2 Introducción a la práctica śamatha

¿Qué impide el florecimiento de la benevolencia, la compasión y otras cualidades que nos hacen avanzar por el camino espiritual? No tengo una respuesta sencilla, pero si hay algo que sin duda aborda la cuestión es la sensación de no ser lo bastante buenos en nuestra relación con los demás a medida que nos adentramos en la vida. Tendemos a relacionarnos con una sensación de necesidad. Necesito un trabajo. Necesito amor. Necesito aprobación. Necesito afecto. Necesito respeto. Necesito más dinero. Necesito más posesiones. Necesito más felicidad. Éste es el reino de las ocho preocupaciones mundanas.⁵ Necesitar algo no tiene nada de malo ni en sí ni por sí mismo, pero la sensación de no ser lo bastante buenos y de no estar completos no conduce a un corazón benevolente. La mente que se relaciona con los demás, con el entorno, para conseguir lo que le parece que le falta es una mente que no conoce su propia capacidad para la paz y la felicidad.

Cuando la práctica śamatha se lleva a cabo en el contexto adecuado, es posible reconocer en algo tan sencillo como el aliento que nuestra mente tiene un camino hacia la serenidad y la paz. Y de esa paz mental, de esa sensación de tranquilidad y satisfacción, estando sencillamente presente con algo tan poco interesante como es la respiración, de ahí surge felicidad y satisfacción. La satisfacción proviene de una fuente muy sencilla: una mente que no está lastrada hasta la muerte con aflicciones, antojos, hostilidad y aversión. Normalmente no nos permitimos ese lujo. Al estar dotados con consciencia en este universo, somos como una persona en una colina sentada en una pequeña choza, intentando salir adelante sin saber que pocos centímetros por debajo del suelo de nuestra cabaña pasa una veta de oro inacabable. Ya está ahí. No hay razón para sentir que necesitamos algo. Tenemos todos los recursos que necesitamos.

Hay que descubrirlo. No sólo creerlo, sino descubrirlo experimentándolo. Podemos obtener sensación de serenidad y bienestar sólo estando presentes. Saber que es posible. Eso no implica que no queramos tener pareja o un trabajo o un coche. Pero los pone bajo una luz distinta. Es como tomar todo el planeta y girarlo para que rote sobre un eje distinto. No todo lo que hay sobre el planeta se derrumba, pero hay un gran altibajo cuando reconocemos por nosotros mismos que tenemos grandes recursos para las situaciones del día a día. Tenemos algo que ofrecer y no sólo necesidad.

El śamatha es un campo increíblemente fértil donde desarrollarlo. Es muy útil para cultivar la benevolencia y la compasión y para aprender a «tocar el mundo con

delicadeza». No puedo imaginar la posibilidad de tocar el mundo con delicadeza sin haber reconocido los propios recursos. Un ejemplo es una historia real de uno de mis maestros, recientemente fallecido, el magnífico lama, Tara Rinpoche. Era abad del Instituto Tántrico de Assam, en el nordeste de la India, donde algunos de los monjes eran formidables meditando. Uno en concreto había abandonado el monasterio y vivía en una pequeña cabaña en la jungla, donde había muchas cobras. A Tara Rinpoche le preocupaba su alumno, de modo que reunió unas cuantas ramas de una planta conocida por espantar a las serpientes y le dijo que las plantara alrededor de la cabaña. El monje respondió: «Es muy amable por su parte darme esto, pero lo cierto es que no las necesito. Las cobras y yo nos llevamos bastante bien. Hay una que vive debajo de mi cama y otra detrás de la puerta». Él sabía, por supuesto, que los humanos no son una presa natural de las cobras y que lo único que las relaciona con nosotros es el miedo. Pero este hombre no tenía miedo, de modo que no propició el ataque de las cobras. Ni las cobras propiciaron el suyo. Sólo eran vecinos, y él sintió que no había motivo para espantarlas. Se limitaba a tener cuidado con dónde pisaba. Eso es, de hecho, tocar el mundo con delicadeza.

La finalidad última del *śamatha* es que la mente te sirva. Eso implica que como quiera que desees poner la mente a tu servicio, ésta esté lista para tal propósito. Ya sea para enseñar, para la meditación, para componer música, lo que sea que tengas que hacer, ahora tienes una mente que de verdad funciona bien. Hasta que alcanzas el *śamatha*, se dice que la mente es «disfuncional». Esta mente disfuncional es pesada, tiesa, rígida, oscura y tiende al mal humor. Sea cual sea la virtud que intentes cultivar, la mente se opone. En cambio, una mente que te sirve, es optimista, ligera, estable y clara, lista para dedicarse a cultivar cualidades saludables.

Empezar a meditar

Libera las creaciones de la imaginación y permite que la mente conceptual descanse. Presta atención al momento sin desviarte a fantasías sobre el futuro o rememoraciones del pasado. Permite a tu consciencia permanecer en el momento, en tu cuerpo, observando con calma las sensaciones táctiles de todo el cuerpo: la presión en las piernas, los muslos y las nalgas contra el suelo; subiendo hacia el torso y hasta la cabeza; la sensación de calor o de frescor; cualquier sensación de hormigueo o vibración. Permite que tu consciencia se establezca en este campo de las sensaciones táctiles y que descanse como un bebé en su cuna.

Sé testigo pasivo de las sensaciones asociadas con la inspiración a lo largo de todo el recorrido de ésta. A continuación, sigue las sensaciones asociadas con el aliento que sale a lo largo de todo el recorrido de la espiración. La respiración en esta práctica no debería controlarse ni manipularse, con una excepción: mantener el abdomen relajado, especialmente el bajo abdomen. Relájalo para que puedas sentir cómo empieza la

inspiración en el bajo abdomen. Si es una respiración poco profunda, sólo notarás expandirse el bajo abdomen; una respiración más profunda se expande desde el bajo abdomen hacia arriba, y el diafragma también se expande; una respiración profunda constante mueve el abdomen hacia el diafragma y hasta el pecho. Pero haz que empiece en el abdomen, para no respirar solamente con el pecho.

Encuentra la zona de las narinas en la que notas la sensación táctil en la inspiración. Después, a medida que la mente se sintoniza con esto, nota las sensaciones táctiles que siguen la inspiración justo antes de la espiración. Después percibe las sensaciones en el mismo punto durante la espiración. Sitúa tu mente ahí, como cuando dejamos a un bebé en la cuna. Al principio, tendrás una sensación de ritmo, de oscilación de la inspiración, espiración, inspiración, espiración. Permite que tu conciencia descanse en ese lugar relajante.

Relajación, estabilidad e intensidad

Existen tres factores importantes en la práctica *śamatha*: relajación, estabilidad e intensidad; y es muy importante dedicarles atención en orden.

El primer factor importante consiste en inducir una sensación de relajación del cuerpo y la mente: una relajación de la conciencia. No es una concentración forzada, tensa o dirigida, sino algo que permita que la conciencia descanse en el campo de las sensaciones táctiles, en el ritmo de la inspiración y la espiración. Debido a la arraigada costumbre y los muchos impulsos, a la mente le resulta difícil mantenerse en descanso mucho tiempo. La atención está destinada a distraerse, a propulsarse a la imaginación, la rememoración, alguna línea de pensamiento discursivo, deseo o emoción. Si notas que tu mente se ha dejado llevar, prueba a ver si puedes liberar el esfuerzo que está haciendo para arrastrar la mente. Especialmente en la espiración, intenta liberar ese esfuerzo, como si hicieras un gesto de alivio y liberación. Suelta esos constructos mentales y permite que, una vez más, la conciencia descanse en las sensaciones táctiles no forzadas y sin estructura del momento.

En las primeras sesiones, no te preocupes por la estabilidad, que implica la continuidad de la atención. Que no te preocupen la claridad o la intensidad de la atención. Éstas llegarán con el tiempo, pero, para empezar, veamos si puedes responder a la agitación mental y la distracción no reprimiéndolas, sino liberando el esfuerzo que sustenta dicha agitación. Vuelve y permite que la conciencia descanse en el agradable ritmo de la inspiración y la espiración, y nota las sensaciones táctiles en todo el cuerpo.

Deja que la respiración no sea forzada ni manipulada: deja al cuerpo respirar por sí mismo. Especialmente durante la espiración, aprovecha la oportunidad de liberar el esfuerzo que puedas estar dedicando a un pensamiento distraído o una divagación

mental. Permite que esos constructos mentales desaparezcan como las hojas otoñales arrastradas por la brisa, y sigue relajándote y liberando hasta el final de la espiración. Sigue así hasta el principio de la inspiración. No succiones el aire, relájate al inspirar, obsérvalo de forma pasiva, como si el cuerpo «fuera respirado».

Ahí puede surgir un problema: en cuanto te concentras en la respiración parece que no puedes evitar manipularla con esfuerzo o voluntad. Esto hace aflorar preguntas muy interesantes: ¿podemos prestar mucha atención a algo sin sentir la necesidad casi irreprimible de controlarlo? ¿Está esto relacionado con nuestra necesidad de controlar otras áreas de nuestra vida? Esto no es sólo un problema menor, sino un reto que de verdad es algo muy habitual. La forma en la que podemos empezar a solucionar el problema es relajarnos más en la espiración. No hay que soplar. Sabes perfectamente que la espiración sucederá por sí misma. Al espirar, saboréalo. Sienta muy bien no hacer esfuerzos. Incluso los moribundos son capaces de espirar.

Entonces, desde la espiración, fúndete con la inspiración. Intenta mantener la misma sensación de relajación y liberación en la inspiración. Cabalga esa ola como lo hacen los surfistas, deslizándote por la espiración hacia la inspiración sin remar. Lo más importante es el cambio de rumbo nada más empezar la inspiración. Puede ser interesante sentir lo distintas que son las veces que se nos escapa y succionamos el aire, y compararlas con las veces en que éste fluye. Compara el fracaso y el éxito para ver la diferencia.

La postura es muy importante. Si estás arrellanado comprimiendo el diafragma, entonces el abdomen no puede expandirse con facilidad. Está aplastado como un acordeón y sólo contamos con una parte pequeña del pecho con la que respirar. Así que, sin exagerar, siéntate erguido para que tu abdomen pueda expandirse sin esfuerzo y tú puedas seguirlo.

La postura supina, tumbado sobre la espalda, también puede ser de mucha ayuda para esta práctica. Existe una diferencia entre esta posición y estar tumbado sin más, como si fuéramos a echar una siesta. Lo más importante es que el cuerpo debería estar en línea recta. Lo puedes comprobar juntando los talones y levantando la cabeza para mirar y alinear visualmente los tobillos con el ombligo, el esternón y la nariz. Deja caer los pies hacia los lados. Si el espacio lo permite, puedes extender los brazos en un ángulo de treinta grados. Extiende con suavidad la columna vertebral estirando ligeramente las nalgas hacia los pies. También puedes hacerlo levantando la cabeza y llevando la barbilla ligeramente hacia el esternón. Esto debería proporcionar una extensión suave, nada exagerada. Experimenta con los ojos. Algunas personas prefieren cerrarlos completamente, otros encuentran beneficioso dejarlos entreabiertos para que entre un poco de luz y evitar desconectarse. Relaja los hombros, relaja los músculos de la cara y,

especialmente, igual que si estuviéramos sentados, deja descansar los ojos. Deja que descansen con la vista fija, sin forzarlos ni tensarlos, sino dejándolos relajados.

Procura experimentar cada respiración como una aventura, una exploración para ver si puedes relajarte completamente durante un ciclo entero. Un ciclo entero puede ser un gran logro, desde la espiración hasta la inspiración. Y, por supuesto, cuando acabes la inspiración ya estás listo para la siguiente espiración. Ahora te encuentras en la bajada de una montaña rusa y ya puedes pasar con facilidad a la siguiente fase. A ver si puedes mantener la continuidad.

El siguiente gran cambio de la práctica es pasar de la relajación a la sensación de continuidad de una respiración a otra y a otra. En este punto, el gran problema es la excitación general (*auddhatya*), la cual se da cuando, al intentar seguir la respiración, la mente se desvincula de ésta y se centra en alguna otra cosa. Entonces, tras esta pequeña excursión, vuelve a la respiración tal vez unos segundos o incluso unos minutos después. Quizá volvemos a prestar atención a la respiración un segundo, o incluso dos, y volvemos a irnos a otro sitio. La excitación general es, sencillamente, una falta de continuidad. Has olvidado que estás meditando, y estás ahí sentado pensando en otra cosa. Vencer la excitación general comporta permanecer en el objeto con mayor continuidad, durante períodos cada vez más largos: cinco, diez, quince segundos, etc.

Pero a medida que nos acercamos a la estabilidad, es importante hacerlo de forma amable. Cuando acudí a mi primer retiro *śamatha*, me abrí paso como una excavadora, sin procurar mantener la sensación de reposo. Empecé con un gran entusiasmo, pero con algo así como diez veces más determinación de la que se pedía, y ni siquiera era consciente de que la relajación era especialmente importante. A la larga fue agotador. Me habría sido de ayuda que alguien me hubiera dicho: «Eh, y, por cierto, no te preocupes».

Es importante mantener la sensación de ternura y reposo, especialmente si te muestras impaciente por los resultados. La tradición tibetana budista hace hincapié especialmente en la preciosidad de la vida humana en la que tenemos la oportunidad y la libertad de emprender la práctica espiritual que conduce a la eliminación del sufrimiento y sus fuentes. Nos dice que nuestra oportunidad actual es increíblemente escasa y tiene un valor incalculable, de manera que debemos aprovecharla. Esta sensación de urgencia está muy bien, siempre que sea observada con ligereza y optimismo. Si empezamos a combinar la urgencia con una determinación adusta, es probable que enfermemos. En última instancia, lo más importante en la práctica es la continuidad. No ayuda ir mirando el reloj y pensar: «¿Puedo alcanzar el *śamatha* en un año? ¿Y en dos? ¿Y antes de morir? ¿O antes de envejecer?».

Está claro que esto no sólo se aplica al *śamatha*, a estabilizar la consciencia y convertir la mente en una herramienta útil, sino a toda la práctica *dharma*. Si establecemos una

continuidad en el centro de nuestra práctica, en el cultivo de la compasión, del conocimiento, de la fe, si practicamos esa continuidad, no hay de qué preocuparse. La continuidad significa prestarle atención como un jardinero que ha plantado un grupo de pequeñas secuoyas y se ocupa de ellas día tras día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año. Si hacemos progresos rápidos en la práctica, magnífico. Pero si no, no es tan importante. Si se establece la continuidad, entonces la vida marcará el ritmo. El cuerpo se desgastará; la conciencia seguirá y se encarnará de nuevo. La continuidad es el equipaje más precioso que transportamos, porque nos proporciona oportunidades en la siguiente vida y podremos continuar desde ahí. Si nuestra práctica es esporádica, con un enfoque de ametralladora, dando tiros aquí y allí y olvidándonos luego para disparar a otra cosa, quién sabe qué tipo de onda expansiva tendremos en la próxima vida.

En la práctica *śamatha*, una vez que se establece la estabilidad en la relajación, entonces se puede pasar a un esfuerzo más conjunto. Este esfuerzo debería ser fino, no un gran esfuerzo muscular. Orientado a mantener una mayor continuidad, pero sin que se tensen ni el cuerpo ni la mente. Cuando estás libre de excitación general, incluso temporalmente, existe una calma y una estabilidad en la conciencia que actúa como el lastre de un barco. Cuando se tiene una continuidad relativamente buena, en la que sencillamente no se pierde el objeto durante cinco, diez, quince, veinte minutos o incluso más en el extremo, entonces es casi seguro que aparecerá cierta laxitud (*laya*). Puede parecer algo complaciente, un ponerse cómodo. Se denomina hundirse, como cuando nos hundimos en una silla y decimos: «Bueno, esto es lo que se supone que debo hacer». En ese punto hay que reconocer que el trabajo aún no ha terminado.

Hay un tercer ingrediente sin el cual nunca alcanzaremos el *śamatha* ni abriremos totalmente la capacidad de nuestra mente. La intensidad es el componente final y decisivo.

La gente se desarrolla en la práctica *śamatha* a distintos ritmos y también de distintas maneras. Se pueden hacer generalizaciones, pero éstas pueden no ser aplicables a todos los individuos. Dicho esto, como generalización, existe la gran tentación de buscar la intensidad demasiado pronto. Porque te coloca en el sentido que se le daba al término en los años sesenta. Existe cierto placer en ello y todo deviene extraordinariamente interesante. Pero si la intensidad carece de una estabilidad subyacente, es frágil y tiende a derrumbarse con facilidad. Y así, como la intensidad es tan seductora, normalmente es una buena idea desarrollar antes la estabilidad. Del mismo modo, suele resultar de ayuda poner el énfasis en la relajación antes de la estabilidad, porque existe una tendencia habitual, sobre todo entre los meditadores occidentales, de esforzarse mucho en la práctica al principio. La disciplina es valiosa, pero no si se sacrifica la sensación de reposo de la práctica.

Al margen de generalizaciones, no todo el mundo es un principiante, e incluso aquellos que empiezan de cero la práctica a veces la desarrollan con rapidez. De modo que si durante una sesión tienes una sensación de reposo constante, mantienes la concentración en el objeto con estabilidad y la continuidad es realmente buena, puedes descubrir que empiezas a hundirte en el objeto. Esto es una superación prematura de la dualidad, nos fundimos con el objeto de una forma que no es útil, como cuando nos quedamos atrapados en el lodo. En ese punto, llega el momento de esforzarse más e incrementar la intensidad. La práctica se convierte entonces en una danza, mejora la intensidad pero no a costa de la estabilidad; del mismo modo que fue una danza mejorar la estabilidad pero no a costa de la relajación. Cuando falta continuidad, y aún tenemos que enfrentarnos a muchas turbulencias, no hay tiempo de preocuparse demasiado por la intensidad. Si intentas centrarte en la intensidad en este punto, lo más seguro es que sólo consigas que la mente esté aún más agitada, con pequeños destellos de intensidad pero sin cimientos.

Cuando se establece la continuidad, hundirse en la laxitud es el principal reto. Y si la laxitud aumenta, progresa hacia la letargia (*styāna*), en la que nos sentimos pesados. Más allá de la letargia está la somnolencia (*middha*), cuando empezamos a cabecear. Con la laxitud sólo hemos perdido la iniciativa, aún no nos dormimos. Al percibir el primer indicio de laxitud, llega el momento de estar más atento y manifestar un mayor interés por el objeto de la meditación. También podría ser el momento para buscar ayuda externa, como imaginar que inundas tu cuerpo de luz. O si sentimos que tenemos un poco de calor, quitarnos una capa de ropa o beber un vaso de agua fresca o lavarnos la cara con agua fría. Por supuesto, debemos asegurarnos de dormir lo suficiente. Si no dormimos lo bastante por la noche, no vamos a ganar nada. La meditación no es un sustituto del sueño. Puede que tengamos la sensación de que si la meditación va bien no necesitamos tanto sueño, pero no recortes las horas de sueño para ver si puedes meditar más. Eso no funciona a la larga.

Si la laxitud o la letargia se convierten en crónicas, entonces vuelve durante un tiempo a la meditación discursiva y presta atención a los temas que te inspiren, que eleven y fortalezcan tu mente. Si notas que ninguna de estas técnicas funciona, quizá deberías cambiar completamente de objetos. Ser consciente de la respiración es bueno para mucha gente, pero no para todo el mundo. Para quienes visualizan con cierta facilidad existe una ruta completamente distinta hacia el *śamatha* mediante la meditación. Esto es mucho más cosas en común en la tradición tibetana que la conciencia de la respiración.⁶ Si estás practicando la visualización, entonces el tratamiento de la laxitud es directo: añade 100 voltios más al objeto visualizado. Aumenta la iluminación.

Preguntas y respuestas: Sobre la conciencia de la respiración

Pregunta: He aprendido a meditar sobre la respiración con la conciencia del aliento moviéndose por todo el cuerpo, en lugar que mediante las sensaciones táctiles en las narinas. ¿Puedo practicar el śamatha con esta conciencia en todo el cuerpo?

Respuesta: Seguir el aire entrando y saliendo a lo largo de todo el cuerpo, mediante la elevación y el descenso del abdomen, es uno de los numerosos caminos hacia la conciencia de la respiración. Es bueno para estabilizarse en el nivel más básico, pero seguramente no te llevará hacia el śamatha. No es ideal para un nivel más profundo de estabilización, hay demasiado movimiento, demasiada vacilación. Puede ser de ayuda al principio, está bien, pero la idea no es quedarse ahí. Centrarse en la respiración en las narinas funciona, yo confío en eso. Cambiar de técnica es una cuestión de costumbre. No estoy diciendo: «No prestes atención a eso en ningún caso. Fíjate sólo en esto». Pero toma la decisión y el resto se solucionará sólo.

Pregunta: ¿Qué deberíamos hacer si notamos que al final de la espiración suele haber un tiempo de demora antes de empezar a inspirar, unos diez o quince segundos, por ejemplo, tal vez más?

Respuesta: De hecho, existe una técnica de *prāṇāyāma* que consiste en descansar conscientemente de diez a veinte segundos al final de cada espiración y cada inspiración. Como técnica de *prāṇāyāma* esto se hace durante un máximo de quince minutos. Aquí esto no está previsto, pero a menudo sucede que el exceso de tensión del cuerpo y la mente se manifiesta de este modo. No es para nada un problema siempre que se trate de algo ocasional. Pero si sucede de forma regular, y nos encontramos al final de la sesión que el cuerpo y la mente están pesados o inactivos, entonces es un claro síntoma de que lo estás practicando demasiado. Tienes que juzgarlo tú. Si sientes que estás muy presente y enraizado, está bien. Pero si produce sensación de letargia, entonces redúcelo.

Aquí puede ser tu postura la que marque la diferencia. Sentarse relativamente erguido pero con la columna vertebral ligeramente curvada compacta ligeramente el diafragma. En esta postura informal es natural hacer una pausa al final de cada espiración. Entonces al final, como cuando subimos una colina, la respiración vuelve al torso y revitaliza el sistema. Erguir la postura un poco para elevar el diafragma puede prevenir que suceda en exceso. El aire entrará con más facilidad y notaremos que nos proporciona fuerzas. Cuando la respiración alcanza cierto ritmo y se mueve como una flor que se abre, es muy relajante y revigorizante al mismo tiempo, e incluso terapéutica para el cuerpo y la mente.

Pregunta: ¿Cómo evitar intervenir voluntariamente en la respiración cuando eres tan consciente de ella?

Respuesta: Rindiéndote a la práctica, no es tan problemático como podrías imaginar. De otro modo, sería terriblemente difícil, porque la respiración se hace muy sutil, lo que significa que es tan fácil de manipular como una pluma. Aunque la conciencia de la

respiración no es en sí misma una práctica vipaśyanā, el conocimiento sí que está relacionado con esto. Si podemos estar tan atentos a algo que es tan delicado y, aun así, no manipularlo a voluntad, sino descansar con ello; si la atención y la respiración pueden moverse como dos bailarines, sin que la una agarre a la otra y la arrastre, no queda mucho espacio para un gran sentido del ego. Los últimos ajustes de esto requieren que estemos completamente en el momento en el cual estamos muy cerca de la práctica del conocimiento. Mi maestro me dijo una vez que si realmente culminas el śamatha, es relativamente fácil desarrollar un conocimiento que transforme tu vida radicalmente.

Pregunta: Muy poco después de empezar a contar mi respiración, me desvanezco y no vuelvo en mí hasta que tocas la campana. ¿Es a eso a lo que te refieres con laxitud?

Respuesta: Lo es. Si estás cansado es mejor descansar. Si ves que independientemente de lo mucho que te empeñes la mente no está a punto, el problema puede ser la fatiga. También puede tener mucho que ver con el grado de interés en la práctica. Si de verdad no te interesa mucho, puede que no sea la práctica apropiada. Vale la pena que lo hables con tu maestro. Una respuesta tradicional sería procurar que las sesiones sean cortas. Entonces, si el interés mengua, no te dediques a pasar el rato y perder el tiempo. Es muy fácil perder el tiempo en la práctica individual cuando estás solo. La variedad también ayuda. Si estás aburrido, prueba a partir la práctica con meditación discursiva, alternando śamatha con una forma de práctica más activa.

Pero en defensa del śamatha diré que, si de la forma que sea –sesiones cortas o recordando tu motivación– comienzas a saborear la intensidad junto a la continuidad de la atención, la meditación empezará a dar sus frutos. La práctica en sí misma proporciona su propio bienestar, y ya no necesitas buscar ayuda afuera para motivarte. Cuando la práctica compensa por sí misma, llegas a un punto de inflexión.

También ayuda aportar mucha luz a la práctica. Medita en un entorno más brillante, en un lugar en el que la luz sea suave y brillante. En el interior también, genera luz en la práctica. Con tu imaginación baña tu cuerpo de luz y después deja que se extienda afuera desde el cuerpo. Cuando la mente se cierra, hay que contrarrestarlo con esfuerzo. En lugar de relajarte respecto al problema, súmale conciencia de alto voltaje.

Pregunta: Durante las últimas sesiones no he sido para nada consciente de mi cuerpo. Lo observaba como si no fuera mío. ¿Es correcto ese desapego? ¿O hay que sentirse más conectado con el cuerpo si, por ejemplo, quiero usar la técnica del cuerpo de luz?

Respuesta: Son dos preguntas diferentes. El desapego con el cuerpo está bien. La práctica de llenar de luz tu cuerpo de luz es un preámbulo. Cuando la mente empieza a entrar más profundamente en el objeto meditativo, la sensación de tener un cuerpo se desvanecerá, y en ese caso no necesitarás utilizar el cuerpo de luz. Ha cumplido con su finalidad, que era llevarte a ese punto. Hay una buena razón por la que mantener una postura adecuada es tan importante: a medida que nos desconectamos del cuerpo, éste se

pone en piloto automático. Si empiezas en la buena dirección, mantendrá su postura y cuidará de sí mientras nos adentramos en el samādhi profundo.

Pregunta: Me duelen la espalda y las rodillas de sentarme. ¿Cómo debería gestionar el dolor durante la meditación?

Respuesta: Existen distintos puntos de vista respecto a cómo gestionar el dolor que surge de estar sentado. Uno de ellos, que yo respeto mucho, dice que el dolor forma parte de la práctica. Esto lo encontrarás mucho en la tradición zen y en determinado grado en vipassanā. Aceptas el dolor sin responder a él. Sencillamente, no permites que las olas de dolor te atravesen mientras tú mantienes la práctica. Por otro lado, la tradición tibetana no da ningún valor al dolor físico durante la meditación. Ésta dice: si te duele, muévete. Bastantes problemas tenemos en nuestra vida sin invitar al dolor físico a la meditación. Por supuesto, esta idea se puede descontrolar si empezamos a menearnos a la más mínima incomodidad o a rascar cada picor que surja. La conciencia se descompone. Yo sugeriría un punto medio, pero el punto medio que yo enseño y practico tiende a ser bastante amable. Si notas que algo está alterando mucho tu conciencia y molestándote, entonces te sugiero que te muevas. Al principio puedes probar con un movimiento muy sutil, quizá solamente recolocar tu peso. Quizá volver a cruzar las piernas ayude. Si el cuerpo sólo está fatigado, los músculos están estresados y da lo mismo cómo pongas las piernas, lo mejor es pasar a posición supina. Pero no te muevas al primer signo de incomodidad, porque sería bueno poder aumentar la burbuja de comodidad un poco cada vez. Alargar esa duración te proporcionará más margen para tu práctica.

He leído los primeros escritos sobre práctica śamatha y su relación con el camino en su conjunto. Es muy interesante que, remontándonos al propio Buda, no se encuentren argumentos tipo: «Esfuézate con diligencia, ya sé que duele mucho, pero aprieta los dientes e inténtalo igualmente». En lugar de eso, Buda dice: «Y mediante la práctica śamatha surge la alegría, y de la alegría surge el conocimiento...». Creo que es interesante. Hacemos lo que podemos para crear las circunstancias para que surja la una sensación de felicidad y bienestar en la mente. Es una ola que podemos cabalgar. En igualdad de condiciones, prefiero cabalgar una ola de felicidad que una de malestar físico.

Pregunta: ¿En qué se diferencia la práctica śamatha de la consciencia de la respiración que se enseña en la tradición vipassanā o theravāda?

Respuesta: En primer lugar, hay que tener en cuenta que la tradición theravāda utiliza alguna terminología de forma muy distinta a como se utiliza en la tradición tibetana, incluso en *El sendero de la purificación* de Buddhaghosa, que es la base de la enseñanza actual. Puede que alguna vez hayas oído el término «śamatha» utilizado para describir un estado mucho más elemental que el aquí mencionado.⁷

El vipassanā, tal y como se enseña en el sureste asiático y Sri Lanka, tiende a hacer hincapié en el mindfulness básico: estar plenamente en el presente y dejar la conciencia lo más libre posible de cualquier recubrimiento conceptual, incluidos los juicios, clasificaciones y, especialmente, las respuestas emocionales. Se simplifica la conciencia al máximo, puliendo el mindfulness al milímetro. Sea lo que sea lo que suceda, pájaros que canten, un pensamiento, una emoción, sensaciones táctiles, dolor, placer, se observa sin juzgar, sin agarrarse a ello, sin elaborarlo conceptualmente. Esto te proporciona una conciencia mucho más clara de lo que está sucediendo en el momento. Crea un tipo de conocimiento y es de una gran utilidad. Pero también es muy muy sencillo.

A medida que se progresa en la práctica, uno puede sentirse empujado a examinar si existe algún «yo» presente en el fenómeno que se observa, si se encuentra algo estático o estable o si todo está en un estado de flujo. Esto no es analizar ni filosofar, sino que es una forma de indagar. El vipassanā es una práctica de conocimiento y tradicionalmente conlleva indagar en la naturaleza de la realidad.

En cambio, el śamatha no implica indagar, aunque alguna metodología, como por ejemplo la conciencia de la respiración, pueda ser similar. El *śamatha* consiste en pulir la herramienta de la atención. Se desarrolla la estabilidad y la intensidad. Si la estabilidad o la intensidad empiezan a declinar, se aplica un antídoto. En vipassanā, si se percibe que surge la laxitud, sencillamente se toma nota. No se intenta contrarrestar ni hacer nada al respecto. Si la mente está agitada, se toma nota: «Ajá, hay muchos pensamientos». Eso es un triunfo, y no existe un trabajo continuo hacia un objetivo como en śamatha. Ésa es la diferencia en la experiencia cualitativa de los dos tipos de meditación.

Hay personas que creen –y yo opino que a veces con fundamento– que si progresas en la práctica vipassanā, la mente será más estable y la intensidad mejorará como resultado de la práctica del mindfulness y el conocimiento. El vipassanā puede ser una base magnífica para el śamatha, del mismo modo que el śamatha puede proporcionar la estabilidad e intensidad necesarias para beneficiarse realmente de la práctica del conocimiento. Para algunas personas puede ser más efectivo practicar mindfulness de manera continua y hacer muy poca meditación sentados. Si puedes desarrollar el tipo de mindfulness que te arropa todo el día, entonces de verdad tienes un buen capital para invertir si decides hacer un retiro śamatha. Y también, si tuvieras que ir a un retiro vipassanā con las herramientas de śamatha a mano, esa combinación sería muy efectiva. Como es obvio, vipassanā y śamatha son compatibles.

El dominio de la atención: Mindfulness e introspección

La mayor parte del tiempo, nuestra atención se comporta de manera compulsiva. Lo cierto es que no queremos prestar atención a los pensamientos que nos distraen mientras meditamos, pero lo hacemos. La dirección de la conciencia está muy relacionada con la voluntad, pero no siempre está dirigida por ésta. Cuando se comporta de forma compulsiva, seguramente está siendo dirigida por el objeto. Por ejemplo, si nos enfadamos, puede que no queramos centrarnos en lo que nos está haciendo enfadar, y, en cambio, es exactamente hacia ahí hacia donde dirigimos la atención. Esto no está relacionado con estímulos externos. Podríamos estar sentados a solas en una habitación y aun así la mente se sentiría empujada a prestar atención al objeto que nos enoja. El *śamatha* está diseñado para proporcionarnos no sólo el control de la atención, sino también la libertad de ésta. Si queremos estar atentos a la respiración, somos libres de hacerlo. Si queremos estar atentos a otra cosa, somos libres de hacerlo.

Dominar la atención es una hazaña extraordinaria. Considero que los escritos de William James sobre la atención son muy reveladores.⁸ Pero los budistas también tienen mucho que decir al respecto. En el contexto budista, el dominio de la atención es más que un logro psicológico. No sólo obtienes el dominio de una forma muy significativa sobre tu mente; dominar la atención empieza a influir también en tu entorno. Śāntideva, por ejemplo, declara que todo tipo de peligros externos pueden subyugarse con el dominio de la propia mente.⁹

Cuando nos percatamos de que la mente se ha distraído, una solución tradicional que ha demostrado que funciona a lo largo del tiempo es mostrar más interés por el objeto principal. Atender a cada respiración como si fuera algo profundamente inédito: esa respiración nunca volverá. Habrá otras, pero ésa es única. Prestémosle atención con espíritu juguetón y alegre: «Eso ha estado bien, ¡dos respiraciones seguidas! ¿Probamos a ver si hacemos tres?». Observa si puedes mantener esta calidad de atención sin que se convierta en algo pesado y lúgubre, no hagas mohínes chafado por la disciplina. Contar puede ser divertido de vez en cuando. Prueba a ver si eres capaz de contar hasta diez sin alejarte de la respiración. A continuación, si lo logras, sigue un rato sin contar. Juega con ello, pero no lo conviertas en algo conceptualmente elaborado. Siempre y cuando puedas mostrar más interés en cada respiración, es preferible tener un interés poco complicado que uno que sí lo sea.

Existen dos cualidades específicas que se cultivan en la práctica *śamatha*: *mindfulness* (*smṛti*) e introspección (*saṃprajanya*). Están definidas de forma muy concreta en el contexto del budismo tibetano, que es algo distinto del contexto theravāda. El *mindfulness* es la facultad o la forma de conciencia que está directamente relacionada con un objeto familiar, en este caso, las sensaciones táctiles asociadas a la respiración. En esta práctica, el *mindfulness* es un continuo, una corriente que no cesa de prestar atención a la inspiración, la espiración y también a los momentos de paso entre

respiraciones. La única tarea del mindfulness es atender al objeto con continuidad. Es como el latido del corazón: quieres que suceda siempre. Si no está, intenta recuperarlo lo antes posible.

La introspección tiene una labor separada del mindfulness. Su propósito es similar al del control de calidad de una fábrica. Mientras que el mindfulness presta atención al objeto meditativo, la introspección presta atención a la mente meditativa y comprueba qué tal le va. «¿Sigo intentando controlar la respiración? ¿Estoy parlotando sobre la respiración mientras la observo? ¿Me estoy durmiendo? ¿Estoy distanciado?». La introspección también se ocupa de comprobar de vez en cuando el cuerpo. Comprueba la postura: los hombros deberían estar tan relajados como un abrigo en una percha. Comprueba que tu rostro no se haya tensado, con los músculos que rodean los ojos y las mandíbulas contraídos. Si estás acostumbrado a la meditación de verdad, verás que puedes fiarte de tu postura y que no necesitas mucha introspección. En fases más tempranas de meditación, o si estás experimentando posturas distintas, la atención al cuerpo es más importante. Pero la tarea capital de la introspección es monitorizar la mente, porque la mente tiene la tendencia a cambiar más deprisa que la postura.

Ten en cuenta que la introspección no está activada todo el tiempo. No es necesario que todos los objetos que salen de una línea de montaje pasen el control de calidad, pero sí que está bien que funcione de forma intermitente. Si la mente se distrae, es tarea de la introspección reconocerlo, y entonces hay que aplicar la voluntad para restaurar el mindfulness. Si notas que estás atravesando un bache en la meditación, que la intensidad ha desaparecido y que te estás durmiendo, entonces es tarea de la introspección percatarse y despertar la voluntad para que se enfrente a ello. Quizá sólo estás cansado y ha llegado el momento de acabar la meditación, salir a pasear o hacer algo completamente diferente; o tal vez necesitas avivarla un poco y recuperar la intensidad.

La introspección tiene que ser más frecuente en las primeras fases de la práctica, tanto hacia la mente como hacia el cuerpo. Con el tiempo, aprenderás a descansar en una postura estable y la introspección ya no será necesaria para el cuerpo.

A medida que progresas, la introspección ya no se necesita tan a menudo, pero tiene que ser más educada y aguda. Los problemas a los que tiene que prestar atención se hacen más sutiles. Si practicas con continuidad existe la posibilidad de mejorar de verdad. Después de unos meses es muy probable que notes que la excitación general ya no es un problema. La excitación o agitación general sucede cuando la distracción mental provoca que nos olvidemos completamente del objeto de meditación. La respiración es historia y estás pensando en un helado o una pizza, o sobre dónde tienes que estar a las cinco en punto.

Cuando llegues a un punto de tu meditación en el que la agitación general ya no aparezca, puede que sigas experimentando una sutil. La agitación sutil es el parloteo de

fondo que aparece en los límites de tu atención incluso cuando estás concentrado en el objeto. Puede conllevar charla mental o imágenes. La introspección se mantiene intermitente, pero tiene que mejorarse.

Puede que vayas incluso más allá, hasta el punto que tanto la agitación general como la sutil desaparezcan, y puedas mantener el mindfulness de forma cada vez más precisa. Piensa en el momento de conciencia como en una fila de fichas de dominó, el espacio entre ellas cada vez es más delgado. Cuando el espacio, que es el espacio entre momentos de mindfulness, es bastante grande, hay sitio para la agitación sutil entre el mindfulness, de modo que tienes la sensación de estar haciendo dos cosas a la vez. Pero a medida que cierras esa distancia entre piezas, no queda espacio para más imágenes. La fila de fichas se convierte en una superficie lisa y continua de mindfulness sobre el objeto. A medida que desarrolles más estabilidad y la agitación disminuya en los estados general y sutil, entonces es casi seguro que aumentará la laxitud. Esto parece complacencia. Estás descansando en el objeto y el límite de la conciencia ha desaparecido. Puede que tengas algo parecido a intensidad, pero tampoco es para tanto. Estás aflojando. La palabra tibetana para laxitud (*bying ba*) significa literalmente «hundirse». Necesitas introspección para detectarlo, y el remedio es intensificar más la meditación. Ahora sólo puedo utilizar metáforas, pero para contrarrestar la laxitud general necesitar cerrar filas un poco más y conseguir una mayor chispa de intensidad. Existe incluso un grado sutil de laxitud en la que el objeto permanece vívido pero sin toda su intensidad. (La única forma de saber a qué me refiero es seguir adelante y practicar. De lo contrario, es como intentar describir el chocolate a alguien que no lo ha probado nunca).

Cuando hayas superado la agitación general y sutil y contrarrestado la laxitud general y sutil, el resto del camino es cuesta abajo. A partir de ese punto ya no necesitas la introspección. De hecho, la introspección se convierte entonces en una molestia que desvía la atención de la meditación. No es como cruzar una línea, es más como alcanzar gradualmente una fase. Puede haber momentos relativamente pronto en tu meditación en los que podrás decir con sinceridad: «Aquí no tengo que hacer nada. No necesito introspección. Puedo dejarme llevar». Pero no te precipites.

Ten en cuenta que la introspección es autorreferencial, una especie de monitorización interior. Cuando ya no necesitamos la introspección porque los problemas para los que fue diseñada ya no están presentes, en ese momento la idealización de la dicotomía entre objeto-sujeto empieza a romperse. Te quedas a solas con la experiencia, el mindfulness sucede con continuidad e intensidad. Es desde ese espacio desde el que llegas a la consecución real del *śamatha*. Éste es un estado avanzado, pero es casi seguro que experimentarás sucesos similares a éste antes de alcanzarlo. Cuando lo experimentas por ti mismo, Obtienes vistazos o pequeñas degustaciones, al menos durante un rato, ya no

hay la sensación de estar meditando. La dicotomía entre quien medita y el objeto sobre el que se medita es algo que tiene que construirse: no se da por sí sólo. Lo construimos conceptualizándolo de forma concreta y dándole forma: «Ése es el objeto, éste es el sujeto, esto es la meditación y lo estoy haciendo bien, o no». En el momento en el que pronuncias este comentario regularmente, estarás empezando a liberar la construcción más silenciosa de «Estoy meditando». Y la liberas sencillamente prestando más atención y con más continuidad, juntando las piezas de dominó hasta que no queda espacio para decir también «Ah, y sí, estoy meditando».

Śamatha como catalizador de sucesos mentales

Al final llegarás a experimentar la creatividad que aflora en el śamatha. Especialmente durante una sesión de meditación relativamente estable, en lugar de distraerte con una corriente de pensamientos dispersos, sólo aparecerán unos pocos que parecerán tener un valor real. Pueden ser innovaciones relacionadas con algo en lo que hayas estado trabajando, cosas que no quieres eliminar con el resto de la basura.

El propio suceso es interesante. Cuando estudiaba la carrera de Física en el Amherst College (tras haber estado alejado del mundo académico durante catorce años) me había pasado tres horas rompiéndome la cabeza con un problema de mecánica elemental, algo sobre una bala de cañón que se rompía en tres trozos en el aire y tener que averiguar dónde caía cada uno de los trozos. En aquella época yo era un monje, y la trayectoria de los fragmentos de la bola de cañón estaba muy abajo en mi lista de intereses. Como un tractor chocando contra un muro de granito, arrojando humo por el tubo de escape, no conseguía nada excepto frustrarme. De modo que lo dejé y me puse a meditar. Quince minutos después afloró algo: no una solución completa, sino una apertura, como cuando consigues introducir el cuchillo en la concha de un molusco. Cuando la meditación śamatha nos ayuda a resolver un problema complicado o nos descubre algo magnífico en un campo creativo como la música o el arte, ¿qué hacemos con eso?

Seguramente no tendrás una docena de descubrimientos valiosos por sesión, de modo que seguramente serás capaz de recordarlos sin tener que apuntarlos. En mi experiencia, basta con retener la chispa. Al salir de la meditación puedes volver a prenderla. Por supuesto, si está demasiado caliente para agarrarla, y estás demasiado agitado para meditar, persíguela. Quizá obtengas una sinfonía completa para orquesta con todas las partes individuales perfectamente audibles. Mozart describía la experiencia de componer como escribir lo que oía, como un escriba o un reportero. Haz lo que quieras con ello y después vuelve con la sensación de haber acabado.

Aunque la conciencia de la respiración no está orientada a imágenes, a medida que la mente se calma, la práctica puede catalizar imágenes y recuerdos que son más intensos que nada que hayamos experimentado antes. Puede ir más allá de lo visual e incluir

sensaciones auditivas y de otros tipos. Puede incluso que las imágenes tengan continuidad a medida que los sucesos se manifiestan en la mente. Si quieres, puedes alimentar el material que la meditación cataliza. Puede que incluso te sorprendas por lo mucho que puedes permanecer con él. Puedes incluso jugar con él, ejercitarlo un poco. Pero permite que las imágenes surjan de manera espontánea; no las busques. Si de verdad te interesa el *śamatha*, entonces reconócelas y libéralas para que sigan su camino.

Es posible que una parte del material que aparezca sea traumático y conlleve mucha agitación: recuerdos que remueven culpabilidades, miedos, rabia o un profundo resentimiento. A medida que surgen estos recuerdos, imágenes o emociones, se convierten en un reto. Éste es un suceso importante en la práctica. No debería observarse ni como un detalle ni como un problema, sino como una faceta decisiva y prominente de la práctica. Esto implica aprender a reconocerlo, afrontarlo, llegar a entenderlo, aceptarlo y liberarlo. No implica agarrarse a ello o dejar que nos supere. No tenemos que procesar todas las malas experiencias que hemos tenido en la vida, no acabaríamos jamás. Limitarse a liberarlas es óptimo, pero a veces la experiencia puede ser más obstinada. Si, por ejemplo, el resentimiento no deja de llamar a la puerta de la mente, tal vez necesites practicar un poco la benevolencia para limpiarlo. O si existe culpabilidad, quizá necesites aportar algo de comprensión para desenredarla. Pero si puedes gestionarlo sólo liberándolo, ¡perfecto!

Gestionar los problemas en la práctica *śamatha*

Si tu práctica es saludable y placentera, llevada a cabo con una sensación de optimismo y bienestar, la posibilidad de que alguno de los problemas catalizados arraigue es extremadamente remota. Jamás he oído que haya sucedido algo así. Casi todos los casos de problemas persistentes en la práctica *śamatha* con los que me he encontrado estaban caracterizados por una falta de optimismo y confianza en la pura disciplina. Normalmente, cuando la práctica *śamatha* va mal se vuelve pesada, frustrante y aislada, estéril y oscura. Puedes sentir que tienes que abrirte paso a empujones a través de ella y, por supuesto, esto lo empeora.

Las tensiones físicas y los dolores diversos no son necesariamente indicativos de un problema. Especialmente en las primeras fases, la tensión corporal puede estar motivada más por la mente que por la fatiga muscular o cualquier otro factor estrictamente físico. Las rodillas pueden doler al meditar y estar perfectamente bien el resto el tiempo, incluso aunque se esté sentado e inmóvil durante largos períodos de tiempo. Parte de la mente busca una excusa. Si el dolor está causado por este tipo de influencia de la mente, entonces elige. Reconoce que la tensión no es de verdad debilitante y suéltala.

Si el problema suele aparecer entre sesiones, y especialmente si está vinculado a una serie de otros síntomas que sugieren un desequilibrio del sistema nervioso, entonces hay

que ser más cuidadoso. Dichos síntomas incluyen tensión, sensación de oscuridad y peso en el corazón que no desaparece, pesadumbre en la mente que puede desembocar en depresión o irritabilidad, nerviosismo y tendencia a llorar, pero no ese llanto refrescante y liberador, sólo de pena. Si reconoces que uno o más de estos síntomas aparece de forma crónica, entonces algo ha salido mal. Es momento de aligerar, hablar con el maestro y aclararlo todo. Si estás solo, lo primero que hay que hacer es aligerar la intensidad de la práctica. Relájate y permítete un poco de pereza. Puedes probar algo de yoga: para eso es. Por encima de todo, aumenta la sensación de optimismo y encuentra alguna cosa que recupere el buen humor y la ligereza de mente. Si puedes hacerlo, es muy probable que puedas acabar con el problema. Cuando la alegría de la mente, su optimismo y ligereza, se convierten en un recuerdo lejano, es cuando esos síntomas pueden llegar a establecerse de manera persistente y hacerse problemáticos.

Si alguna vez notas algo denso, oscuro, estrecho y obstinado especialmente en la zona del corazón o en el centro del pecho, apártate inmediatamente. Apártate como si hubieras encontrado una serpiente en tu regazo. Es muy importante no seguir con la meditación si esto sucede, ya que puede causar graves daños. Haz algo alegre. Ve a comer una pizza o un helado; escucha tu música favorita. Haz lo que sea para recuperar la ligereza y sal rápidamente de ese espacio.

¿Por qué sucede esto? El centro del corazón está estrechamente conectado con la consciencia mental. Existe una energía vital en el cuerpo que se puede experimentar de forma táctil, aunque no en el sentido científico y occidental de físico. (En la física moderna no hay sitio para la «energía vital». No creo que lo haya nunca, es un tipo de fenómeno distinto. Es un tipo de «qualia» que se experimenta en primera persona, no algo que existe de forma puramente objetiva, independientemente de la experiencia). Pero se manifiesta, entre otras maneras, como la sensación física en el corazón que acompaña diferentes estados emocionales. Cuando te sientes optimista y feliz, cuando te sientes nervioso, cuando te sientes pesado y deprimido, cuando te sientes sucio: comprueba la sensación física en el corazón. Es probable que puedas sentir la energía vital correspondiente a todos los estados mentales principales si le prestas atención.

En la práctica *śamatha* se hace algo muy poco usual con la mente. Se le pide que se concentre algo y se quede ahí. Eso significa que, de alguna manera, estamos compactando la atención. La estamos encauzando y recogiendo, juntándola. A medida que agrupas tu mente, también agrupas las energías vitales y las envías al corazón. Si la calidad de la conciencia que estás compactando tiene elementos negativos como resentimiento, culpabilidad, depresión, tristeza o miedo, esto también se mostrará en el corazón como una sensación de pesada oscuridad, la sensación de que acabas de tragar una roca.

Los tibetanos lo describen como «mala energía» (*rlung ngan pa*), y, claro está es exactamente lo que parece. Es peligrosa, porque esa energía puede alojarse en el corazón y quedarse ahí. Esto puede conducir a una depresión crónica o algo peor. Es desafortunado y les sucede de manera innecesaria a muchos meditadores. Se puede superar, pero es difícil y es mucho mejor no llegar a caer. Si empieza, cuanto antes te enfrentes a ello, más fácil será. ¿Y cómo se aborda? Hay que aportar mucho optimismo y luz a tu vida y seguramente no deberías meditar demasiado. Si lo haces, las sesiones deberían ser muy cortas y ligeras; la práctica de la benevolencia es apropiada, pero nunca hasta el punto en el que se convierta en opresiva o pesada en ningún sentido. Tienes que mantener ligereza en tu vida, hacer cosas que disfrutes, pasar tiempo con personas que te gusten. Si tienes un maestro espiritual, piensa mucho en él o ella. Haz lo que necesites para introducir esa ligereza, dulzor y calidez en tu corazón y tu mente. De verdad que tienes que dar pasos importantes para contrarrestar la oscuridad, frialdad y pesadez del problema, y tener paciencia a la hora de volver a la meditación intensiva. Tienes que tomarte un descanso durante un tiempo.

No es habitual, pero a veces aparecen problemas similares a los asociados con el centro del corazón cuando la conciencia de la respiración que se concentra en las narinas concentra demasiada energía en la cabeza. Te puede parecer que tienes la cabeza llena e hinchada como una calabaza sobre el cuello. O puedes experimentar una sensación de presión en la cabeza o jaquecas. Si esto sucede, abandona una temporada la técnica. Lleva la conciencia al abdomen o repártela ligeramente por todo el cuerpo, pero aléjala de la cabeza. No es sano; sigues esforzándote con esa técnica, el problema podría cronificarse y no hay razón para permitirlo. Los dolores de cabeza no deberían ser un resultado habitual de la práctica. Si se dan de vez en cuando, es normal. Pero si descubres que tienes dolores de cabeza causados por la meditación con cierta regularidad, entonces es que algo pasa y hay que comprobarlo. Si los dolores de cabeza son consistentes, por favor, habla con un maestro cualificado.

Por otro lado, puede que experimentes muchas sensaciones físicas inusuales en la práctica *śamatha* que no son motivo de preocupación. Es habitual que la gente experimente cosas extrañas como distorsiones de la sensación del espacio físico, ilusiones de movimiento o caída, la sensación de que las extremidades están retorcidas o pitidos en el oído. Puedes notar que tu cuerpo se hincha como el muñeco de Michelin o que se enraíza en la tierra. En general, cuando estas experiencias implican todo el cuerpo, o son periféricas, centradas en las extremidades, no indican nada peligroso, son bastante inofensivas. Las instrucciones tradicionales dictan no prestar atención a estos fenómenos, por difícil que sea. Al prestar atención a una sensación o fijarse en ella, la perpetuamos y puede convertirse en un obstáculo.

El motivo de tales experiencias es que el *śamatha* tiene un efecto profundo en el sistema de energía vital del cuerpo. Estamos haciendo algo a lo que la mente no está acostumbrada, la placamos y le decimos: ¡quieta! A medida que nos concentramos y canalizamos la mente de forma no habitual, especialmente si lo hacemos con más profundidad que anteriormente, es seguro que esto afectará a las energías vitales. Empiezan a reorganizarse. Esto sigue sucediendo durante todo el desarrollo del *śamatha* hasta su culminación. Cuando se alcanza de verdad el *śamatha*, se da un cambio radical de las energías vitales. Es como recablear toda la casa: las energías funcionan de manera distinta y el cuerpo se siente extraordinariamente ligero y flexible. A partir de ese momento, a no ser que permitas que tu *śamatha* se deteriore, ése será tu estado físico normal. Pero antes de alcanzar realmente el *śamatha*, hay que mover muchos muebles, por decirlo de alguna manera, mientras las energías dan vueltas. Y mientras esto sucede, puede que notes sensaciones físicas extrañas, quizá incluso como si tu cuerpo diera vueltas o se volviera bocabajo.

¿Qué sucede si no sabes si lo que estás experimentando puede ser problemático? Aquí hay dos maestros: uno es tu propia intuición; el otro, una fuente externa. Si tienes una clara sensación de que vale la pena explorar algo, hazlo. Lánzate a ello y experimenta. Si tienes problemas, vuelve y consulta a una fuente externa. Si tienes un problema recurrente con dolores de cabeza o pesadez en el corazón, te sugiero que consultes a un maestro de meditación cualificado. Si alguna vez empiezas a desarrollar una sensación crónica de fatiga o tensión en la meditación, o una sensación crónica de oscuridad alrededor de la mente, entonces es el momento de parar y tomar medidas para revertirlo. Ve a hablar con un maestro. Hazlo pronto y córtalo de raíz. No dejes que el problema se incruste.

No hay tantas personas capaces de practicar exclusivamente *śamatha* en un retiro largo. A veces, la mente se vuelve inevitablemente pesada y necesita inspiración y estímulo. Alternar el *śamatha* con la meditación benevolente puede ayudar. Sentarse y reflexionar sobre por qué lo haces también puede ser de mucha ayuda.

Busca formas de estimular la mente sin caer en impedimentos. Puedes encontrar estimulante pensar en una persona que consideres extremadamente atractiva, pero entonces estarás aportando deseo a la meditación, y eso comporta sus propios problemas. Que el alivio sea saludable. Puedes salir a caminar o hablar con unos amigos de vez en cuando. Si están haciendo la misma práctica que tú, puede ser realmente inspirador.

La sencilla técnica de aportar luz a la meditación puede ser de muchísima ayuda. Desarrollar una sensación del propio cuerpo como un cuerpo de luz: una luz muy calmada, relajante y transparente. Debería ser luz en todos los sentidos del término,

optimista así como ligeramente brillante, nada densa, como si hubiera más espacio entre las moléculas. Mantén esa sensación de luz como tu entorno y, en su interior, dirige la atención a las sensaciones de la respiración en las narinas. Intenta relajarte en ese punto. Si notas alguna tensión, disminuye temporalmente la intensidad de la concentración en la respiración; vuelve a la luz difusa, cúbrete con una sensación de reposo. Imagina lo cómodo que sería si de verdad tuvieras un cuerpo de luz. Quédate ahí un rato, y después, conservando esa sensación de reposo y ligereza, vuelve a concentrarte en la respiración.

Otra sugerencia muy práctica que ofrecen los lamas tibetanos, especialmente para este tipo de práctica concentrada en la que la mente se va muy adentro, es pasar tiempo entre sesiones en algún lugar donde puedas dirigir la vista muy lejos, hacia el horizonte.

3

El camino hacia el śamatha: Una visión general

Las nueve fases del camino hacia el śamatha

La tradición budista tibetana presenta un mapa muy claro del camino al śamatha que recorre todo el trayecto desde los inicios de la práctica hasta su culminación. Empieza justo aquí, donde están ahora tus pies, no en el nivel de un supermonje o un yogui avanzado, y marca una progresión de nueve fases distintas antes de la consecución del śamatha. Conocer la progresión ayuda, pero no porque tengamos que seguir los progresos ni competir contra un estándar o contra nuestra mejor marca personal. Ayuda porque los problemas que surgen en cada fase son distintos y requieren remedios distintos.

1. Emplazamiento de la mente

Superar la primera fase significa que puedes encontrar tu objeto. Se encuentra, según las enseñanzas, escuchando: tú escuchas lo que se supone que tienes que hacer, y lo haces. Si estudias con un maestro tibetano tradicional, puede que te pida que tomes una estatua de Buda, la observes y después la visualices. Si puedes ver la imagen con el ojo de la mente, entonces habrás completado la primera fase. Cuando tomas conciencia de la respiración, te dicen que prestes atención a las sensaciones táctiles del paso del aire por las narinas y por encima del labio superior. Algunas personas no lo consiguen inmediatamente, no encuentran nada así. Cuando puedes dirigir ahí su atención y notar alguna sensación, notar que entra el aire y que después sale, entonces lo has conseguido.

2. Emplazamiento continuo

La ubicación continua significa que eres capaz de estar atento a tu objeto meditativo, libre de agitación general, durante un minuto aproximadamente sin olvidarte de él. Los tibetanos lo miden como el tiempo que se tarda en recitar OM MANI PADME HŪM una vez alrededor del rosario, o ciento ocho veces.

Esa duración no tiene nada de mágico, pero mantener ese nivel de continuidad es un indicador. Implica que tu atención tiene cierta continuidad real. En la primera fase apenas tienes algo de continuidad. Entrás y sales durante un segundo o dos cada vez, una

meditación salteada, y después la pierdes durante cinco o diez segundos. La segunda fase se acerca a la continuidad, aunque aún encontramos mucho ruido periférico. Probablemente habrá parloteo de fondo en la mente, y el objeto no esté muy claro. Puede ser extremadamente borroso, pero al menos no lo pierdes.

Se dice que la segunda fase se completa con el poder de la reflexión: el elemento clave que hace posible la transición de la primera a la segunda fase es el mindfulness.

Un tema crucial en este punto –nunca insistiré demasiado en ello–, es la relajación. Especialmente si tendemos a orientarnos mucho a objetivos en la práctica (y tengo que decir que ésta prácticamente invita a ello), es muy fácil una vez has encontrado el objeto apretar los dientes y lanzarse con determinación: «¡Voy a lograr la continuidad aunque me cueste la vida!». Lograrás la continuidad y puede que de verdad te mate si te inclinas por ese enfoque tan muscular con respecto al *śamatha*. Te has olvidado por completo del reposo y la relajación, has olvidado que, tal vez, deberías disfrutar de la práctica. Se denomina quiescencia por algo.

La transición de la primera a la segunda fase (o entre dos fases cualesquiera en el camino al *śamatha*) sucede de manera suave y gradual. No pasa de la noche a la mañana, o de un día para otro, sino más bien como un gradiente. Verás que, cada vez más y más a menudo, los períodos de continuidad real se convierten en la norma. La forma de pasar de la primera fase de atención a la segunda es manteniendo la relajación y aplicando un sutil grado de esfuerzo para mantener la atención. La continuidad no debe ganarse a costa de la relajación. Si lo olvidas, perderás mucho tiempo y, la verdad, el único motivo para tener un maestro de meditación es para no perderlo.

¿Qué se siente en la segunda fase? Te sientes bien. No es maravilloso, ciertamente no es continuo, pero tienes pequeños *flashes* de dicha de vez en cuando. Aunque sí tiene un aspecto de calma y relajación. Es muy tranquilizador y agradable y deja de ser aburrido. Se puede hacer durante una hora, o incluso dos o tres sin aburrirse. No tiene una grandísima calidad ni es intensamente interesante, pero es tranquilizadamente agradable y eso ya es algo.

3. Reemplazamiento

El tercer estado de atención se denomina ubicación parcheada porque la atención se parchea como un trozo de tela. Es como tener un par de vaqueros con agujeros por aquí y por allí, pero éstos están cubiertos parches y hay mucha tela sin agujerear. Es este punto puedes recorrer el objeto a lo largo y a lo ancho durante treinta minutos, cuarenta y cinco minutos, una hora. Durante ese tiempo, pierdes por completo el contacto con él o, de vez en cuando lo olvidas del todo a causa de la agitación general. Pero vuelves rápidamente, no te vas durante períodos largos de tiempo. El objeto no está perfectamente claro y

tienes algo de parloteo de fondo, al menos de forma intermitente, pero no pierdes del todo la atención durante mucho tiempo.

4. Emplazamiento cercano

Al alcanzar el cuarto estado de atención, la ubicación cercana, la mente se imbuye de una profunda sensación de calma y ya no se pierde el objeto durante horas. No pierdes el objeto no porque te estés aferrando a él con uñas y dientes; más bien tienes demasiada estabilidad para que el barco se balancee lo bastante como para que la atención resbale y caiga en el océano de la distracción. Tienes un buen lastre.

De nuevo, esto lo has ganado principalmente con el poder del mindfulness, y en este punto, la agitación general ha sido superada temporalmente. Como desarrollas la estabilidad e incrementas el poder de duración del mindfulness. Sencillamente haciéndolo. Requiere más paciencia que técnica específica: vuelves a hacerlo, una vez, y otra, y otra, y otra. Se dice que en la cuarta fase el poder del mindfulness da su fruto y se manifiesta con toda su fuerza.¹⁰ Es una práctica bastante sencilla hasta este punto, con la prevención de que hay que progresar de una fase a la siguiente sin perder la relajación. Si notas que el rostro se frunce, que los músculos empiezan a tensarse o que la respiración se hace irregular porque te estás esforzando demasiado, sólo habrás alcanzado una copia barata de estas fases. No tendrán cimientos. Se vendrán abajo y tú te agotarás en el proceso.

Cuando hayas alcanzado la cuarta fase de la atención y haya mucha continuidad en tu mindfulness, serás especialmente propenso a la laxitud. En el momento es en el que la introspección, la monitorización del proceso de meditación, se hace especialmente importante. Hay que observar muy de cerca, aunque de manera intermitente, para ver si la laxitud está surgiendo. La principal tarea en la cuarta fase, mientras nos dirigimos hacia la quinta fase de la atención, es librarse de la laxitud general. La laxitud general aparece cuando la intensidad de la atención se desvanece. El remedio es fijarse más. Hay que esforzarse un poquito más, porque si nos esforzamos demasiado minamos la estabilidad y volvemos a provocar turbulencias. Es un acto de equilibrio, y llegar a dominar esta fase requiere prueba y error. Esfuérzate en su justa medida para mantener la estabilidad y mejorar la intensidad. Mejorar la intensidad es como concentrarse más y con más precisión con las lentes de la atención: una de las características de la mejora de la intensidad es que vemos con más detalle. Creo que en Occidente entendemos la palabra «esfuerzo» de forma distinta a la implicación que tiene en tibetano. A nosotros el esfuerzo nos parece algo general, pero la intención de este tipo de esfuerzo es hacerse cada vez más sutil.

Puede ser que nos encontremos con que aún tenemos una cantidad considerable de ruido de fondo en la cuarta fase. Aunque no es como cuando deambulamos

normalmente, es más bien como tener la concentración partida: nos concentramos en la respiración, pero al mismo tiempo seguimos oyendo una conversación que está teniendo lugar en nuestra mente. Suele ser como cuando oímos de lejos una conversación ajena en la que no tenemos ningún papel. O puede tomar la forma de una imagen, un pase de diapositivas o una película que aparece en la periferia de nuestra consciencia.

Después de un tiempo, cuando alcanzas una buena estabilidad, una imagen mental similar a una visualización espontánea puede aparecer en la zona donde habías prestado atención. Normalmente toma la forma de una pequeña perla de luz, o una pequeña red, o una bola de algodón o una telaraña de luz. Al principio, aparece de manera ocasional y no hay que prestarle demasiada atención: trátala despreocupadamente. Gradualmente se estabilizará y se convertirá en rutina. Cuando surja con regularidad por voluntad propia siempre que te sientes a meditar, será el momento de cambiar el foco de tu atención. Desplaza el foco de las sensaciones táctiles de la respiración y sitúa tu atención en la imagen que ha surgido. Esa imagen que surge de manera natural en la mente, o «señal» (*nimitta*), pasa a ser tu objeto hasta que alcances el *śamatha*. No existe un tiempo definido para que aparezca la señal, pero puede empezar a aparecer de forma ocasional a partir de la tercera fase de atención.

5. Domesticación

En la transición de la cuarta fase a la quinta es especialmente importante no perder estabilidad en el camino hacia una mayor intensidad, del mismo modo que era importante no perder relajación al incrementar la estabilidad. El punto más importante de la quinta fase, denominado domesticación, es la mejora de la intensidad. Ahora se empiezan a ver de verdad las ventajas de este entrenamiento de la atención y empezamos a deleitarnos con él. Al llegar a la quinta fase ya nos hemos liberado de la agitación general, pero ahora la tarea consiste en superar la laxitud general. Al prestar una mayor atención al objeto de mindfulness, se mejora la intensidad de la atención, así se consigue una mayor «densidad» de momentos de mindfulness claro y dirigido hacia el objeto elegido.

Algunos de los grandes comentaristas de esta práctica, como Tsongkhapa señalan que la laxitud en esta fase fue un obstáculo real en el pasado para muchos contemplativos tibetanos. Por falta de un conocimiento teórico exhaustivo, alcanzaban esta fase y la confundían con el *samādhi*, porque ya no perdían el objeto. Pero se quedaban en un estado de laxitud general vacío de la potencia de la intensidad. Si un meditador esforzado lo hace durante diez o doce horas al día, durante meses, Tsongkhapa y otros dicen que su inteligencia declina.¹¹ Los resultados kármicos a largo plazo son aún peores. De modo que es importante no sucumbir a la laxitud, sino reconocerla y contrarrestarla: mejora la intensidad de tu atención.

6. Pacificación

El objetivo principal de esta sexta fase, denominada pacificación, es librarse incluso de la excitación sutil. Para cuando se culmina la sexta fase, los sentidos están prácticamente desconectados y tú recibes muy pocos estímulos, o ninguno, del entorno exterior. Llegados a este punto, cualquier resistencia emotiva a la meditación ha desaparecido, y la continuidad de la atención está fuertemente tejida.

7. Pacificación completa

Después de completar la sexta fase aún queda margen para la mejora en términos de intensidad y de superación de la laxitud sutil. Cuando tienes laxitud sutil, el objeto está claro, pero aún podría estarlo más: hay margen para aumentar el tono de la intensidad. Lo que buscamos ahora es la intensidad aguda. Es muy fácil ser complaciente en este punto, pero aún queda terreno que ganar. Cuando se supera incluso la laxitud sutil, se alcanza la séptima fase del estado de atención, que se llama pacificación completa. Para entonces ya deberíamos haber superado las sensaciones táctiles en las narinas y deberíamos estar concentrándonos en la «señal» mental de la respiración.

Seguimos necesitando introspección porque lo que hemos logrado en este punto no es inmutable. Los problemas aún pueden surgir por aquí y por allí. De vez en cuando puede aparecer algo de laxitud o cierta agitación sutil. La tarea de la introspección en este momento es como la de quien observa un radar. No es probable que vea aparecer una señal, pero si aparece tiene que estar listo para verla inmediatamente.

8. Convergencia

Cuando se alcanza la fase ocho, denominada convergencia, ya puede decirse que no hay peligro de que surjan laxitud ni excitación. Nos esforzamos un poco al principio de la sesión y cuando la cosa empieza a funcionar, lo hace sin esfuerzo. Vamos a velocidad de crucero y ya no necesitamos la introspección. Es muy muy improbable que surja ningún problema. En este momento, los sentidos externos están cerrados; no oiremos nada. Estamos encerrados y nos mantenemos así. Contabiliza las horas. La intención es que la mente se acostumbre a este estado, que le deje una marca cada vez más profunda.

9. Emplazamiento estabilizado

Mediante el poder de la familiaridad con la octava fase de la atención, se puede llegar a la novena, que se denomina emplazamiento estabilizado. Esto es más de lo mismo. La única diferencia es que en el noveno estado de atención ya no se necesita hacer ningún esfuerzo. Se entra en estado meditativo y se permanece en él durante horas. Es pan comido. Sin embargo, se siguen haciendo progresos. Puedes pensar que sencillamente

estás pasando el rato, aunque, desde luego, no es aburrido. Pero sólo por permanecer en este estado ya tienen lugar transformaciones. Las energías se mueven y se reajustan por tu cuerpo. De alguna manera, estás obteniendo nuevos circuitos.

Alcanzar el *śamatha*

Alcanzar el *śamatha* conlleva liberarse tanto de la agitación sutil y general como de la laxitud sutil y general. Puedes entrar en la meditación de tu objeto escogido y mantenerla de forma indefinida libre de laxitud y agitación. La mente acude al objeto y los demás sentidos se cierran. Estamos profundamente atentos al objeto, pero ahora lo hacemos sin esfuerzo, no hay que agarrarlo con fuerza. Sucede sin esfuerzo porque hemos superado la necesidad de introspección y de aplicar antídotos a los problemas. Resulta tan sencillo como lo es para un disco de *hockey* deslizarse sobre el hielo pulido. Esta no necesidad de esfuerzo sucede justo antes del *śamatha*, pero a medida que nos familiarizamos con este *samādhi* sin esfuerzo, entra el *śamatha*.

La consecución real del *śamatha* es un suceso, y no te generará dudas al respecto de si ha sucedido o no: surgirá como una fanfarria, en un momento concreto, es así de identificable. Aunque antes de eso estamos totalmente centrados en el reino de lo mental, cuando se da el *śamatha* notamos un cambio radical en el cuerpo físico. Una ráfaga de éxtasis sin precedentes riega el cuerpo y la mente. Puede que experimentes muestras antes de alcanzar el *śamatha*, pero sucede de forma nunca antes vista cuando se alcanza de verdad. Este éxtasis que satura el cuerpo y la mente por entero no es muy útil, pero sí que es una señal clara. Se disipa y la mente se queda en un estado muy enraizado, con estabilidad intensa sin esfuerzo, con un eco de esa dicha. El cuerpo también adquiere una cualidad de optimismo y flexibilidad sin precedentes. El cuerpo y la mente están ahora en forma para el servicio, y el placer que se obtiene no es lo bastante abrumador como para interferir. Y en ese punto, se llega al *śamatha*.

¿De verdad es posible alcanzar el *śamatha*? Puede no ser factible para todos, pero en general está a su alcance. La experiencia de personas que hicieron un retiro de un año en 1988 con el contemplativo tibetano Gen Lamrimpa fue muy inspiradora. Me proporciona un gran nivel de confianza en que si nos aproximamos a ello de forma muy tradicional, si atendemos de cerca a la causas y condiciones, los prerequisites y el entorno, tenemos tantas probabilidades de alcanzar el *śamatha* hoy en día en Occidente, como las había en el Tíbet hace quinientos años, o en la India hace dos mil quinientos. No está escrito que haya que cumplir con los prerequisites y ser un genio. Sólo dice: cumple con los prerequisites, establece un entorno adecuado y ésta es la técnica. Es bastante directo.

Es posible si te aplicas con honestidad y perseverancia. Un intento breve no funciona. De modo que mucho depende de la persona, en lo orientada a ello que esté, pero si yo no

pensara que está al alcance, no me molestaría en enseñarlo. No me interesan las cosas de las que sólo se puede hablar, cosas que no se pueden practicar y alcanzar.

Incluso aunque nunca alcances el *śamatha*, cualquier progreso en esa dirección tiene valor. Es más, cualquier progreso hacia el *śamatha* puede usarse también para otras cosas: para cultivar la compasión o para otra empresa que valga la pena. La creatividad se abre mucho mediante este proceso. Los tibetanos no tienen una palabra para la creatividad en sí, de modo que ésta fue un extra inesperado de la realización de este tipo de práctica. La práctica también tiende a aportar una poderosa e integrativa cualidad al entendimiento.

Si de verdad quieres alcanzar el *śamatha*, aquí tienes un consejo que ha sobrevivido al tiempo: simplifica radicalmente tu vida durante un período y practica de manera que toda tu vida esté enfocada en la meditación *śamatha*. Se ha llevado a cabo con éxito muchas veces y se sabe que funciona. Existe otro ángulo que no está tan probado, pero que podría ser muy interesante. Un lama tibetano ha dicho recientemente que, en principio, es posible alcanzar el *śamatha* incluso llevando una vida activa. Pero tiene que ser una vida activa muy inusual. Si llevar una vida activa significa que tu mente está distribuida entre tus actividades, turbulenta y ansiosa, moviéndose compulsivamente entre el pasado y el futuro, entonces el *śamatha* no es posible. Si puedes implicarte en la acción con calma y con la presencia de mente para hacer sencillamente lo que haya que hacer es posible, en principio, alcanzar el *śamatha* con un estilo de vida activo. Hay que reservar períodos a lo largo del día para el *śamatha*, y no te puedes permitir que tu actividad se convierta en compulsiva, frenética o agitada. Como enfoque, es más arriesgado: no se ha probado muy a menudo. Pero para los más aventureros, alcanzar el *śamatha* con una vida activa sería una noticia de primera plana, un avance importante para el Dharma en el mundo moderno. Alcanzar el *śamatha* incluso mediante métodos tradicionales, en soledad, sería fantástico. Me encantaría ver a unos cuantos occidentales hacerlo, porque eso podría comportar una gran transformación.

La primera vez que recibí entrenamiento en un monasterio tibetano en 1973, las perspectivas eran extremadamente desalentadoras. Estábamos a punto de empezar a aprender con detalle los cinco caminos secuenciales hacia la omnisciencia. El primer camino empieza cuando eres un bodhisattva, con el tiempo, tienes tu primera experiencia sin mediación de la realidad última, y a partir de ahí hay nueve fases. Estábamos a punto de embarcarnos en un programa de entrenamiento de seis años para aprender en detalle sobre esos cinco caminos y diez fases, que empiezan desde el momento en que tienes una experiencia sin mediación de lo último. Para mí era imposible empatizar con este material experiencial. Yo quería una práctica que pudiera llevar a cabo.

Cualquiera que sea el objetivo que se intente alcanzar, siempre es bueno centrarse en las cosas al alcance. Al llevar un estilo de vida activo, las demandas a veces son

importantes. Yo me enfrento a esto muy a menudo en mi vida, y especialmente cuando tengo que viajar, resulta difícil mantener un nivel sustancial de práctica meditativa. Me gusta hacer entre tres y cuatro horas al día, y es realmente difícil hacerlo en aviones y yendo de aquí para allá. Cuando he estado viajando mucho, me he empezado a preguntar si de verdad estaba llegando a alguna parte con la meditación. Pero entonces observo lo que estoy haciendo y me pregunto si la actividad vale la pena. Y pienso, sí, todas estas actividades son importantes. Ninguna de ellas es trivial. Me apasiona la meditación, pero el grueso de mis horas diarias de vigilia no lo dedico a la meditación formal, y ese tiempo que paso de forma activa es realmente la plataforma de mi vida.

Los prerequisites para alcanzar el *śamatha*

¿Cómo superamos la distancia entre nuestras vidas activas y el objetivo de alcanzar el *śamatha*? Abordar los prerequisites tradiciones para el *śamatha* es un punto de partida práctico. Aunque no estemos especialmente interesados en el *śamatha*, estos prerequisites son una buena guía para un estilo de vida fundamentado, equilibrado y atento.

1. Un entorno adecuado

El primer prerequisite es un entorno adecuado. Es el más sencillo y mundano de los seis: sólo cuesta dinero. Un entorno adecuado es una demanda clara, pero si la observamos con la atención veremos que también resulta ser poco corriente.

Según la definición tradicional (que asume que nos encontramos en un retiro), un entorno adecuado es silencioso, sin el sonido de personas que hablen por el día ni perros que ladren por la noche, por ejemplo. Debería ser seguro, para no tener que preocuparse por bandidos, atracadores, víboras, leones, tigres o elefantes. Debería ser un entorno saludable y limpio, en el que nos sintamos cómodos. Donde nos sintamos como en casa y a gusto. No debería resultarnos ajeno y mucho menos hostil. Debería ser muy sencillo cubrir las necesidades básicas para el sustento: comida, ropa y alojamiento. Para las personas que empiezan en la práctica, es mejor no estar completamente aislados, pero también es bueno no estar con mucha gente. Tres o cuatro compañeros sería óptimo. No hay que meditar necesariamente en la misma habitación, sino cerca. El motivo para tener algo de compañía es para estar animados, para tener conversaciones amigables en las pausas. La soledad profunda puede hacerse muy dura y equilibrar la práctica con la calidez de la compañía humana ayuda, crea una sensación de camaradería. Esa es tu *saṅgha*, tu comunidad. Está bien que tu entorno cuente con un lugar desde donde se pueda observar un amplio horizonte. Esto implica no sólo ver el cielo, sino tener una vista lejana concreta en la que poder concentrarse.

Es interesante tener en cuenta que el Tíbet tiene un porcentaje extraordinariamente alto de yoguis: el entorno tiene algo de apropiado. No puedo evitar preguntarme si la altitud ayudó. A algunos de los yoguis del Tíbet les costaba más cuando bajaban a la India. Pero si estás pensando en ir de retiro a Asia, quizá quieras pensártelo mejor. Hay ochocientos millones de indios en la India y es muy complicado encontrar un lugar realmente tranquilo. La salud siempre es un problema, la comida es un problema, los visados son un problema, las diferencias culturales son un problema. Como dijo el yogui Gen Lamrimpa: «Ya has aprendido las enseñanzas, ¿por qué no vuelves a tu casa? Es mucho más agradable meditar en Norteamérica que aquí». De modo que no es tan sencillo encontrar un lugar realmente apropiado. Pero es factible si la persona tiene la intención y se lo puede permitir. Y los estadounidenses tenemos suerte con eso: tenemos mucha tierra. Yo sueño especialmente con retiros en los magníficos y vastos espacios del sudoeste.

El entorno es tan importante para la práctica en una vida activa como lo es en un retiro. Durante breves períodos he vivido en entornos en los que los problemas eran mayores que yo, y no podía florecer. Intenté una y otra vez superar el reto, pero lo encontraba tan hostil, conflictivo y me sentía tan poco apoyado que no pude, en resumidas cuentas. No podía controlar mis sentimientos de injusticia y resentimiento. Por último, comprendí que no tenía que estar allí. ¿Por qué no irme? Un sencillo cambio de entorno me proporcionó una mente feliz de nuevo. Puede ser el entorno donde vivimos o el trabajo. Quizá el lugar donde trabajas está podrido, y realizar ese tipo de actividad durante ocho horas al día te está haciendo pedazos. Si estás vencido, lo mejor es cambiar.

Por supuesto, sigue habiendo cosas a las que enfrentarse, pero no tienes que afrontar retos que superen tus capacidades. El entorno tiene mucho que ver con tu sensación de satisfacción, y es muy importante poder satisfacerse con facilidad.

2. Satisfacción

El segundo prerrequisito es la satisfacción. Esto significa sencillamente estar satisfechos con lo que nos dan: atender a lo que está presente en términos de calidad de la comida, ropa, alojamiento, etcétera, y estar satisfechos con ello. En otras palabras, no fantasear con todas las cosas que no tenemos, sino ver lo que tenemos y estar satisfechos con ello. Esto es muy específico y no un ideal inalcanzable.

3. Tener menos deseos

El otro lado de la moneda de la satisfacción es tener menos deseos. Por supuesto, necesitas desear algunas cosas: si te quedas sin comida necesitas ir a por más. Pero que sean pocos y sencillos.

4. Disciplina ética

El cuarto prerequisite es pura disciplina ética. Esto no significa que tengas que ser un santo. «Pura» no implica necesariamente que debas tener una disciplina ética perfecta. Los diez preceptos son un buen marco: evita matar, la mala conducta sexual, robar, mentir, difamar, el cotilleo improductivo, la maldad, la avaricia y los puntos de vista falsos. Cumple con estos preceptos y, si los rompes, intenta reconocerlo lo más rápidamente posible. Reconoce que es dañino y proponte no permitirte llevar a cabo estas actividades injuriosas en el futuro.

5. Tener menos preocupaciones

El quinto prerequisite, tener menos preocupaciones, se enfrenta de verdad al tema de si es posible alcanzar el *śamatha* en el contexto de un estilo de vida activo. Tradicionalmente, la forma de tener menos preocupaciones sería simplificar radicalmente tu vida. Es un método probado y comprobado. Pero ¿es posible llevar una vida más normal, con un trabajo, quedando con gente y aun así conservar una mente sencilla? Si uno puede evitar tener la mente preocupada compulsivamente con multitud de detalles y temas, entonces en principio sería posible desarrollar el *śamatha* en el contexto de un estilo de vida activo. Si se observa el mío, parece imposible a primera vista. Y, sin embargo, en mi experiencia, la cantidad de actividad no es el problema real en este caso. Hay ocasiones en las que tengo relativamente pocas cosas que hacer y aun así mi mente está abarrotada de preocupaciones, liada como una mosca en una telaraña. Otras veces, mi mente está sana, equilibrada y muy en paz aunque tenga muchas cosas que hacer. En esos momentos, la mente está sencillamente despejada: se mueve apropiadamente de una cosa a la siguiente y, al final del día, todo aquello que tenía que hacer se ha hecho. En ese sentido, la mente nunca tiene muchas actividades; sólo tiene una: lo que está haciendo en este momento. Cuando acaba con eso, entonces es otra cosa. Pero eso es todo. Una mente así no tiene muchas actividades compitiendo entre sí; sólo hace lo que hay que hacer. Es una forma muy práctica de vivir.

6. Evitar la conceptualización compulsiva

El sexto prerequisite es librarse por completo de la conceptualización compulsiva, especialmente la relativa a los deseos. Esta conceptualización compulsiva incluye antojos de comida deliciosa, sexo, riqueza, fama, etcétera. Un compañero de retiro lo describía maravillosamente. Le estaba yendo bien y había hallado mucha serenidad en la práctica, pero la conceptualización compulsiva surgía en forma de deseos ridículos. En medio del retiro le surgía un discursito en la mente: «Quizá sea el primer occidental en alcanzar el *śamatha*. Y si lo consigo, ¡me entrevistarán por la tele!». Cuando nos lo contó

lo hizo riéndose de su propia ocurrencia, pero es un ejemplo de conceptualización compulsiva.

Para mí, éste es el prerrequisito más difícil. Librarse por completo de la conceptualización compulsiva es una demanda grande. Pero en realidad no deberíamos pensar en muchas de las cosas mundanas que nos cruzan la mente a lo largo del día. ¿Qué hacemos con eso? La meditación vipassanā, o el mindfulness son especialmente útiles para esto. No requiere la concentración a prueba de bomba y perfectamente centrada del samādhi profundo. Pero sí que hay que estar presente en los sentidos, para calmar la mente y traerla al presente. Es una buena práctica que puede hacerse en cualquier parte. Puedes practicar mientras hablas con alguien, mientras cocinas, mientras te diviertes. ¡Hasta se puede hacer en Nueva York en períodos de tiempo cortos! Este tipo de meditación no es la misma que cuando te sientas. Es una presencia más abierta, abierta al mundo. A menudo, si intentamos concentrarnos en la mente, especialmente con los ojos cerrados, nos perdemos en pensamientos inconexos: salir de ahí puede ser el antídoto perfecto. Estaba sentado afuera en una silla mirando tranquilamente a unas abejas en las flores y me imaginé haciendo eso tranquilamente durante una hora. Pero esto implica prestar atención, no quedarse medio dormido. De hecho, implica estar muy muy presente. Es una práctica beneficiosa que nos enraíza. Es fácil entender que cuando se te da muy bien observar abejas en las flores o árboles o caminar en silencio, pasar de eso a estar sentado tranquilamente y presente en tu cuerpo es algo sencillo. Y de ahí se puede hacer una transición suave a atender en silencio a tu respiración y proceder a la meditación no discursiva.

Cuando observo mi estilo de vida actual, sé que no tengo mucho tiempo para la meditación formal, aunque hago lo que puedo. Pero puedo cultivar los seis prerrequisitos con un estilo de vida activo. Si un día decido volver a hacer un retiro śamatha tradicional, me irá bien en la medida en que haya cultivado estos prerrequisitos y hayan pasado a formar parte de mi vida. Si aún me quedan muchos deberes por hacer, puedo acabar pasando un año en un retiro śamatha sin obtener nada excepto frustración. Los seis prerrequisitos no son objetivos discretos, estados que se alcanzan o no. Más bien se trata de cosas que si incorporas a tu vida la convierten en más significativa.

Cinco obstáculos para progresar en la meditación śamatha

Las enseñanzas tradicionales de la meditación śamatha definen cinco obstáculos o impedimentos para progresar en la práctica. Ayuda saber cuáles son. Si de repente tienes un accidente grave en tu camino hacia el śamatha, es de utilidad saber contra qué muro has chocado.

1. Malas intenciones

Las malas intenciones son el primer obstáculo, un equipaje con el que no puedes cargar de camino al *śamatha*. Sencillamente, no se puede mantener paralelamente al progreso en el cultivo de la meditación *śamatha*. Es muy posible que al sentarte a practicar digas: «No hay problema, no traigo malas intenciones, soy feliz». Pero cuando descienes a las profundidades de la mente, empiezas a remover cosas como un submarinista remueve el fondo marino. Si hay alguna mala intención o algún antiguo resentimiento por ahí, la práctica *śamatha* lo pellizcará y dirá: ¿Estás vivo o estás muerto? Y si está vivo, saltará y tendrás que eliminarlo. Si éste te absorbe, habrás perdido el cinturón de plomo del submarinista y acabarás flotando de vuelta en la superficie.

Será mejor si tu aventura en la práctica *śamatha* es lo menos complicada posible, de modo que no tengas que parar constantemente para hacer más deberes. Ésa es una de las ventajas, de hecho, una de las finalidades de la práctica de la benevolencia y la compasión: limpiar en la medida de lo posible los obstáculos antes de dar inicio a la práctica *śamatha*.

2. Deseo sensual

El segundo obstáculo es el deseo sensual. Esto no significa que no puedas disfrutar de tus sentidos entre sesiones, de cosas como el sonido, las fragancias, visiones, la maravillosa comida que tienes o el increíble paisaje. Sin embargo, si durante las sesiones de meditación empiezas a desear esas cosas, los antojos te frenarán en seco. Recuerdo un retiro de cinco semanas que hice con un grupo de monjes cuando estaba meditando en un monasterio. Había uno cuya intensa lujuria se canalizaba de algún modo mediante la meditación, y aquello era muy doloroso para él. Después de todo, él era un monje y no iba a materializar aquella lujuria, pero le frenó en seco y lo pasó muy mal.

De modo que, adelante, disfruta de los sentidos, pero establece una fina línea entre disfrutar algo cuando se presenta por sí mismo y desearlo cuando no está. Se puede disfrutar de una comida, pero cuando se acaba, se acaba. Si uno conoce la satisfacción y la simplicidad, eso basta. Es una cuestión de prioridades, de orientación vital. Si orientas tu vida de modo que la gratificación sensual sea una prioridad, la felicidad resida en un mejor equipo de música o un coche más rápido, entonces, esos son tus objetivos. Pero no son los de la meditación *śamatha*, y no puedes tener ambas cosas al mismo tiempo. En realidad, es cuestión de elegir, pero no de tiranía ascética. Es muy sencillito, si meditas tranquilamente y las ideas sobre deseos sensuales aparecen y se agarran a la mente, ahí acaba el *śamatha*. Hay que liberarse de eso.

3. Letargia y somnolencia

El tercer obstáculo en el camino es la letargia y la somnolencia. De nuevo, esto no quiere decir que nunca puedas sentirte letárgico o somnoliento; eso sería una tontería. Pero mientras meditas, si esas cualidades dominan la mente, tu *śamatha* se acaba. Así que duerme bien. Duerme lo suficiente antes de meditar. No intentes gestionar ambas cosas simultáneamente, es mucho mejor echarse una siesta.

4. Excitación y ansiedad

El cuarto impedimento consiste en dos obstáculos. El primero, la «excitación», es una forma de turbulencia mental o agitación que tiene el deseo en su raíz. El segundo obstáculo en este caso tiene la connotación de la ansiedad, en concreto, la provocada por la culpabilidad.

Como sucede con los deseos sensuales, es una cuestión de prioridades, de orientación vital. Hay personas que, sencillamente, orientan su vida en torno a la ansiedad. Si suceden cosas buenas, puede que paren un poco, si suceden cosas malas, empeoran. Siempre hay motivos para la ansiedad. Da igual cuánto dinero tengas en el banco, si tienes miedo, nunca será suficiente. Si tu vida se orienta hacia la ansiedad, hay muchas probabilidades que surja de manera muy prominente en la meditación. Con suerte, se puede reducir a simples episodios: «¡Mírala! Ahí llega». Elimínala o detendrá tu práctica *śamatha*.

5. Escepticismo

El obstáculo final puede traducirse como escepticismo, pero también tiene la connotación de perplejidad, indecisión e inseguridad. Probablemente conoces a personas cuyas vidas están orientadas en torno a la incertidumbre, que no se pueden mover en ninguna dirección. Todo es una tentativa y da miedo; nada es seguro. Una vez más, si eso domina tu vida, surgirá en la meditación y la frenará en seco. Puede catalizarse mediante la práctica o, incluso, centrarse en ella. Te encuentras planteándote cosas como: «¿Realmente tengo alguna oportunidad con esto? ¿Vale la pena? ¿Tiene algún sentido? Esta perplejidad es circular y la única respuesta ante ella es volver a la práctica o abandonarla definitivamente.

Esa incertidumbre o escepticismo es muy distinto de otras dudas que resultan de mucha ayuda y que, de hecho, son imprescindibles en el sendero espiritual: la mente crítica. Se presentan ideas que no creemos inmediatamente: ¿existe una continuidad de la consciencia después de la muerte? ¿Realmente tenemos una capacidad ilimitada para la compasión? Oímos cosas y las ponemos a prueba: ¿qué pruebas existen? ¿Qué pruebas lo niegan? ¿Se sostiene esta teoría? Compruébalo. Estas dudas no son ningún impedimento. Es una parte vital a la hora de cultivar la sabiduría y el conocimiento. Si no te las planteas, lo único que tienes es una fe ciega. Las dudas que son impedimentos

son las que se quedan ahí plantadas, inamovibles, diciendo: «Ay, no sé. No estoy seguro».

La respuesta sencilla para gestionar los cinco obstáculos es no orientar la vida en torno a ellos. Reconocerlos cuando aparezcan. Algunos deberíamos abandonarlos del todo: las malas intenciones son inútiles. Otros, hay que ponerlos en su sitio y no darles tanta importancia: el disfrute sensual tiene un papel válido, pero no hay sitio para los antojos sensuales. No permitir que tu vida orbite alrededor de estos cinco obstáculos te pone en una buena posición para avanzar por la práctica *śamatha*.

Y ahora las buenas noticias. La práctica *śamatha* en sí misma ayuda mucho a eliminar estos cinco obstáculos. La práctica desarrolla una progresión de cinco cualidades mentales que son antídotos afectivos para estos cinco obstáculos. Se denominan los cinco factores de estabilización meditativa, y el *śamatha* es el acceso o el umbral, a la estabilización meditativa genuina (*dhyāna*).

Los cinco factores de estabilización

1. Atención aplicada

La atención aplicada es sencillamente la dirección consciente de la atención, en la que nos sentamos y decimos a la mente: «Esto es a lo que quiero prestar atención: concéntrate en ello». La atención aplicada tiende a actuar como un remedio directo para la letargia y la somnolencia. Con atención aplicada tenemos algo que hacer aparte de desconectarnos.

2. Examen cercano

Una vez hemos aplicado la atención al objeto, podemos mejorarla prestándole atención de forma más cercana. Esto sucede especialmente cuando tenemos cierta estabilidad y podemos avanzar hacia una mayor intensidad. Prestar atención de forma más cercana actúa como antídoto para el escepticismo. No deja espacio para él ni para la incerteza. Las piezas de dominó de nuestros momentos de atención están muy juntas. En este punto, sólo estamos haciendo una cosa: examinar de cerca.

3. Disfrute

Después del examen cercano del objeto, surge el disfrute, el siguiente factor de estabilización. Empieza a filtrarse en forma de interés, es decir, empezamos a atender con más interés. No es algo forzado, sino que empieza a fluir en el propio proceso. El

interés aumenta. Cuanto mejor evolucione la meditación, más interesante será, hasta que se convierta en disfrute. El disfrute incrementa hasta convertirse en un estado de éxtasis y actúa como antídoto de las malas intenciones.

4. Alegría

A causa de la progresión ascendente del interés al disfrute y al éxtasis, surge la alegría, que es sencillamente una sensación de bienestar. La alegría actúa como antídoto para la excitación y la ansiedad. Barre tanto las turbulencias de la mente provocadas por el deseo como la ansiedad provocada por los remordimientos y la culpa.

5. Concentración

Buda dijo: «Cuando alguien está alegre, su mente se concentra». La concentración o samādhi surge de la alegría cuando la alegría surge no porque estés pensando en algo agradable, no por un estímulo placentero, sino de la naturaleza equilibrada de la propia mente. Y la concentración finalmente elimina el último obstáculo, el deseo sensual. Cuando la mente entra en samādhi, el deseo sensual se desvanece. No es porque nos hayamos convertido en grandes ascetas, es porque hemos encontrado algo mucho mejor que lo que pueda ofrecer cualquier placer sensual.

De modo que la buena noticia es que si puedes mantener a raya los cinco impedimentos para que no se entrometan con la práctica śamatha, la propia práctica los eliminará. Cuando se alcanza el śamatha, estos obstáculos ya no están. No se erradican necesariamente para siempre, pero como cualquier huésped no bienvenido que se echa de casa, te libras de ellos de momento.

Sobre la elección de un objeto para la práctica śamatha

En la tradición tibetana, el objeto de meditación para la práctica śamatha es normalmente una visualización, por ejemplo, una imagen de buda, en lugar de sensaciones táctiles como la respiración. La práctica tibetana se basa mucho en la visualización porque casi toda la práctica tibetana se orienta a la vajrayāna. La visualización y el poder creativo de la imaginación tienen un papel muy importante en la vajrayāna, y la práctica tibetana se prepara para ella desde el principio. La consciencia de la respiración es una técnica que se practica más a menudo en el sudeste asiático, donde se da mucha más importancia al mindfulness que a la imaginación.

Una de las grandes ventajas de la consciencia de la respiración como objeto para el śamatha, en lugar de la visualización, es que es mucho más fácil a la hora de empezar.

A la mayoría de las personas les cuesta mucho esfuerzo arrancar la visualización. Hay que crear un objeto en lugar de encontrarlo. Apenas he conocido ningún occidental que pueda mantener la visualización durante un período prolongado de tiempo sin agotarse. Si realmente puedes alcanzar el *śamatha* en una práctica de visualización, la estabilidad y la intensidad mejoran a un nivel que el objeto visualizado aparece de forma tan clara como si de verdad estuviera presente. Además, emite luz y se puede mantener durante horas sin esfuerzo ni malestar físico.

Otro objeto posible para la meditación *śamatha* es la propia mente, como se enseña en las tradiciones *mahāmudrā* y *dzogchen*.¹² Para algunas personas es desalentador porque el objeto puede ser muy escurridizo, pero si se consigue puede ser muy muy gratificante. Empiezas con la conciencia de la respiración, pero cuando la mente queda muy en calma, desconectas la conciencia de la respiración y la diriges a la propia conciencia. No es lo mismo que la indagación *vipassanā*, que busca el «yo», sino que lo que se busca es la naturaleza misma de la conciencia. La conciencia es un fenómeno, un suceso. ¿Cuáles son las características destacadas de la conciencia y qué la distinguen del color, o los pensamientos, o las emociones o tantos otros sucesos? Tienen que existir, de lo contrario, no podría oír ni ver nada. ¿Pero cuál es la cualidad de la conciencia en sí en contraposición a los objetos y contenidos de ésta, a los pensamientos, etcétera? Las cualidades que buscamos en este tipo de práctica son la experiencia de la luminosidad y la transparencia de la conciencia.

Sólo son palabras, claro está, pero lo único que podemos hacer es empezar con unas metáforas, porque la conciencia no se parece a nada más del universo. Gen Lamrimpa hace la mejor analogía que he encontrado: imagina un manantial con el fondo de arena y agua pura y cristalina iluminado por un sol radiante. A mediodía, el sol cae sobre el agua, pero en ella no hay nada. Imagina que ahora hay una mota de polvo flotando en el agua. Esa mota de polvo, en esas circunstancias de ve muy brillante. La conciencia es el agua: una de sus características es la intensa luminosidad y la otra es la transparencia. La transparencia es lo que la hace tan difícil de agarrar. Pero en ese dominio transparente, si aparece alguna cosa, lo hará con intensidad. La cualidad de la luminosidad está presente aunque no haya nada en ella, pero tener algún contenido, como la mota de polvo, hace posible ver la luminosidad y la transparencia. De modo que, siguiendo con la analogía, empezando con la conciencia de la respiración y al llegar a una relativa calma, podemos decidir lanzar deliberadamente un pensamiento, como una mota de polvo en el agua: «¿Qué es la mente?». Puedes preguntar lo que quieras. Puedes decir: «Pásame las palomitas», pero entonces, seguramente, empezarías a pensar en palomitas. De modo que el propósito de lanzar un pensamiento no es empezar a valorar la naturaleza de la mente, sino dirigir la conciencia a ese pensamiento, y notar, con su presencia, la luminosidad de su entorno. Puedes ver el pensamiento. Después se disuelve, como el

polvo en el agua, pero la limpidez y la luminosidad permanecen. Esto lleva su tiempo y precisa de una mente muy sutil para llevarse a cabo. Pero si puedes hacerlo, te abrirá puertas.

Sigue siendo práctica *śamatha*: el primer paso es *śamatha* y el segundo es conocimiento. El problema es que es muy fácil desconectarse. Cuando atiendes a la respiración, sabes cuál es tu objeto y sabes cuándo lo has perdido. Cuando practicas *śamatha* con la mente en sí como objeto, es muy sencillo sentarse ahí con la mente en blanco. Sentarse con la mente en blanco no es lo mismo que hacer *śamatha* sobre la mente, que tiene un objeto, pero es extremadamente sutil.

Si has desarrollado el *śamatha* en un objeto, pongamos la respiración, y entonces intentas desarrollarlo en un objeto distinto, no implicará tanto trabajo como si no tuvieras el *śamatha* en primer lugar. Si el objeto hacia el que te desplazas es más sutil que el primero con el que alcanzaste el *śamatha*, implicará un poco más de trabajo. Si quieres atender a otra cosa que tenga un grado comparable de sutileza, podrás hacerlo con poco o ningún esfuerzo.

Para conseguir realmente el *śamatha*, se dice con autoridad que sólo será posible si nos concentramos en un objeto mental. Si atendemos a un objeto sensorial como música, o flores, puede que obtengamos una concentración soberbia. Pero ésta no alcanzará la misma profundidad que si nos concentráramos en un objeto mental. Por este motivo transferimos el foco de la respiración a la señal mental que aparece a medida que progresamos en la práctica *śamatha*.

Preguntas y respuestas: Sobre alcanzar el *śamatha*

Pregunta: ¿Cuánto tiempo tarda una persona normal en alcanzar el *śamatha*?

Respuesta: Si encuentras a una persona normal, quizá ella pueda responderte. Si una persona está bien preparada, cumple con los prerrequisitos necesarios y se aplica a la práctica a tiempo completo, con inteligencia y habilidad, en un entorno que acompañe a la práctica, entonces puede alcanzar el *śamatha* en unos seis meses. En términos generales, si de verdad quieres alcanzar el *śamatha*, lo mejor es simplificar radicalmente tu vida, tomar una parte del tiempo y dedicarlo exclusivamente al *śamatha*. Se dice que si tienes buenas facultades se puede alcanzar en tres meses. O si estás bien preparado, pero eres menos capaz, puedes llegar a tardar un año. Todo esto son aproximaciones, claro está. En esa misma línea, *Atiśa* dice que si no has prestado mucha atención a los prerrequisitos, sino que solamente te has ido de retiro y lo intentas con pura determinación, entonces puedes meditar mil años y no llegar a conseguirlo. De modo que puede que valga la pena echar una ojeada a los prerrequisitos.

Hay un montón de variables. Sāriputra, uno de los principales discípulos de Buda, alcanzó no sólo el śamatha, sino las cuatro estabilizaciones meditativas y las cuatro absorciones sin forma en cuestión de días. No hay forma de predecir cuánto tardarás por lo que sabes conscientemente de ti mismo. Supongamos que alguien fuese ya adepto a la práctica en una vida anterior y después haya nacido en California. En lugar de recibir estímulos para desarrollar el śamatha, él o ella sólo aprende a jugar al fútbol y hacer problemas de matemáticas, y se lía con muchas otras cosas que nuestra sociedad nos anima a tomarnos seriamente. En cualquier caso, si esa persona llega a la práctica y empieza a desarrollarla con habilidad y los debidos prerequisites, en un entorno propicio puede tardar mucho menos de seis meses.

¿En qué me baso para hacer la escandalosa afirmación de que alguien puede volver a recuperar los logros obtenidos en una vida pasada? El lama Zopa Rinpoche es un conocido tulku, o lama encarnado, que obtuvo un alto nivel de comprensión en su vida anterior. Se dice que cuando era un niño de dos o tres años, se escapaba de casa y se iba a una cueva sobre el pueblo de Nepal donde vivía su familia. Su madre lo volvía a llevar a casa, pero en cuanto tenía oportunidad, se dirigía a la cueva. Sucedió tantas veces que la familia le preguntó a un lama conocido por su intuición por qué estaba pasando esto. Les dijeron que el niño estaba intentando volver a la cueva donde había pasado los últimos cuarenta años de su vida anterior. Así que reconocieron que el niño era un meditador nato. Se hizo monje hacia los cinco años y recibió un entrenamiento excelente.

En algunas personas aparecen gustos muy poderosos, la necesidad espontánea de dirigirse a una cueva. En su libro *La senda de las nubes blancas*, el lama alemán Govinda escribe sobre la muerte de su maestro Dromo Geshe Rinpoche. Es un relato maravillosamente inspirador. Antes de morir les dijo a sus alumnos que volvería, y que le buscaran. Siguiendo la tradición, dejaron pasar unos años antes de mandar un equipo de búsqueda, el tiempo suficiente para que ese ser volviera a encarnarse en el vientre de una madre, nacer y crecer dos o tres años. La localización general de la búsqueda se determina con presagios y clarividencia. En este caso, el equipo de búsqueda se dirigió a Gangtok, la capital de Sikkim. El grupo de monjes, viajando de incógnito como mercaderes, caminaban por la calle cuando un niño de la edad adecuada los vio acercarse. Los miró un momento, corrió a casa y anunció a su madre: «Han venido a llevarme de vuelta a mi monasterio».

Los monjes supieron de esto y fueron a interrogar al niño, que los reconoció. Cuando llevaron al niño de vuelta al monasterio, éste reconoció los cambios que se habían hecho a los edificios. No sería ninguna sorpresa que a una persona así se le diera muy bien la meditación, porque él o ella estaría catalizando capacidades que ya habían cultivado.

Pregunta: ¿Conoces a muchas personas occidentales que hayan alcanzado el śamatha?

Respuesta: No, sospecho que es muy poco habitual. Pero observemos los motivos de ello, porque si sólo te digo lo raro que es puede que lo encuentres deprimente. Para empezar, es extremadamente difícil encontrar un entorno adecuado. Es muy prosaico, pero hablo desde la experiencia: si no tienes un entorno adecuado, te va a ser muy difícil, por no decir imposible.

En segundo lugar, es raro encontrar a un maestro cualificado en ese entorno adecuado. Hacerlo totalmente por tu cuenta con un libro sería extremadamente difícil. Otro motivo por el que no es habitual es que apenas nadie lo intenta. Los meditadores tibetanos que conozco practican *tummo* (meditación basada en el calor psíquico) o dzogchen o mahāmudrā o *lamrim*, pero apenas ninguno practica *śamatha*. Es raro, pero es cierto. En el sudeste asiático todo el mundo practica vipassanā, y en la tradición del este de Asia, en el zen, también se están haciendo prácticas orientadas a conocer la naturaleza de la realidad. El *śamatha* tiene finalidades distintas, que son aportar atención, estabilidad e intensidad. De modo que en las tres grandes ramas de la tradición budista, ya casi nadie hace *śamatha*. En el pasado, en el Tíbet, cuando la cultura era más estable, había un buen número de personas que lo hacían. La gente practicaba diversas meditaciones y el *śamatha* era una de ellas. Ahora es muy poco habitual, poquísimo, pero el Dalái Lama está animando a los monjes para que vuelvan a hacerlo.

No me siento cómodo diciendo que ya no es posible sólo porque hay muy poca gente que lo hace. Si encuentras un entorno y un maestro adecuados, y cumples los prerequisites, entonces no sería para nada raro. El experimento está por hacer. Llevamos a cabo un intento pionero durante un retiro de un año en el noroeste del Pacífico en 1988. Por lo que sé, fue la primera vez que se hacía un retiro así en Occidente. Aprendimos mucho y nuestros errores no se repetirán. Si las personas atienden a la tradición, que aporta el inmenso valor de la experiencia, creo que es muy factible. Ésa es una forma más útil de abordar el tema que hacerlo en términos de cuántos occidentales han alcanzado hasta ahora el *śamatha*.

Aunque se practique, alcanzar el *śamatha* es muy poco habitual. El problema que se da más a menudo es que la gente lo intenta con demasiado ahínco. Tanto los tibetanos como los occidentales podrían aprender mucho sobre relajarse más y permitir que la estabilidad surja de esa relajación. Si bien se menciona en los textos, los tibetanos a veces no dan suficiente importancia a este detalle –aunque sí se centran en la atención– de no dejar que el objeto se escape ni un segundo. Si vienes de un espacio muy sereno y tu mente ya es bastante espaciosa, entonces seguramente es un buen consejo. Pero en cualquier otro caso, esta atención puede ser un gran problema. Te puedes agotar y provocarte fatiga nerviosa, y si sigues por ese camino, puedes llegar a causarte daños. Los occidentales, especialmente los estadounidenses y en menor grado los europeos,

parecen mucho más propensos a ello que los tibetanos. Y ahora parece que les cuesta más incluso los asiáticos modernos.

Más allá del śamatha

En el momento mismo en el que alcanzas de verdad el śamatha en la práctica de la conciencia de la respiración, la señal mental de la respiración que ha sido el objeto de meditación desaparece, y queda reemplazada por otra señal mental mucho más sutil. Surge de la naturaleza de la mente en sí misma, y está íntimamente relacionada con la respiración. Esa señal mental recién surgida se convierte en nuestro objeto si queremos ir más allá del śamatha para llegar a estados conocidos como las cuatro estabilizaciones meditativas. Se atiende a esa nueva señal y existen técnicas específicas para hacer la transición hacia la primera estabilización real y más allá. Al llegar a la cuarta estabilización se detiene la respiración y la mente entra en una serenidad totalmente profunda y virtualmente ilimitada. Más allá de ahí, se abandona la imagen mental y nos introducimos en lo que se denomina el reino de la no forma, una dimensión de espacio infinito. Cuando llegas a este punto, cualquier sensación en el cuerpo durante la meditación hace tiempo que forma parte del pasado. A partir de ahí, se accede a una sensación de consciencia infinita, y más allá, a una sensación de nada. Pasada ésta, se entra en un estado en el que se dice que no hay ni discernimiento ni no discernimiento.

Es una descripción de la tradición theravāda. Los tibetanos lo ven desde otro ángulo. En primer lugar, parece que su tradición no ha optado desde hace mucho tiempo por la conciencia de la respiración como vehículo para llegar al śamatha. Muchos tibetanos han alcanzado el śamatha, pero usando técnicas de meditación sobre la conciencia. Además, los tibetanos no están generalmente interesados en alcanzar las estabilizaciones más allá del śamatha.

En el contexto tibetano, en el que se le da importancia al vajrayāna, no quieres llegar a la primera estabilización. Y tienes motivos para ello. Cuando vas más allá del śamatha y llegas de verdad a la primera estabilización, el deseo sensual, uno de los cinco impedimentos para alcanzar la estabilización, queda temporalmente suprimido. Ya sea el estímulo comida, música, sexo o cualquier otra cosa: es como ofrecer ensalada a un león. Esto está muy bien si sigues la práctica theravāda. Si quieres escapar del deseo, ya estás a medio camino. Ahora lo único que tienes que hacer es práctica vipassanā y podrás cortar el deseo de raíz.

En cambio, en vajrayāna, no quieres suprimir del todo los deseos sensuales. Es cierto que no quieres que te dominen, pero tampoco deseas eliminarlos. Lo que quieres es ser capaz de activarlos a voluntad, activarlos para transmutarlos. Esto sucede completamente en la práctica formal. Generamos una sensación de dicha en el contexto de la experiencia sensorial personal. Por ejemplo, al comer, o al experimentar un sonido, o en la actividad

sexual, transmutamos la experiencia. Pero en lugar de aproximarnos a ella como un pedigüeño infeliz que busca la felicidad de forma externa en la experiencia sensorial, en la práctica vajrayāna permitimos que la dicha que surge de una fuente mucho más profunda bañe y transmute el placer de la experiencia sensual corriente. Esto puede malentenderse o trivializarse de muchas formas distintas, pero lo importante es llevar la dicha a un estado muy profundo de consciencia en la experiencia sensual, de manera que adquiera una cualidad trascendente.

Parece que durante siglos, los tibetanos no han practicado las estabilizaciones meditativas más altas. Sin embargo, están interesados en el śamatha, que te transporta al umbral del reino de la forma. Siempre y cuando te quedes en ese umbral, tendrás acceso a los deseos, pero no te verás superado por ellos.

¿Qué ventaja comportaría acceder a esos otros reinos? Es una cuestión de exploración, pero también tiene lugar una purificación. El budismo theravāda adopta un enfoque bastante claro y simple hacia la mente aquejada de engaños, apegos y hostilidad. El objetivo es erradicar estas aflicciones, cortarlas de raíz para que no vuelvan a aparecer más. En otras palabras, es un exterminio total, y la purificación de las estabilizaciones meditativas tiene un valor en este enfoque.

Otro enfoque que es común a todas las tradiciones budistas es utilizar el śamatha para cultivar el conocimiento, porque has ganado una herramienta soberbia para investigar la naturaleza de la realidad. Existen una gran cantidad de disciplinas, formas de indagación e investigación que pueden utilizarse de forma óptima con el śamatha y que son radicalmente transformativas. Pueden usarse sin śamatha, pero no igual de bien. O también puedes tomar esta mente extraordinariamente servicial y aplicarla al cultivo de la benevolencia y la compasión. Esto valdría muchísimo la pena.

4 Benevolencia

La palabra en sánscrito para benevolencia es *maitri*, o *metta* en pāli, que está relacionada con la palabra «amigo». Una traducción prosaica de esta palabra sería sencillamente «simpatía». En nuestro idioma, la simpatía describe una forma de comportarse, un comportamiento amigable. Esto es sin duda un componente del significado que buscamos aquí, pero la benevolencia es esencialmente una cualidad de la mente, aunque, por supuesto, se expresa en forma de comportamiento. La naturaleza esencial de la benevolencia es un anhelo de que la persona en la que estamos concentrando la mente esté bien y feliz. Podemos extender este anhelo en una oración que me parece enormemente rica a medida que reflexiono sobre ella con el paso de los años:

Que estés libre de enemistad. Que estés libre de aflicción.
Que estés libre de ansiedad. Que estés bien y seas feliz.

Tengamos en mente que el objeto de la benevolencia de una persona puede ser ella misma, otro ser humano, un animal o cualquier ser dotado de sentidos. Además, la aflicción puede ser mental o física.

Las enseñanzas budistas recopiladas por Buddhaghosa inician la práctica de la benevolencia centrándola en primer lugar en nosotros mismos. Buda declaró: «Quien se ama a sí mismo no puede hacer daño a otro».¹³ El texto de Buddhaghosa del siglo v es sorprendentemente pertinente en nuestra sociedad, porque parecemos estar especialmente afligidos por baja autoestima, autodesprecio y autodenigración. Es muy habitual, especialmente entre estadounidenses. No es raro en Europa, pero parece que allí hay menos víctimas de esta aflicción que en Estados Unidos. Hay otras culturas, como la tibetana, a quienes esta mentalidad les parece profundamente extraña. Cuando estaba estudiando en el monasterio de Dharamsala, un día, el abad me dijo: «Por supuesto, nunca pensamos o hablamos sobre nuestras propias faltas; sólo hablamos sobre las de los demás». Yo le conté que yo pensaba y hablaba mucho sobre mis propias faltas; aquél era uno de mis grandes temas. No me creyó. Pensó que le estaba tomando el pelo y no fui capaz de convencerle de lo contrario.

En la tercera conferencia Mind and Life en 1990, hablando del papel de las emociones y los estados mentales en la sanación, la maestra vipassanā Sharon Salzberg se dirigió en un momento determinado al Dalái Lama. Le explicó que, cuando enseñaba la práctica de

la benevolencia, empezaba animando a sus alumnos a que se centraran en sí mismos. Primero desarrollas benevolencia por ti mismo, después por una persona querida, después por alguien neutral y, por último, por alguien con quien no te lleves bien. Te expandes hacia afuera, pero empiezas por ti mismo. Ella explicó que esto le parecía indispensable cuando enseñaba en Estados Unidos porque el tema del autodesprecio era muy prevalente. Si te saltabas el primer punto, el de la benevolencia hacia uno mismo, la gente sostenía la posición «yo no soy bueno, pero espero que tú seas feliz». Éstos no son unos buenos cimientos. Preguntó a su santidad si aquélla le parecía una forma viable y respetable de empezar la práctica, abordando los problemas de baja autoestima entre sus alumnos, dado que podría ser malinterpretado como egocentrismo, que es la antítesis del ideal bodhisattva.

Él la miró como si ella acabara de decir: «Todas las personas a las que enseño tienen la cabeza hecha de queso azul». Había entendido las palabras, pero lo cierto es que no sabía de qué le estaba hablando. Estamos hablando de un hombre que ha viajado mucho, pero que cuando se encuentra con el presidente, o el senado, o los grupos medioambientales, etcétera, se dedican a trabajar en su orden del día. No hablan sobre la baja autoestima. «¿Quieres decir –preguntó– que las personas no se sienten dignas de ser felices? ¿Que sienten desprecio por sí mismas?». Sharon dijo que sí y toda la sala quedó silenciosa, porque era obvio que él se estaba enfrentando a un tema que le resultaba muy ajeno. Después de hablar un poco más, acabó volviéndose al resto de personas de la sala, unas veinte, muchos, occidentales, y preguntó cuántos habían lo experimentado. Casi todas las manos se levantaron. Para la cultura tibetana esto es totalmente ajeno. Como la viruela en la Polinesia hace quinientos años, parece que no han sido víctimas de esta enfermedad.

Su santidad hizo un comentario final que merece la pena mencionar. Preguntó si en medio de la baja autoestima la gente seguía intentando encontrar la felicidad. La respuesta fue ampliamente afirmativa. La gente lo sigue intentando, incluso a pesar de pensar que no son dignos. Así que su santidad se aferró a la premisa básica de que la compasión es una emoción fundamental. Seguimos sintiendo compasión por nosotros mismos; lo que sucede es que queda enterrada bajo una capa más superficial de baja autoestima, desprecio, autodenigración y culpabilidad. (¡En tibetano ni siquiera existe una palabra para culpabilidad!). Pero incluso a través de todo esto, la autocompasión se filtra y dice: «Igualmente, sigo queriendo la felicidad. Sigo queriendo librarme del sufrimiento». Muchos cientos de discursos sobre el Dharma que he oído pronunciar a tibetanos han empezado con la afirmación de que todos los seres dotados de sentidos buscan la felicidad y buscan librarse del sufrimiento. Es una verdad sencilla, pero vale la pena traerla al frente. Todos los seres dotados de sentidos desean ser felices y librarse del

sufrimiento. El budismo no dice en ningún caso que esto esté mal; al contrario, éste es el punto de partida.

La raíz misma de este anhelo de felicidad, este anhelo de librarse del sufrimiento, es la expresión fundamental de la naturaleza de buda. Si por el momento apartamos la mirada de la multitud de formas en que podemos desviarnos del plan, intentando encontrar la felicidad comprando un coche más lujoso, o una casa más grande o encontrando un trabajo mejor, y nos limitamos a centrarnos en el deseo primario de felicidad, encontramos en la fuente del anhelo de felicidad la naturaleza de buda intentando realizarse. Es como una semilla que intenta brotar para llegar al sol. A veces se retuerce mucho, cuando queremos dañar a alguien por nuestra felicidad, pero el anhelo fundamental es algo que debemos abrazar.

Hay una buena razón para creer, al menos de forma intuitiva, si bien no basándonos en pruebas contrastables, que la naturaleza misma de la consciencia es una fuente de benevolencia. Se dice que la cualidad misma de la naturaleza de buda es la del amor inacabable, y que ya está ahí. En otras palabras, no hay necesidad de obtenerla de nadie: ni de una religión ni de un maestro. Ya está ahí, pero queda oculta. De modo que es un derecho de nacimiento, una capacidad que traemos a la vida, de modo que en lugar de hacer hincapié en cómo cultivar esta maravillosa cualidad de la mente, podemos cambiar nuestra mentalidad para preguntarnos cómo dejar de hacer aquello que la oculta. No: «¿Cómo puedo aprender una técnica realmente buena, algo así como la última tecnología para desarrollar la benevolencia?». Sino: «¿Cómo puedo reconocer si lo que hago está reprimiendo la benevolencia que está latente en mí?».

Meditación: Benevolencia por uno mismo

El primer paso para cultivar la benevolencia es dedicar tiempo a la meditación discursiva. Lo que hemos hecho hasta ahora en la práctica *śamatha* es no discursivo: estabilizar la mente y aportar intensidad. Por valioso que sea esto, se complementa con meditación discursiva. Cuando Buda dijo: «Visité los cuatro cuartos», estaba dirigiendo su mente. Del mismo modo, dirigimos nuestra mente de forma metafórica a las cuatro esquinas, explorando el mundo, nuestra propia experiencia, nuestro pasado, a las personas que conocemos y la experiencia de los demás. Incluso en una meditación, ayuda empezar estabilizando la mente. Puedes empezar con conciencia de la respiración. La postura no es especialmente importante, siempre que estemos cómodos y no asimétricos.

La práctica de la benevolencia empieza con uno mismo. La benevolencia en el contexto budista conlleva un anhelo sincero de que la persona o el ser dotado de sentidos, en el que estamos pensando, esté bien y feliz. Sólo eso: bien y feliz. Que se cumplan los deseos y anhelos de esta persona. Que esta persona encuentre la felicidad. Éstas son

razones inmensamente buenas para empezar esta práctica dirigida a nosotros mismos, especialmente en la cultura en la que nos hemos criado. Puede que no siempre sea apropiada, pero para nosotros suele serlo.

Empezamos con una visión de la naturaleza de la práctica: cuál es la finalidad de la práctica, qué está diseñada para producir o hacer aflorar. Tengamos en mente alguna imagen, como si fuera una tarea visual. Ayuda tener una visión sobre lo que es la felicidad y la realización humana. ¿Qué conlleva nuestra propia realización? ¿Cómo la imaginamos? Mantener esa visión hace aflorar un buen deseo para nosotros mismos, que lleguemos a cultivar esas cualidades mediante la práctica. Que lleguemos a progresar y prosperar en ello. Que nuestra práctica dé los frutos para los que fue diseñada y produzca nuestro propio bienestar tanto en soledad como en relación con los demás. Que nos inspire para emprender la práctica para que esos frutos se hagan realidad.

También podemos dar un pasito para integrar el cultivo de la benevolencia con la práctica *śamatha* y desear para nosotros los beneficios y las bendiciones de ésta. Podemos hacer que la benevolencia de ese anhelo para nosotros nos lance a la práctica *śamatha*. Hay grandes bendiciones que pueden derivar de la práctica *śamatha*: la quiescencia y la sensación de bienestar que surgen en la mente; la libertad de la atención; la sensación de que la mente nos sirve, que está ahí para que la usemos a nuestra voluntad, en lugar de sentir que estamos siendo manipulados y utilizados por ella. ¡Qué bendición reclamar la mente como un instrumento listo para el servicio!

También podemos seguir la meditación por la vía discursiva y observar el papel del odio a la hora de ocultar la benevolencia. Por supuesto que hay muchas cosas que ocultan la benevolencia, pero según la experiencia de Buda, el primer adversario de la benevolencia es el odio. Otro término para ese enemigo es desprecio, u odio matizado con cierta sensación de superioridad: «No sólo eres despreciable y no mereces ningún tipo de felicidad o bienestar, sino que eres totalmente inferior». Esto es lo más alejado a la benevolencia que uno pueda imaginar. Siempre que aparecen en la mente el odio, la maldad, el desprecio o la arrogancia, la benevolencia desaparece. Si la benevolencia está presente, ninguna de esas cosas lo estará.

¿Cómo influye el odio en las comunidades humanas y en las vidas individuales? Teniendo en cuenta hasta qué punto hemos sucumbido a esta aflicción, ¿cómo ha influido en nuestras vidas? Podemos convertir esto en una práctica totalmente individual, recordando todo lo que sabemos de nuestra vida y de la vida de los demás de forma individual, social y global. ¿Cuáles son los efectos del odio? ¿Cuál es su naturaleza, su cualidad? Compruébalo. Aquí no tienes que aceptar ningún dogma: compruébalo tú mismo.

Después busca alternativas. Piensa en casos de tu propia vida, en la vidas de otras personas, de comunidades, sobre las que puedes decir: sí, ha habido injusticia y aun así

las personas han respondido con contención, paciencia y fuerza. Han respondido con valentía pero sin agresión. Piensa en la relación entre odio y miedo. Puede que la contención y la paciencia no sean los contrarios exactos del miedo y la ansiedad pero sí es cierto que se ponen a éstos muy directamente. Erich Fromm dijo: «El amor es la ausencia de miedo», y esa frase tan corta sintetiza mucha verdad.

La contención no tiene nada de debilidad. Es un atributo muy potente de la mente, una virtud de fuerza y valentía. Y esa fuerza intrépida es la base para cultivar la benevolencia. Reflexionar sobre esto sienta las bases para una protección potente. Puedes refugiarte ahí como en una ciudad amurallada donde la benevolencia se puede cultivar de forma segura.

Entonces la práctica se desplaza al reino de la imaginación, abriendo el corazón para que la benevolencia fluya hacia afuera en forma de cuatro expresiones. Que esté libre de enemistad. Que esté libre de aflicción. Que esté libre de ansiedad. Que esté bien y sea feliz.

Concentrémonos en la primera de las cuatro: que esté libre de enemistad. Vamos a expandirla: que esté libre de maldad, libre de odio, libre de la aflicción de la ira y la irritación, de la rabia y el resentimiento. Esto no implica pasividad o aceptar sin más las adversidades y las heridas. Esto implica una libertad de esta aflicción de la mente. Implica una libertad para responder a la adversidad con pasión, con energía, con potencia, pero sin deformar el espíritu humano.

Mientras dejamos fluir este anhelo, «Que esté libre de enemistad», recordemos las situaciones que han provocado enemistad o cualquier otra de las manifestaciones de la hostilidad en el pasado. Después, pasando del poder de la memoria al poder de la imaginación, visualicemos cómo podemos responder a situaciones similares en el presente y en el futuro. Pero ahora nos enfrentamos a ellas con la fuerza de la paciencia y sin la aflicción de la enemistad. Hay que sacar toda la creatividad y la sabiduría de la imaginación, así como la memoria.

Enfrentarnos a la adversidad, cuando somos testigos de un suceso, es sencillamente terrible, Śāntideva recomienda: «Si hay una solución, ¿de qué sirve frustrarse? Y si no la hay, ¿de qué sirve frustrarse?». ¹⁵ Cuando reconocemos con el discernimiento de nuestra sabiduría que no hay nada que podamos hacer, nos recomienda que lo reconozcamos y que no nos preocupemos siendo infelices, y mucho menos dejándonos llevar por la rabia.

Verás que no quieres sumergirte en esos aspectos negativos. Algunos psicólogos sostienen que concentrarse incluso en la ausencia de lo negativo sigue siendo concentrarse en lo negativo. Desde su punto de vista, es mejor dedicar más tiempo a trabajar en lo afirmativo, centrarse en a dónde quieres ir en lugar de dónde no quieres estar o de lo que te gustaría liberarte. Creo que las dos opiniones son valiosas. Es bueno sencillamente no sumergirse en la enemistad, la ansiedad y la aflicción por sí mismas,

pero tenerlas en mente porque forman parte de la realidad de nuestra experiencia. Vale la pena tenerlas en mente para imaginar, en nuestra experiencia, cómo sería responder a la adversidad sin enemistad. ¿Cómo sería? ¿Cómo sería no permitirnos sucumbir a esa aflicción? ¿Cómo sería estar a la altura y enfrentarse al momento con valentía, creatividad y fuerza?

La ansiedad es un mal bicho pernicioso. Incluso cuando todo va bien, puedes tener una pareja fantástica, un trabajo magnífico, un entorno bonito y una salud excelente, puede que te atrape la ansiedad porque algo podría cambiar. De hecho, cambiará, de modo que la ansiedad está fundamentada. De modo que siempre hay motivos para la ansiedad, y la ansiedad siempre es una enfermedad. Nunca, jamás, es útil. Sólo es una aflicción. ¿Cómo sería enfrentarse a la posibilidad del peligro, o de la adversidad, o del dolor sin sentir ningún tipo de ansiedad?

Por último: que esté bien y sea feliz. Juega con la imaginación, con tu ingenio y sentido de la visión. Que esté bien y sea feliz. ¿Qué conlleva esto? Es una frase. No estamos rezando para que esa frase se haga realidad. Estamos dirigiendo la mente, dirigiendo nuestro deseo. Que esto se haga realidad; que así sea. ¿Qué idea tenemos de nuestra propia realización? Es algo individual, no hay recetas. Tiene que ver con tu vida encarnada, con tu vida en el contexto de tu familia, amigos, colegas, trabajo y entorno. Teniendo en cuenta la posibilidad de un cambio en todo esto, ¿qué idea tienes de tu propia realización? Piensa en ello.

¿Qué tipo de persona sería si me desarrollase según mi voluntad? ¿Qué tipo de persona me gustaría ser? El factor importante aquí es subjetivo. En teoría, podría ser feliz viviendo tanto en entre los escombros del sur del centro de Los Ángeles como en algún lugar magnífico en plena naturaleza. La pregunta primordial es, ¿qué aportaría yo a la situación? ¿Qué cualidad de la consciencia y del comportamiento tendría si fuera a realizarme? ¿Cómo puedo estar bien y ser feliz?

Por un lado, somos individuos y existe una continuidad a medida que pasamos de un entorno a otro, de una comunidad a otra, de situación en situación. Por otro, también somos seres contextualizados. Yo no soy solamente Alan Wallace: yo soy un Alan Wallace californiano, en una universidad, en una familia. Seguramente no es cierto que la mayoría de nosotros sólo seamos víctimas de nuestro entorno, más bien, de forma muy significativa, puede que lo hayamos elegido nosotros. ¿Qué significaría para mí realizarme en el mismo contexto en el que vivo? ¿Cómo podría estar bien y feliz en este entorno que abrazo y acepto? ¿Cómo podría realizarme en el presente?

Aunque estemos en el presente, también estamos en movimiento. De modo que resulta provechoso incluir algunos ideales en la meditación. Pueden ser ideales nobles, incluso extraordinarios e incommensurables. También son parte de la vida actual. Inclúyelos: que

pueda encarnar ese ideal cada vez más en mi vida. Esto también es una parte muy importante de la benevolencia dirigida hacia uno mismo.

Ampliar la práctica de la benevolencia

La benevolencia dirigida hacia uno mismo es un preámbulo para cultivar la benevolencia por todos los seres. Siguiendo esto, existen distintas formas de empezar el núcleo de la práctica de la benevolencia, pero una que está comprobada y es un camino auténtico consiste en concentrarse inicialmente en una persona a quien amemos y admiremos. No sencillamente un amigo querido, sino alguien que de verdad despierte nuestra admiración y de quien respetemos la excelencia de su vida. Centrémonos en esa persona y pensemos en ella con intensidad (vamos a imaginar que es una mujer). Abramos el corazón a esa persona del mismo modo que lo hemos hecho con nosotros mismos, deseando que esté bien y sea feliz. Pensemos en sus deseos y aspiraciones específicos, y deseemos que le vaya bien. Que sus anhelos se cumplan. Que encuentre la satisfacción. Algunos de esos deseos pueden ser personales, mientras que otros pueden tener un alcance más amplio. Por ejemplo, el Dalái Lama querría que el Tíbet fuera una zona de paz, sin pruebas nucleares ni armas. Le deseo lo mejor en este aspecto.

La siguiente fase consiste en concentrarse sencillamente en un amigo muy íntimo. De nuevo, para él lo mismo que para nosotros: que esté bien y que sea feliz. Como es obvio, un amigo íntimo es alguien a quien conocemos muy bien, de modo que seguramente conocemos sus deseos y objetivos, sus ansiedades y los resentimientos que alberga. Para quienes tenéis pareja o hijos, es el momento de observarlos con benevolencia. Qué lástima sería pasar todo un retiro desarrollando la benevolencia y no pensar en quienes nos son más cercanos. Con esto en mente, avancemos por el anhelo cuádruple: que estés libre de enemistad, libre de aflicción, libre de ansiedad; que estés bien y seas feliz. Permite que tu corazón se una al suyo.

Más allá de esto, la siguiente fase de la práctica consiste en concentrarse en una persona neutral, alguien sobre quien no tienes una opinión muy formada. Si oyeras que esa persona acaba de morir en un accidente de coche o le acaba de tocar la lotería, tu mente se quedaría básicamente inmóvil. Si no hay ninguna persona que encaje para ti en esa categoría, es algo noble y excelente. Pero si todavía tienes gente ahí, concéntrate en un individuo así. Puede ser la persona que ves cada tanto en la caja del mercado local. Concéntrate en él: «Para mí como para ti. Tú también quieres librarte del sufrimiento. Tú también deseas encontrar la felicidad. Que la experimentes. Que estéis bien y seas feliz». Desarróllalo. Permite que la benevolencia que has sentido por ti mismo y tus amigos se deslice hacia la persona por quien tienes una opinión neutral.

Claro está, en cada nivel se trabaja con más de una persona, y se repite el ejercicio con distintos individuos. Realmente es un buen enfoque, porque, al concentrar la mente en

individuos evitamos el cliché del amor genérico sin objeto: «Yo amo a la humanidad, lo que no soporto son las personas».

Existe otra versión de esta práctica en la que sencillamente se dirige la mente en distintas direcciones y se manda la benevolencia al este, al sur, al norte y al oeste. Piensa en tu conciencia como en un rayo de luz: «Que todos quienes viven en el sur estén libres de enemistad, libres de aflicción, libres de ansiedad. Que estéis bien y seáis felices». Así bañamos los cuatro puntos cardinales con benevolencia. Otra forma de hacerlo, en lugar de orientándonos en las direcciones, es concentrándonos en todos los seres dotados de sentidos que están delante y detrás de nosotros y a cada uno de nuestros lados. Ésa es una forma muy directa de hacerlo. Esta práctica es valiosa, especialmente cuando se complementa con la práctica individual. Sin embargo, me pregunto si esto no puede caer en la trampa del amor genérico e indiferente si se practica de forma exclusiva.

Es fácil ver que la práctica de la benevolencia es muy sencilla y apenas precisa explicación. Está claro que se pueden añadir más cosas sobre cómo gestionar a aquéllos por quienes no sentimos nada de afecto. Cuando pensamos en personas por quienes albergamos resentimiento, puede que no logremos eliminar nuestra animosidad a la primera. Puede que haya cosas profundamente enterradas que tengamos que volver a abordar con más comprensión y trabajar para eliminar.

Las ventajas de una persona laica en la práctica de la benevolencia

Uno de mis queridos maestros, el difunto Tara Rinpoche, una persona extremadamente cariñosa, así como un gran estudioso y contemplativo, abordó este tema en el trabajo de la benevolencia. Al haber sido un monje desde niño, tenía una observación que hacer sobre la senda monástica para cultivar la benevolencia en contraposición con la senda laica. Para un monje o una monja, parte de la motivación para separarse de la familia y convertirse en alguien sin hogar consiste en desarrollar esa sensación de uniformidad, una imparcialidad por quienes tiene cerca y lejos. La idea es desarrollar una sensación de parentesco con todo el mundo por igual, en lugar de favorecer a una familia hacia quienes tenemos una responsabilidad especial a la hora de proteger y cuidar. De modo que un camino viable para cultivar la benevolencia con imparcialidad consiste sencillamente en alejarse de apegos personales. Alejarse físicamente entrando en un monasterio. Después, desde un lugar neutral, se desarrolla una sensación de parentesco, de benevolencia y de compasión por todos: por la propia familia así como por todos los demás seres.

Tara Rinpoche le estaba contando esto a una sala llena de gente y añadió que había otra senda viable y que funcionaba. Consiste en elegir una pareja, tener hijos, tal vez, y seguir

siendo una persona laica. En ese caso, se tiene una obligación especial con la pareja que no se tiene con otros hombres y mujeres. Se tiene la obligación de cuidar de los hijos con un cariño y afecto especial que no se tiene por los demás. De hecho, si tratáramos a nuestros hijos como tratamos a cualquier otro niño seríamos unos padres horribles. Y este camino es el más apropiado para algunas personas porque, al establecer estas relaciones íntimas con pareja e hijos, hay una oportunidad de hacer surgir una benevolencia que podría no haber aparecido de otra forma. Hay algunos monjes muy malhumorados que nunca llegan a querer a nadie. Por mi experiencia como monje durante catorce años, monje solitario durante gran parte de éstos, puedo decir que cuando vives solo durante meses y meses obtienes un alto grado de control sobre el entorno inmediato. Sabes cuánta granola queda en el bote. Nadie va a sorprenderte preguntando: «¿Te has acabado la granola? ¿Y yo ahora qué?». Sabes que puedes encender la calefacción sin preocuparte de que otra persona se acalore durante la noche.

Cada senda tiene sus pros y sus contras. Pero como dijo Tara Rinpoche, la familia puede hacer surgir un afecto, una amabilidad, una ternura en tu corazón hacia tu pareja y tus hijos que puede que nunca haya surgido antes. Una vez lo hace, aparece una sensación de cuidado, de intimidad y de profundo cariño que puede llegar a hacerte sentir dispuesto a sacrificar tu vida por la de tus hijos. Poder llegar a sentir ese tipo de cariño por alguien es una bendición. Una vez que desarrollas una sensación de parentesco con los tuyos, puedes extenderla a los demás y desarrollar ese parentesco en un espectro cada vez más amplio: «Tú también eres mi familia. Tú también eres mi hermana». El objetivo es el mismo, pero con este enfoque la benevolencia y el afecto vienen antes de la imparcialidad. Al principio es parcial, pero eso es bueno.

Benevolencia por los enemigos

A estas alturas, probablemente ya habrás entendido que el objetivo es ser capaces de dirigir benevolencia genuina hacia personas por quienes sentimos hostilidad u odio de manera natural. Son personas que si padecieran una desgracia, pérdida del trabajo, enfermedad o incluso su muerte, esto nos causaría satisfacción. Y al contrario, si supiésemos que esta persona ha alcanzado algún reconocimiento o se está haciendo famosa o le va francamente bien, nuestra mente se mostraría contrariada. Las cosas no van como deberían: los malos van ganando. Buda aborda este tema e identifica siete aspectos de la hostilidad que aparece en nosotros. Es muy directo:

Así, un enemigo desea a su enemigo, «¡Que sea feo!». ¿Por qué? Un enemigo no se deleita con la belleza de su enemigo. Ahora esta persona enfadada es presa de la ira; va dirigida por la ira y, aunque bien ungido, con la barba y el pelo bien cortados y vestido de blanco, aun así está feo, porque es presa de la ira. Ésta es la primera

cosa gratificante y de ayuda para un enemigo que le sucede a quien está enfadado, ya sea mujer u hombre. Más allá, un enemigo desea a su enemigo «¡Que muera dolorosamente!»... «¡Que no tenga suerte!»... «¡Que no tenga dinero!»... «¡Que no sea famoso!»... «¡Que no tenga amigos!»... «¡Que tras perder el cuerpo, tras la muerte, no reaparezca en un destino feliz en el mundo celestial».¹⁶

Buda prosigue con una analogía:

Así como un tronco de una pira, quemado por ambos extremos sucio en el centro, no sirve como madera en el pueblo, ni en el bosque, así es una de estas personas. Yo digo..., al responder a un hombre enfadado del mismo modo seréis peores que él y no ganaréis una batalla difícil de ganar; os haréis a vosotros cosas que ayudan a vuestro enemigo; y seréis como el tronco de la pira.¹⁷

Buddhaghosa comenta que cuando se alcanza esa fase en la meditación, puede que no sintamos animosidad por nadie. Eso es magnífico. En ese caso, no nos será necesaria esta práctica. Pero si no es así, entonces queda trabajo que hacer. Sin embargo, esta práctica debe seguir una progresión. Buddhaghosa recomienda no empezar con personas a las que detestemos. Eso probablemente nos quebrará y será muy doloroso y, además, puede que acabemos siendo hipócritas. En lugar de eso, empecemos con la cosa más sencilla y natural: nosotros mismos. Después, desarrollemos benevolencia por una persona a quien admiremos, amemos y respetemos. Después, dirijámosla hacia un amigo querido y después hacia una persona neutral, antes de empezar a atender a nuestros enemigos debemos eliminar la idea de que: «Ése es mi enemigo; esa persona no merece felicidad, sino que merece todas las desgracias».

En una fase posterior de la práctica pensamos conscientemente en un individuo (o podría ser un grupo) que nos haya causado con sus manos un trauma, una herida o una desgracia. La finalidad de la meditación es ser capaces de introducir también esto en la benevolencia. No será algo plácido y puede darnos mucho trabajo. Puede que tardemos años, pero vale mucho la pena hacerlo.

Un enfoque cuando encontramos un obstáculo en el camino para cultivar la benevolencia es reconocerlo, asumirlo y apartarnos. Después, volver y saturar la mente con una benevolencia aún más profunda, donde sabemos que el campo es fértil. Si trabajamos con individuos, dirijámonos a una persona querida, alguien a quien admiremos mucho o a nosotros. Volvamos para tomar impulso y después intentemos llevar eso para tolerar y bañar a la persona que nos causa problemas.

Un ingrediente indispensable para la maduración espiritual es el cultivo de la fortaleza: fuerza, contención y paciencia. Es sencillamente imposible alcanzar la iluminación sin

desarrollar mucha capacidad en ese sentido. Tanto para la benevolencia como para el conocimiento o el *śamatha*, la fortaleza es una cualidad que hay que poner en juego. Forma parte del mosaico del despertar espiritual, y supone un esfuerzo para la mayoría, aunque tú podrías ser una excepción. Del mismo modo que un mendigo o una persona necesitada son de ayuda para cultivar nuestra generosidad y capacidad para abrir el corazón (si no conocemos a nadie que nos necesite ¿cómo podemos ser generosos?), del mismo modo las personas que nos suponen una adversidad son un ingrediente indispensable para el despertar. Son ayudas para cultivar algo que necesitamos sin duda: sabiduría, contención y la integración de ambas. En este sentido en concreto puede que incluso sintamos gratitud. No nos apresuremos mucho con esto o puede conducirnos a la hipocresía, aunque éste es, de hecho, un enfoque viable en algún momento. Pero no lo es a medias tintas, si no somos capaces de afrontarlo, basta con reconocerlo y dejarlo pasar.

Al cultivar la benevolencia equilibrada, podemos encontrar algunos baches: personas, comunidades o situaciones por quienes no estamos dispuestos a sentir benevolencia. Una parte de la mente dice: «Lo siento, pero no lo merecen». Posiblemente, pensamos en la herida que nos causaron, o en la que causaron en otra persona, o quizá, sencillamente, son personas despreciables, crueles, viciosas o repulsivas. Y entonces ¿qué hacemos? Lo primero que se me ocurre es un comentario sencillo que oí una vez, un comentario muy potente por el contexto en que fue pronunciado.

Tenzin Choedak era el médico personal del Dalái Lama a finales de la década de 1950. Era un monje y un destacado médico y sanador. Cuando el Dalái Lama huyó del Tíbet, este hombre fue capturado por los comunistas chinos. Durante aproximadamente dieciocho años, fue prisionero en un campo de concentración, donde le torturaron y le alimentaron con comida para cerdos. Finalmente, fue liberado tras la muerte de Mao Zedong. No tardó en salir del Tíbet, pudo reunirse de nuevo con el Dalái Lama y volvió a convertirse inmediatamente en su médico personal. Su comentario, que me sorprendió profundamente, y que creí, fue que durante esos dieciocho años él jamás alimentó hostilidad, ira u odio hacia los chinos.

Si hubiera sentido ira en algunos momentos o si le hubiera consumido la rabia y el resentimiento, ¿habría estado justificado? Desde una perspectiva meramente mundana, por supuesto que sí. No había hecho nada a estas personas y le torturaron durante dieciocho años porque tuvo la valentía de firmar un documento que afirmaba que el Tíbet no formaba parte de China. Si eso no justifica la ira, no sé qué puede hacerlo. Pero cuando alguien le decía eso, ese monje no entendía una palabra. ¿Qué significa? ¿Que hay algún cáncer que tiene justificación? ¿Que hay algún contagio de sida que tiene justificación? ¿Que hay algún tumor cerebral que tiene justificación? Esto son enfermedades. El odio es una enfermedad, una aflicción. Nos causa dolor.

Existen técnicas de conocimiento que son de gran ayuda como respuesta al odio. Son antídotos a una enfermedad. La mayoría de estos antídotos implica utilizar la sabiduría para ayudar a la compasión. Cuando la compasión o la benevolencia hacen su aparición y se encuentran con impedimentos hace falta conocimiento para traspasar esas barreras. Para quienes tienen una gran sabiduría, Buddhaghosa sugiere que la práctica del conocimiento aplicada al objeto de hostilidad puede ser efectiva para eliminar las barreras.

Una técnica es concentrarse en una persona que nos provoque una respuesta de ira y odio. Puede ser una persona que nos desee mal o que nos haya hecho daño en el pasado. Buddhaghosa indica que cuando sucumbimos al odio nos hacemos daño a nosotros mismos. Puede que consigamos o no hacer daño a la otra persona, pero en cuanto surge la hostilidad en la mente, ya nos estamos haciendo daño a nosotros mismos, y así, de alguna manera, le estamos haciendo el trabajo al enemigo. Es raro, pero es cierto. Así que, concentrémonos en eso.

Cuando surgen la hostilidad o el odio, son obsesivos. Se centran de manera compulsiva en las cualidades negativas o el comportamiento de un individuo o un grupo de individuos. No atiende a la sensación que produce esta aflicción. Buddhaghosa sugiere observar qué sentimos. ¿Cómo nos afecta? Últimamente, los médicos hablan cada vez más a menudo de los efectos meramente fisiológicos del odio y la rabia, tanto reprimidos como expresados, y todos son negativos. Es una buena manera de destruir nuestro corazón, sin hablar de lo que hace con nuestro sueño, nuestra digestión o nuestro bienestar mental. Sólo es una aflicción. Así que, si no resulta abrumador, sencillamente aplica el reconocimiento y tenlo en cuenta.

Volvemos a William James: las cosas que tenemos en cuenta se convierten en reales. Surge la ira y notamos una aflicción. Surge el odio y notamos una aflicción. Sólo con reconocerla ya empezamos a robarle poder. No se trata de reprimirla, sino de desvincularnos de ella. Ésa es una respuesta.

El odio tiende a simplificar y caricaturizar a su objeto. Es muy raro, si realmente sucede, que el odio se vincule con una persona real, con todas sus complejidades. Al odio no le interesan las muchas facetas de su objeto, toda la historia contextualizada en una familia y un entorno. Para contrarrestarlo, una posibilidad es centrar la atención en una persona por quien sentimos odio y examinar si tiene algo más que cualidades negativas. ¿Existe algún rastro de luz ahí? Centrémonos en eso, quedémonos ahí e intentemos empezar a abrir. Es como hacer una fisura en la piedra. Abrámosla e interactuemos con una persona en lugar de con una caricatura.

Otra forma de aplicar sabiduría es ser conscientes de cómo afecta nuestro resentimiento a un episodio. En tal y tal fecha, en tal y tal sitio, esta persona hizo esto. Cada vez que pensamos en ella, nos viene a la mente el episodio. O tal vez la mente, con toda su

inteligencia, filtra para recordar otro episodio del mismo tipo. Sabemos que la persona ha sido así en el pasado, de modo que extrapolamos las mismas cualidades o el mismo comportamiento hacia el presente y el futuro, hasta que tenemos una masa homogénea de asco basada en un único episodio o, quizá, en una serie de ellos.

Buddhaghosa nos pide que centremos la atención solamente en nuestra propia existencia. Y lo que encontramos en nuestra vida, por ejemplo, mediante la práctica *śamatha*, es que estamos en un estado constante de flujo. En un momento el corazón está abierto y quince minutos después estamos tan inmersos en un mal humor que no vale la pena y con un estado mental totalmente distinto. ¿Te preguntas cómo pueden ser siquiera vecinas estas dos actitudes? Pues lo son, y pueden intercambiarse con bastante rapidez. Ese mal humor se siente avergonzado y se va, y la mente vuelve a ser saludable y surge otra cosa. Un flujo completo de situaciones surge constantemente. A veces no son saludables y a veces sí. Pero la hostilidad no sigue ese flujo. La hostilidad se aferra a un episodio o a alguna faceta de la disposición de una persona y extrapola a partir de ahí: Esta persona debe de ser así; lo sé por experiencia.

Hay una persona con quien una vez tuve un gran desacuerdo. Lo raro es que nunca nos habíamos visto en persona, pero me atacó de una manera especialmente ofensiva. En aquella época yo era bastante sensible y me hizo mucho daño. Sentí un gran resentimiento y después desapareció. Seguramente nunca llegue a conocer a esa persona, pero siempre que veo una fotografía suya u oigo su nombre, pienso en este episodio porque es lo único que tengo. No sé si tiene una novia, no sé si sus padres están vivos. Si realmente fuese tan mala persona como yo lo percibo, sus padres lo habrían abandonado sobre una piedra al nacer y se habrían olvidado de él. Pero de algún modo sobrevivió, de modo que tiene que haber algo más de lo que yo vi. Es un caso clásico. No conozco nada a esta persona. Lo único que tengo es una caricatura. Y es muy cierto que ahora mismo no hay ningún referente para mi idea de ella. Tengo una idea, pero no hay nada que se corresponda con ella. Lo único que estoy haciendo es crear una pequeña montaña de basura en mi corazón, lo que, en el mejor de los casos, es una pérdida de tiempo.

¿Por qué nos aferramos a estos incidentes? No tienen ningún valor redentor y no aportan beneficios, aunque a veces creamos que sí. He oído a personas que intentan defender que la ira está justificada si tiene unos buenos motivos. Pero con un poco de sabiduría podemos llegar a ver que esto no tiene ningún sentido. El odio ni siquiera es racional, es pura compulsión obsesiva. Sabe igual que el aceite de hígado de bacalao, pero no hace ningún bien. Y para superarla sólo hay que erosionar su inercia, romperla de distintas maneras.

En términos generales, la práctica del conocimiento empieza intentando identificar al yo. Nos preguntamos: «¿Quién soy yo? ¿Cuál es el referente para mi idea del «yo»? ¿Es mi cuerpo, mi mente, mis emociones, mis sentimientos, mi voluntad, mis deseos? ¿Todo

lo anterior?». Lo que descubrimos, claro está, es que no hay absolutamente ningún referente. La idea del yo que acostumbramos a tener es tan falsa como si proclamáramos que somos Napoleón. Esta idea falsa del yo puede que no esté siempre operativa, pero a veces está sumamente presente. Un ejemplo muy apreciado de esto en las enseñanzas tibetanas es cuando experimentamos una acusación falsa. Supongamos que un conocido nos acusara, con total seriedad, de haberle robado la cartera. La idea del yo aparece inmediatamente: «¡Yo no he sido!». Y en este caso, el «yo» es tan grande como un objetivo. ¿Pero qué es ese «yo»? No es tu cuerpo ni tampoco tu mente. No tiene ningún referente. No es el conjunto de todas las partes, no es ninguna sustancia metafísica de fondo, ningún operador de botones en el cerebro. Sencillamente, no existe.

Del mismo modo que no hay un referente para el «yo» en el que podamos centrarnos cuando nos acusan falsamente, no hay un referente para la persona hacia quien dirigimos nuestro odio o animosidad con violencia. En otras palabras, estamos en el terreno de la ficción pura. Esto no significa que no exista una base. La fantasía suele tener una base. Pero la base no es lo mismo que la fantasía. La base es sólo el trampolín para la fantasía, que va más allá de la realidad y hasta el reino de la imaginación.

La práctica sugirió el uso de la sabiduría para superar el odio. Concéntrate en la persona o la comunidad hacia quien sientes esta hostilidad y préstales mucha atención. ¿Cuál exactamente el objeto de tu hostilidad? Si, por ejemplo, vemos que el resentimiento lleva ahí veinte años, esto es una prueba fehaciente de que el objetivo seguramente no existe. Pero, cuidado. ¿Dónde está? Cuando nos enfadamos con alguien ¿con qué nos enfadamos? ¿Con el cuerpo? ¿Estamos enfadados con los pelos de la cabeza o con otra parte del cuerpo? Repasa todos los posibles componentes y examina cada uno de ellos. Lo que encontrarás es que no hay ninguno.

La conclusión que buscamos no es que no existe la persona. Pero ¿se encuentra la persona en el cuerpo? ¿O en alguno de los aspectos de la mente (percepción sensorial, emociones, intelecto, voluntad)? No. ¿Es la persona la suma de las partes? Eso es más debatible, pero yo creo que una investigación cuidadosa conduce a la conclusión de que el todo no es igual a la suma de las partes. Ni las partes individuales ni la suma total de éstas son la persona. ¿Quiere esto decir, por tanto, que el yo no existe en absoluto? No, no quiere decir esto. Sigue siendo posible establecer significativamente que Janet existe, o Christina, o Myron. Este tema del «no yo» que oímos tan a menudo en el budismo no destruye la noción del yo. Al contrario, desafía y busca erradicar un concepto muy concreto del yo, una forma de percibirlo que no tiene referente. Y cuando se despierta una pasión en la mente, ya sea la pasión de la hostilidad, o la sensación de responder a una acusación falsa o muchos otros tipos de pasiones, la pasión suele ir acompañada de una idea del yo que no tiene referente. Observemos un caso contrario, una idea del yo que sí tiene referente. Imaginemos que alguien preguntara: «¿Cuántas personas de esta

sala son de California?». Yo. Si la respuesta acude con dulzura, puede ser totalmente auténtica, una idea perfectamente justificable de quién soy en relación con los demás. Lo que refuta la idea de «no yo» no es que exista un californiano llamado Alan, sino el hecho de que éste sea una entidad autónoma, que existe de manera separada de otro tipo de designación conceptual, autosuficiente e independiente de cualquier relación.

Ofrezco esto como una materia a explorar. Como exploración, resulta fascinante, pero como dogma, es aburrido. Como exploración, si alguna vez vuelves a sentir ira y odio, atiende a cómo ves al objeto de éste, y observa cómo esta persona aparece en tu mente en ese instante. Fíjate en si esa persona surge como alguien contextualizado, polifacético, con una historia y con un gran número de cualidades buenas, así como algunas malas. Fíjate en si puedes notar la interdependencia con tu propio contexto: cómo aplicamos nuestra propia historia a la percepción de esa persona. Observa toda la red de interrelaciones que aparece. Y cuando surja la pasión de la hostilidad, intenta comprobar si puedes seguir en contacto con esa contextualización. En mi experiencia, la hostilidad precisa de una descontextualización radical para crear un objetivo bueno y firme. Necesita una caricatura o una simplificación: «Esa persona es una cerda». Y no tiene referente. Es una pérdida de tiempo, de energía y ni siquiera tiene los beneficios del aceite de hígado de bacalao.

La respuesta final de Buddhaghosa sobre este tema es muy sencilla: cuando todo lo demás falle, si has aplicado todos los antidotos, pero aún albergas ira, intenta dar o recibir un regalo de esta persona. Haz algo bueno por ella, o recibe algo bueno de ella. Esto puede empezar a romper algo la frialdad en torno a ella.

Si alguna vez nos encontramos con un hueso duro de roer en la práctica, alejémonos. Reconozcamos el dolor puro de la ira y la hostilidad en sí mismas. Y rememoremos momentos de nuestra vida en los que el corazón haya estado muy abierto. Todos podemos recordar momentos en los que hemos tenido un espacio amable en la mente, un momento en que le hemos dado a alguien nuestra propia camisa con alegría, sin la sensación de estar sacrificándonos. Es entonces cuando el corazón está abierto de verdad. Y no tiene nada que ver con ser buenos y santos. Un problema que tenemos en Occidente es la capa empalagosa y pegajosa con que recubrimos la virtud. La virtud genuina no es así para nada. Es una sensación de bienestar sana y amplia. Es poderosa, tiene fuerza y excelencia. Es una buena manera de estar vivo. Recuerda esa cualidad de amplitud, de benevolencia abierta, de ternura sin barreras del corazón.

El problema de la ira justificada

Aun sabiendo como sé que todo lo que acabo de decir es cierto, también sé que es incompleto. Cuando vemos algo del mundo que está muy mal, la agresión y el odio puede ser nuestro intento erróneo de respuesta. Vemos que está sucediendo algo horrible

y la pasión se enciende, pero cuando nuestro horizonte es estrecho, no sabemos cuántas opciones tenemos. Los medios de comunicación nos muestran multitud de cosas que no son como deberían, y nuestra naturaleza de buda surge con pasión genuina y nos dice: hay que hacer algo. Pero a medida que esta llamada se cuela en nuestra psique, en nuestro condicionamiento, en nuestros horizontes, se va torciendo hasta que finalmente emerge en forma de grito. Pero está claro que así sólo hace daño y no es una solución. Desde nuestra limitada visión del mundo, no sabíamos que había otras opciones, otras formas de aplicar esta fuente de energía. El odio es terroríficamente poderoso, pero la compasión lo es aún más. Proviene de la misma fuente, pero el odio se tuerce y se retuerce. Y eso hace que pierda su poder, aunque no lo parezca. Hay poderes superiores al odio, los que emergen de la naturaleza de buda sin distorsión alguna. Ese poder es insondable.

Aceptar de manera pasiva cualquier mal es consentirlo. Aquí hay dos verdades importantes. Tal vez lo mejor que podemos hacer por nosotros es obtener acceso a opciones mejores. Aristóteles identificó una cierta cualidad del espíritu humano como ira. Y ésta tiene un atributo de ferocidad. Aristóteles dijo que si reprimimos nuestra ira habremos disminuido nuestra humanidad. Habremos arrasado algo valioso, algo importante para nuestra plenitud como seres humanos. Aquinas, inspirado en Aristóteles, abunda en esto. No debemos suprimir la ira, dice, o sucumbiremos a la apatía al enfrentarnos a grandes injusticias.

¿Qué relación tienen la agresión y la iluminación? Ninguna. Avanzan en direcciones opuestas. Pero surgen de la misma fuente. La fuente de la ira es la naturaleza de buda. Es una pasión, una llama que podría expresarse en forma de compasión, o de amor apasionado, o incluso con ferocidad, pero sin la distorsión maligna del odio.

El budismo tibetano tiene sitio para la ferocidad, pero es tal vez el arma más peligrosa que puede empuñar un ser humano. No tengo que explicar gran cosa porque ya hay una gran cantidad de ferocidad en el mundo, y al menos el noventa y nueve por ciento de las veces no se utiliza correctamente. Pero no es algo que queramos erradicar para siempre porque puede que haya momentos muy escasos en los que la ferocidad sea la respuesta más efectiva para aliviar un sufrimiento, para rectificar una disonancia o para traer un mayor bienestar al mundo. Pero la ferocidad no se usa bien casi nunca.

En mi experiencia, dudo que pueda recordar un solo incidente en toda mi vida en el que después de haber expresado ira pueda rememorarle y decir que aquélla fue la respuesta óptima. Quizá conseguí algo, pero no fue óptimo. Siempre habría funcionado mejor otra cosa. En teoría, creo que es posible que la ferocidad sea apropiada, pero en este caso no confío en mis propias limitaciones. No confío en que mi propia naturaleza de buda esté lo suficientemente expresada como para permitir que la ira surja sin impedimentos cuando empieza a surgir. Antes de permitir que esto suceda, me gustaría que la práctica

de la benevolencia haya dado sus frutos, de manera que yo haya aprendido a no distinguir entre amigos y enemigos. Si puedo sentir benevolencia tanto por amigos como por enemigos, sin barreras, no necesitaré temer mi propia ira. Pero hasta que desaparezcan estas barreras, lo más seguro es que mi ira haga más mal que bien.

Pasión y paciencia como respuesta a las fuentes del sufrimiento

Al ser testigos del mal, resulta apropiada una respuesta apasionada. Responder con indiferencia es una aflicción en sí misma. Responder con pasión está bien en principio, pero la cuestión sigue ahí: ¿qué tipo de pasión? Si la pasión es odio o agresión, entonces da totalmente igual si va dirigida hacia una persona o una acción. Es sencillamente una aflicción y hace un daño devastador a la mente y al espíritu. Conozco a personas muy inteligentes que se han centrado mucho en su entorno, en temas sociales, etcétera, y esto puede derivar en tres cosas que suelen ir de la mano.

Una es la desesperación. ¿Qué puedo hacer al respecto de los disturbios del centro de la ciudad? ¿Qué puedo hacer al respecto de la violación de derechos humanos en países lejanos? ¿Qué puedo hacer al respecto de los desastres naturales? ¿Qué puedo hacer al respecto de la capa de ozono? Esta lista es tan larga como tu brazo, y centrarse en ella puede conducir a una desesperación que nos desarma.

En segundo lugar, podemos decir: ¿quién está perpetrando todo esto? Está muy claro que no son los pájaros. Tampoco son los chimpancés, ni los perros ni los gatos. No son los volcanes ni los huracanes. Éstos hacen algo de daño, pero no es el daño del que estamos hablando. Son los seres humanos, y esto puede generar una sensación brutal de misantropía y un deseo de tirar la toalla: «La raza humana es un asco. ¡Idos de aquí! Quiero cambiarme de planeta».

La tercera respuesta es el cinismo. Desesperación, misantropía y cinismo son las aflicciones de los inteligentes. Hoy en día parece que hay muchos intelectuales que son brillantes en su análisis de la condición humana, pero que han sucumbido, como un árbol talado, a la desesperación, el cinismo y la misantropía. Y no es como quiero acabar yo. Eso forma parte del problema. Cuando alguien puede decir de mí: «Míralo. Odia a todo el mundo. Es cínico y está desesperado. ¡Es un desgraciado!». Me convierto en el objeto de desesperación, misantropía y cinismo de otra persona.

Así que hay que romper el ciclo. No conozco todos los caminos, pero uno de ellos es concentrarnos en nuestros propios corazones y mentes, y reconocer cualquier misantropía u hostilidad dirigidas hacia cualquier objeto. Ya sea un acto o una persona, una comunidad, una raza, un género, un grupo religioso, uno político, da igual. Lo que importa es la vertiente subjetiva de la aflicción, no la objetiva. Reconozcamos que:

«Aquí hay un enemigo de la benevolencia. Aquí hay un enemigo de mi propio bienestar y felicidad. Aquí hay un enemigo de mi maduración espiritual». Es el enemigo público número uno, porque me impedirá mi búsqueda del despertar espiritual.

Prestemos atención al suceso mental en sí mismo ¿cuáles son los atributos del odio, el desprecio, la hostilidad o la agresión? ¿Qué sentimos? Aquí no necesitamos ningún dogma. Tenemos nuestros sentidos y podemos observarlos nosotros mismos, extraer de nuestra experiencia. Un aspecto de esto es examinar nuestra propia historia personal y buscar los conflictos más graves en los que hayamos participado, en los que el simple hecho de estar con otra persona, o un grupo de personas, resulta insoportable. ¿Era el odio uno de los elementos? Podemos comprobarlo por nosotros mismos. Después, ampliamos la pregunta a otras personas que conocemos. Cuando vemos a dos personas que rompen, ¿existe un elemento de odio? Cuando las comunidades se separan, ¿era el odio uno de los elementos? El objeto es irrelevante; el odio en sí mismo es una malformación del espíritu humano.

Por el lado negativo, vale la pena reconocer una aflicción como aflicción. Es un juicio, pero cualquier médico necesita buen juicio para reconocer un virus que nos matará. Además, existe una contrapartida. Claro está que nos acercamos hacia el cultivo de la benevolencia. Pero hay una base, como una ciudad amurallada que protege este cultivo de la benevolencia. Es la *kṣānti*, que se traduce en ocasiones como «paciencia». Sin embargo, la palabra «paciencia» puede tener una connotación de debilidad, como si no tuviéramos los arrestos de responder como lo hacen los hombres. Otras facetas de la *kṣānti* son la contención, la fortaleza y la valentía, la habilidad para enfrentarse a la adversidad, ya sea la nuestra o la de los demás, sin rendirnos ni hundirnos. Es un estado mental fuerte.

Buda dijo:

No hay una norma más importante, dicen los budistas, que la paciencia. No hay mayor *nirvāṇa* que la contención. Paciencia en la fuerza, de manera continuada, es a eso a lo que yo denomino Brahmin. No existe nada más grande que la paciencia.

La contención, o paciencia, es la mayor protección de la práctica espiritual. Es la mayor protección del bienestar y el propio florecimiento.

Los tibetanos hablan de tres aspectos distintos de la paciencia. Uno es estar dispuesto, en ocasiones, a asumir la adversidad. Existe cierta actitud que, sencillamente, no está dispuesta a enfrentarse a ningún tipo de adversidad. Si ésta surge, esta mentalidad sencillamente se encoge y abandona: «Esto no es cómodo, así que me escapo». Lo que describo es, claro está, una caricatura, pero a veces la representamos. Este atributo de la

mente es estéril. Una mente que se levanta con fuerza para enfrentarse a una situación dura con valentía es mucho más productiva.

Otro tipo de contención se expresa en forma de pasividad. A veces, frente a una herida o un insulto, la paciencia implica no hacer nada. Alguien hace un apunte condescendiente, nos menosprecia o nos hace daño de algún modo y no dedicamos ni un momento a pensar en ello, lo dejamos estar y decimos: «Da igual».

Una tercera forma de contención es especialmente importante en la práctica espiritual. Las adversidades surgirán sin duda en ella. No es porque estemos practicando de forma incorrecta, sino porque catalizamos dificultades y las sacamos a la luz. Es como cuando removemos la tierra del jardín porque queremos plantar en ella verduras o flores. Como es normal, aparecen algunas piedras. Si no hubiéramos removido la tierra, las piedras seguirían ahí: no tendríamos que enfrentarnos a ellas, pero tampoco tendríamos verduras ni flores. Enfrentarse con las piedras forma parte de remover bien la tierra. La práctica Dharma es como remover la tierra. Especialmente el *śamatha* hará aparecer algunas piedras que no siempre son agradables. Pero las sorteamos y seguimos avanzando.

Por supuesto, hay ocasiones en las que, frente a una herida, es apropiado dar una respuesta más allá de la aceptación, del decir «Da igual», casos en los que reconocemos que hay que hacer algo. También hay momentos en que lo mejor para todos los implicados es que podamos decir «No pasa nada» y olvidarlo. ¿Cómo podemos saber cuándo es la paciencia la respuesta adecuada en lugar de una invitación a la codependencia y el abuso? Śāntideva ofrece una regla de tres muy útil. En su capítulo sobre la paciencia, habla de enfrentarse a la adversidad como una situación que despierta una respuesta apasionada, y su respuesta es: siempre que veamos que nuestra pasión, nuestra potente necesidad de respuesta es agresiva o busca afligir, quedémonos quietos hasta que esa fuente subjetiva se calme. No olvidemos el objeto: dejarlo pasar no significa que no tenga que haber una respuesta. Sencillamente, no tiene que ser una que haga daño. Como ya sabemos, una respuesta así casi siempre empeora las cosas. Pero una cosa maravillosa sobre la mente es que no queda afligida para siempre. De modo que prestemos atención a la situación, y cuando la mente ya no esté afligida, tendremos a nuestra disposición cualidades más sanas y naturalmente potentes. Ése es el momento de interactuar, y podemos hacerlo con la pasión.

Cuando vemos que tiene lugar algo terrible, la situación necesita lo mejor de nosotros. Nuestra ira, nuestro dolor, nuestra desesperación y frustración no es lo que necesitamos. Si la situación demanda una respuesta, antes pongamos la mente en forma y volvamos después con todas las pistolas a punto. Pero serán pistolas de Dharma, sin nada de violencia relacionada.

Encontrar un atributo digno de cariño

En su discusión final sobre la benevolencia, Buddhaghosa pregunta: «¿Cuál es la causa inmediata de la benevolencia?». La respuesta es la observación de lo que es digno de cariño en la persona en la que nos estamos fijando. Pensemos ahora mismo en alguien que nosotros consideremos digno de cariño. Puede ser una persona con quien tengamos un romance, o un niño, o un amigo querido, o un gran maestro, alguien hacia quien nuestro corazón saltaría como un ciervo en el bosque si la persona apareciera por la puerta, alguien cuya presencia sea tan adorable que el gozo surja al verlo. Si podemos sentirlo por un amigo querido, se trata de buscar esa misma cualidad en una persona neutral. Después, por último, cuando ya hemos roto todas las barreras, encontrarlo en una persona que nos haya causado daño.

Es una gran clave poder encontrar algo que amar incluso en un enemigo. Hay que tener muy claro que esto no justifica ni respalda el mal. Lo más importante aquí es ser capaz de cortar como lo haría un cirujano experto, reconocer el comportamiento viciado que nos encantaría ver aniquilado y separarlo de la persona que participa de él. El médico puede ser optimista. Hay una cura posible: la persona no equivale a la acción o la disposición. Además, hay algo ahí por lo que podemos sentir afecto, con amabilidad. Eso parece que de verdad es la llave maestra que puede romper la barrera final y completar la práctica.

Una forma de abordarlo es observar a la persona por la que sentimos desprecio e intentar encontrar una cualidad que comparta con alguien a quien admiremos y respetemos profundamente. ¿Hay algo noble que ver? ¿Algo que podría ser análogo a lo que un auténtico y magnífico ser espiritual podría mostrar? Concéntrate en eso: hay algo ahí que puedes amar. El resto es relleno que, con suerte, desaparecerá pronto en beneficio de todos. Es como si pudieras ver un pequeño rayo de luz desde el interior, sabiendo que su fuente está mucho más honda que las despreciables cualidades del exterior. Ésa es la luz a la que atendemos.

Una vez más, aquello a lo que prestamos atención se convierte en nuestra realidad. Esto es manifiestamente cierto en este tipo de práctica. Si me empeño en concentrarme en las cualidades negativas de alguien, da igual lo buena que sea esa persona. Puede que tenga que cribar cientos de historias, pero al final podemos encontrar algo negativo en casi todo el mundo. Y si atendemos a esa historia negativa sin prestar atención a los otros cientos de historias que son nobles, gradualmente, esa persona aparecerá en mi mente como básicamente negativa.

Pero no te estoy animando a que seas ingenuo. Reconoce lo negativo cuando esté presente, pero reconoce que una persona no es idéntica a esas cualidades o comportamientos negativos. Busca lo bueno y préstale atención. Además, prestar atención a lo que es excelente y sano en una persona suele ayudar a sacar a la luz esa cualidad. Los buenos padres lo reconocerán (y ser un buen padre me parece un logro

monumental). Si un padre presta atención continuamente a lo negativo, el niño o la niña sabe exactamente cómo se le identifica. Formulamos nuestra propia idea de identidad en relación a cómo los demás reaccionan ante nosotros. Si nuestros padres, amigos y profesores nos insisten constantemente en que somos problemáticos, lo más probable es que empecemos a crear nuestra propia identidad en torno a la idea de que somos ruines, malos o indignos.

¿A qué prestamos atención en nuestra vida? ¿Qué concepto tenemos de nosotros mismos? ¿Qué consideramos importante? Cuando echamos la vista atrás, ¿qué sucesos relacionados con nuestro comportamiento hacia los demás o en solitario destacan como nuestra historia? Tiene lugar un proceso de selección porque no podemos destacarlo todo. Aquello que destacamos se convierte en nuestra realidad. Aprender a controlar la atención realmente resulta tener enormes implicaciones. Al trabajar la benevolencia por un enemigo, empezamos a experimentar las sutilezas de esto y no nos limitamos a repetir patrones gastados basados en centrarnos en lo negativo.

Confundir el apego con la benevolencia

En los relatos budistas tradicionales de esta práctica, existen referencias tanto a los enemigos cercanos de la benevolencia como a los lejanos. Los enemigos lejanos, los antagonistas extremos, son la enemistad o el odio. El enemigo cercano se da cuando una emoción de afecto descarrila y se convierte en algo que parece benevolencia superficialmente, pero que, en realidad, es algo bastante distinto. El enemigo cercano es el deseo, o el apego. La benevolencia está relacionada con otros sujetos, otros seres dotados de sentidos que, al igual que nosotros, anhelan la felicidad y desean estar libres de sufrimiento. A la distorsión mental del apego no le preocupa para nada el bienestar de los demás. Observa objetos deseables y dice: «Quiero eso porque quiero ser feliz». Un hombre puede observar a una mujer y decir: «Te quiero», cuando lo que en realidad quiere decir es: «Te considero muy atractiva, ven aquí y proporcióname placer». Pero esto no tiene nada que ver con el bienestar de ella. Con las cosas usamos el mismo verbo. «Quiero helado». Quiero el placer que me proporciona al comérmelo. Está muy claro cómo puede torcerse la benevolencia cuando consideramos que su causa inmediata es ver las cualidades deseables en una persona que estamos observando. Esto es lo que hace que nos enamoremos o nos hace crear los lazos de apego. No estoy diciendo que sea algo horrible, sólo que no es benevolencia. Y sería bueno no confundir ambas cosas.

Dice Buddhaghosa que, a causa de este enemigo cercano, es mejor no centrar la práctica en una persona del sexo opuesto (asumiendo que el sujeto sea heterosexual), en especial alguien que se considere atractivo. Particularmente cuando se está empezando a cultivar la benevolencia no es una buena idea, porque es una invitación al deseo.

Dicho esto, resulta sensato ir paso a paso al enfrentarnos al enemigo cercano. Por

ejemplo, si amamos a alguien y tenemos una relación romántica con esta persona, podemos incluir alguna idea falsa sobre ella, alguna idealización en nuestro amor y nuestro afecto. En lugar de reducir a esta persona a algo intrínsecamente desagradable, la vemos como algo intrínsecamente adorable, digno de amor o atractivo. Todo afecto puede conllevar un cierto tipo de ignorancia. ¿Significa esto que deberíamos comportarnos como exploradores militares y perseguir y destruir esa fantasía? No nos precipitemos o podríamos confundir el grano y la paja. Aun a sabiendas de que la benevolencia y la alegría empática pueden ir de la mano con cierto elemento de engaño que idealiza el objeto de nuestro amor, es mejor proceder paso a paso. Es cierto que queda trabajo por hacer, pero visto en perspectiva, este amor va por el buen camino. A medida que profundicemos, uniremos la benevolencia con la sabiduría y el conocimiento, y entonces los dos empezarán a pulirse mutuamente. Al final, eliminaremos todos los elementos fantasiosos de la benevolencia. Entonces, no sólo será realmente incondicional, sino una forma trascendente de benevolencia y compasión. En tibetano, esto se denomina «compasión sin objeto». Se dice que es lo máximo en cuanto a compasión. Pero para llegar hasta ahí no puedes estar siempre en guardia desde el principio en contra de la cosificación del objeto de tu afecto.

Preguntas y respuestas: Enemigos y conocimiento

Pregunta: En la meditación, cuando logré sentir amor por un amigo querido, sentí también que éste me era retornado. Pero cuando me abrí a quien consideraba un enemigo, no sentí que me retornara nada. La sensación fue completamente distinta. Aunque sentí que había abierto mi corazón, noté que había un muro oculto.

Respuesta: Lo que expones es un componente bastante universal de nuestra experiencia. Pero cuando la benevolencia rompe de verdad todas las barreras, se manda sin la esperanza de obtener nada a cambio. Sería razonable esperar que, a medida que progresamos hacia la iluminación y nos alejamos poco a poco de la hostilidad, la agresión y la mezquindad de nuestra mente, empezáramos a gustar cada vez más a los demás. Eso es verdad hasta cierto punto, pero a veces no sucede de este modo. Un ejemplo clásico de esto sucedió en la vida de Buda. Éste tenía un primo llamado Devadatta quien estaba consumido de envidia hacia Buda. Devadatta no podía soportar que nadie acudiera a Buda en busca de enseñanzas o para elogiarlo. Hasta su muerte, sintió una profunda malicia en contra de Buda. Intentó matarlo varias veces e intentó que renunciara a ser el jefe del *Saṅgha*. No es cierto que le vayamos a gustar a todo el mundo, o que vayamos a obtener amor a cambio, incluso aunque alcancemos la iluminación plena. No lo esperes.

Pregunta: ¿Donde encajan los celos en todo esto?

Respuesta: Los celos son unos pequeños y retorcidos mutantes, una distorsión mental muy confusa. La hostilidad es bastante directa. Básicamente está equivocada y no tiene nada de raro. Incluso el apego es directo. Pero los celos son una extraña mezcla de hostilidad y apego todo junto. Los celos se fijan en algo bueno y dicen con maldad y hostilidad: «No puedo soportar que tú tengas eso», y añaden con apego: «Y lo quiero». Los celos golpean con una mano mientras tiran simultáneamente con la otra. Lo raro de esto es que en realidad no funciona. Mis celos por tu fantástico coche no te separarán de él ni me acercarán a mí. No funcionan y el único resultado es que al final yo me siento patético. Estas extrañas aflicciones no tienen fin, pero se puede empezar a eliminarlas reconociéndolas. «Está claro que esto es una aflicción. Se nota que está podrida». Se empieza eliminando cualquier posibilidad de afirmación.

Pregunta: El principal bloqueo para hacer crecer la autoestima parece que son los juicios y la autocrítica y no el desprecio o el odio. Parece que la mayoría de nosotros somos mucho más críticos con nosotros mismos que con los demás. ¿Habría que clasificar la autocrítica como enemiga de la benevolencia?

Respuesta: Podría ser, pero en este tema es necesario ser un poco sutil. Cuando hablamos de odio no hay sutileza que valga, es una aflicción terrible. Juzgar, sin embargo, es un término que puede utilizarse de manera positiva, como cuando ejercemos el sano juicio. En la tradición vipassanā existe un modo de práctica en la que sencillamente se observa lo que surja sin aplicar ningún tipo de juicio. Esto tiene su valor, del mismo modo que aplicar un juicio sabio también lo tiene.

Aquí está el problema. Que en Estados Unidos tendemos a usar el juicio para juzgarnos de manera severa. Nuestro juicio va dirigido a nosotros como individuos que somos inferiores y no somos dignos. Esto no es ni útil ni sensato. Es oscurantista. Nos convierte en caricaturas. Un dibujo que sólo representa una de nuestras facetas como personas. Deberíamos ser capaces de hacerlo mejor: esos juicios expresan falta de sabiduría. Tenemos mucha de experiencia y muchos matices, variaciones de quienes somos y formas de ser que mostramos, pero la caricatura convierte todo eso en insignificante. Ese tipo de juicio no es sensato; el juicio engañado es una muestra de ignorancia.

Por otro lado, hay una forma de juzgar que no implica hacerlo con el yo, sino que se preocupa de reconocer lo sano y lo insano de los estados mentales. Es como un cocinero en la cocina, que tira la comida a la basura o todo lo que lleva demasiados conservantes, y se queda con lo que es saludable, pensando siempre que lo que comemos importa. Del mismo modo, nosotros digerimos y asimilamos todos nuestros pensamientos y estados mentales y éstos se convierten en parte de nuestro condicionamiento. Existen estados mentales e impulsos que son terriblemente nocivos, y en la meditación, podemos empezar a reconocerlos cuando aparecen. Podemos estar sentados tan tranquilamente desayunando y que parezca un impulso de odio, malas intenciones o desprecio. Es como

un submarinista que observa subir una burbuja. Puede romperla o puede dejar que siga su camino y crezca. Entonces empieza a parecerse a aceite sobre un papel, y empieza a empapar tu mentalidad, caso en el cual tendrás que vivir con ello una temporada.

El juicio como expresión de sabiduría no tiene ningún interés en juzgar el yo. Lo suyo es reconocer lo que son factores mentales sanos y lo que no lo son. Cuando emerjan, el sano juicio los reconocerá: «¡Ajá! Me había hablado de ti. Tú eres la peor aflicción que puede padecer. Tú destruyes por completo la benevolencia. Tú eres enemiga de mi felicidad, enemiga de mis relaciones con los demás. Si sigo contigo, destruirás mi felicidad y todas mis amistades, y me convertiré en una persona profundamente desgraciada. Te reconozco...». Esto también es un juicio sabio y justo.

Pregunta: Has mencionado que el yo no es la suma total ni la configuración de las partes. ¿Puedes explicarlo?

Respuesta: Ciertamente, el todo no es equiparable a ninguna de las partes, pero tampoco es la suma total de éstas. Todos podemos entender fácilmente que ninguna de las partes de nuestro yo equivale a todo nuestro yo. Eso está bastante claro. Por otro lado, si entramos en una habitación y alguien nos dice: «Tienes muy buen aspecto», puedes identificarte en ese momento con tu cuerpo, que sólo es un componente del todo.

También he oído que las personas muy inteligentes equiparan su yo con el total de su historia personal, todo lo que han pensado, todos sus deseos, sus recuerdos, su imaginación, su cuerpo y su comportamiento. Ésta es una forma bastante sofisticada de equiparar el yo con la suma total de las partes. El total siempre está, por supuesto, cambiando y creciendo.

Se puede refinar ese argumento teniendo en cuenta la interrelación entre las partes como otro componente del todo. Al fin y al cabo, no somos un surtido caótico de agregados sin ningún principio organizador. Más allá, podemos considerar cuáles podrían ser los parámetros o los límites de la suma total, y si esos límites son una denominación mental. ¿Están condicionados por la cultura o los extraemos de la realidad? ¿Son como las líneas de un mapa, que no aparecen en las fotografías aéreas? ¿Podemos ser testigos pasivos, sin participar de ninguna manera, de lo que constituye nuestro yo y de qué constituye a otro?

Una forma de argumentarlo sería proporcionarnos una posición filosófica cómoda que podamos ignorar en nuestro día a día. Ahora sé quién soy. Sólo tengo algo de equipaje filosófico con el que tengo que cargar sin cambiar nada en realidad. Pero las enseñanzas budistas tienen una forma de llamar nuestra atención sobre la experiencia directa que tiene mucho valor. En lugar de filosofar, podemos estar atentos en cada momento a lo largo del día a medida que interactuamos con otras personas, cuando meditamos, cuando comemos y realizamos distintas actividades simplemente observando, inspeccionando,

examinando lo más cuidadosa y claramente posible cómo me concibo en cada momento. ¿Quién creo que soy?

Volveremos a darnos cuenta de que la mente fluctúa. La conciencia es como un gobierno que sufre constantes golpes de estado, uno tras otro, una y otra vez. La benevolencia toma el control y dice: yo mando aquí. Entonces se debilita y entra el hambre: volveré a la benevolencia después de comer. A veces, los factores mentales de alían. Por ejemplo: la malevolencia, la mezquindad y la ira forman una hermandad que toma temporalmente el control. Entonces los expulsan y son reemplazados por otra cosa. Es una rueda continua, un flujo poderoso de la mente. La mente no es homogénea, no es lo mismo a cada momento.

Existe una gran cantidad de fluctuaciones en este continuo de la consciencia, y también en nuestro comportamiento y en las situaciones con las que interactuamos. Puede ser que a veces notemos que nuestro sentido del yo, no el filosófico sino la experiencia real, está asociado casi por completo con el cuerpo. Por ejemplo, cuando reaccionamos ante un empujón físico: ¡no me empujes! Lo único que ha sido empujado es el cuerpo, nadie puede empujar nuestra mente. Si se insulta nuestra inteligencia o la calidad de nuestro trabajo, podemos responder como si hubiésemos sido atacados, ya sea defendiéndonos o languideciendo presa de la depresión. O podemos identificarnos con una emoción o una virtud en concreto, una acción, incluso una situación en la que fuimos un participante dominante.

Haciendo esta exploración, descubrimos que en cualquier situación de la vida real, el referente de aquello a que nos referimos como «yo» nunca es la suma total de las partes, toda la historia de nuestra experiencia. Siempre es algo mucho más estrecho. En cada momento, rozamos sólo una pequeña parte. En este contexto, la relación entre las partes, o principio organizador, no aparece en primer plano. Sin duda está presente, pero experiencialmente no reconocería un principio organizador ni aunque apareciera y me agarrara por la oreja. Está ahí, pero no es con lo que me identifico.

Puede ser que ninguna cosa con la que nos identifiquemos nunca sea en realidad el yo. El yo es algo que designamos, y nuestro sentido del yo puede descansar sobre la base de cualquiera de los componentes de nuestro ser. Si alguien me dice: «Eres una de las personas más altas aquí, Alan», yo lo reafirmo y mi sentido del yo aparece: «Sí, soy alto». Obviamente, mi intelecto y mis pasiones no son altos, como tampoco lo es mi principio organizador, y yo sé que mi cuerpo no soy yo. Puedo probarlo de manera analítica y desmontarlo. Pero sigue siendo cierto que soy alto y yo experimento esa identificación. Examinando esto con mucho cuidado, podemos empezar a ver que, para cada cosa que podemos señalar y etiquetar, existen procesos implicados de interdependencia, relación y designación. Pero la designación en sí misma es una forma de crear la realidad y no solamente una forma de observarla.

La consecución del *śamatha* en la benevolencia

Del mismo modo que es posible alcanzar el *śamatha* con la respiración o la visualización de un objeto, también puede alcanzarse con benevolencia. El *śamatha* es una cualidad muy específica de la consciencia, imbuida de estabilidad e intensidad, que puede tener una amplia variedad de temas como objeto. Y es posible alcanzar este magnífico grado de estabilidad e intensidad en forma de benevolencia.

¿Cómo se alcanza el *śamatha* con una meditación discursiva? Se empieza de forma discursiva, pero se convierte en no discursiva. Hay que tener en mente cuál es el propósito de los conceptos a los que apelamos en la meditación discursiva. Hacemos aparecer pensamientos en la mente en forma de palabras e imágenes. Que estés bien y seas feliz. Pero la benevolencia no es un resplandor que surja del pensamiento en sí. Si la benevolencia no viene de los pensamientos, ¿por qué los tenemos? Los pensamientos que tenemos en la meditación catalizan algo que está mucho más hondo de lo que creemos. Ya sabemos lo bien que los pensamientos y actitudes, los estados mentales, pueden oscurecer o reprimir la benevolencia interior e insensibilizarnos emocionalmente, como si echáramos cemento sobre nuestra bondad innata. Pero del mismo modo que unos pensamientos pueden oscurecer, otros pueden actuar como el martillo hidráulico que libere lo que ha sido recubierto de cemento. Es para lo que usamos los pensamientos. No están pensados para crear benevolencia; no podrían. Pero pueden abrir el corazón a lo que ya está presente y dejar que fluya hacia nuestra consciencia. Otra forma de verlo consiste en ver los pensamientos como una plantilla: tienen la forma adecuada y podemos usarlos para crear un espacio que será ocupado por otra cosa en una dimensión completamente distinta del espíritu humano.

La meditación discursiva, que utiliza pensamientos, palabras o imágenes, está destinada a abrir una puerta, pero cuando el corazón se abre con benevolencia, la técnica discursiva se convierte en un impedimento. Cuando empieza a obstaculizar el camino, hay que liberarse de la técnica y descansar con consciencia no discursiva. Sólo hay que quedarse en silencio. Equilibrar esto es un arte, pero es en esa benevolencia no discursiva y estabilizadora donde la mente empieza de verdad a fijar su eje y puede tener lugar una transformación radical. Es ahí donde el *śamatha* se une a la benevolencia y puede profundizar de verdad. Es cuando rompemos de verdad las barreras en el cultivo de la benevolencia.

A medida que desarrollamos una mayor inercia en la práctica, veremos que los períodos de meditación no discursiva duran cada vez más. Éste es un aspecto de la práctica que cambiará cualitativamente y cada vez tendremos menos la sensación de estar «haciendo una práctica budista» y más de estar abriéndonos a nuestra bondad interior.

Una forma de progresar hacia el *śamatha* mediante la benevolencia es ir más allá de los individuos. Cuando llevemos cierto tiempo concentrándonos en individuos, centrémonos en el enemigo, rompamos las barreras que separan nuestra respuesta a distintos individuos, entonces podemos centrarnos más en la última fase de la meditación. Aquí, la mente se dirige a los cuatro puntos cardinales, en todas direcciones, acogiendo a todos los seres dotados de sentidos. Que todos estemos bien y felices, sin excepción. A medida que surge ese pensamiento, cataliza también la benevolencia. Ya no es un pensamiento sobre ella, sino que es la experiencia real de ésta. Una vez que se hace presente, se puede mantener. Y eso es lo que hacemos: mantenerla. Nuestro objeto son todos los seres dotados de sentidos, y atendemos a ese objeto con benevolencia.

Es importante reconocer que el objeto no es la sensación de benevolencia en sí misma, sino los seres dotados de sentidos a quienes dirigimos nuestra conciencia. Lo mantenemos, nos detenemos en ese punto y, a continuación, si nos parece que la atención empieza a deambular, aportamos un poco de pensamiento discursivo, lo justo para centrar la mente y volver a estabilizarla. Si vemos que la mente se pone laxa, del mismo modo que en otras prácticas *śamatha*, aportamos más luz, un poco más de claridad e intensidad, y la estabilizamos. Así es como se progresa hasta el *śamatha*.

Si alguien llega a alcanzar el *śamatha* con benevolencia, lo más probable es que sea con esta práctica en la que la dirigimos de forma universal. También se dice que para alcanzar el *śamatha* mediante la benevolencia dirigida a un individuo deberíamos concentrarnos en una persona viva. Buddhaghosa dice que no alcanzaremos el *śamatha* si nos concentramos en una persona muerta. Del mismo modo no es posible alcanzar el *śamatha* mediante la benevolencia centrada en uno mismo. Ciertamente, vale la pena hacerlo y es una base de la práctica, pero así no alcanzaremos el *śamatha*. El *śamatha* mediante la benevolencia tiene que estar dirigido hacia otra persona, comunidad o grupo de seres dotados de sentidos.

Alcanzar el *śamatha* con benevolencia sucede simultáneamente «cuando se han roto las barreras». Las barreras son las divisiones entre las personas que me gustan, las personas hacia quienes mis sentimientos son neutros y las personas que no me gustan, en otras palabras, las distinciones que hago entre quienes quiero que sean felices, quienes me dan igual y a quienes deseo que les atropelle un camión. El *śamatha* se desarrolla cuando esas barreras han sido completamente aplanadas.

Una prueba de esto se presenta como experimento mental en los *sūtras*: imagina que estás con tres personas. Una es uno de tus mejores amigos, otra es alguien a quien acabas de conocer de manera informal y la tercera es alguien por quien sientes un profundo resentimiento. Una persona se acerca y te dice: «Voy a matar a uno de vosotros, y tú decides a quien». Como es obvio, si eliges a tu enemigo es que no has derribado ninguna de las barreras. Lo que es aún más interesante es que Buddhaghosa dice que si te ofreces

a ti mismo es que tampoco las has derribado. Esto implicaría que te preocupan los demás, pero el terreno aún no está nivelado. Si todas las barreras hubieran desaparecido, no responderías, porque no tendrías ninguna preferencia. Tu elección es no elegir: «No voy a jugar a este juego». Cuando alcanzas este punto, es que has alcanzado el *śamatha* mediante la benevolencia.

Buddhaghosa describe los beneficios personales de alcanzar el *śamatha* mediante la benevolencia.¹⁸ Yo los comparto no con la idea de ponerte una zanahoria como cebo, sino como reconocimiento de que los beneficios no son sólo para aquella persona entre un millón que alcanza el objetivo final, sino, en distinta medida, para cualquiera que progrese en la práctica.

Entre los beneficios de romper todas las barreras, el Buda afirma que «aquí, uno duerme con comodidad». En lugar de dormir incómodo, dando vueltas y roncando, uno se duerme como si entrara en meditación profunda. De modo que la benevolencia es un antídoto para el insomnio. Segundo: «Uno se despierta con comodidad». En lugar de despertarnos de mala manera gimiendo, bostezando y dándonos la vuelta, nos despertamos sin contorsionarnos, como un loto que se abre. Además, «no se tienen malos sueños». Uno sólo tiene sueños favorables «como si estuviera orando en un santuario, como si estuviera haciendo una ofrenda, como si estuviera escuchando el Dharma. No se tienen malos sueños como los tienen otros, como si estuvieran rodeados de bandidos, como si estuvieran siendo amenazados por animales salvajes o cayendo al abismo». El cuarto beneficio es que «somos queridos por los seres humanos», tan queridos «como un collar que se cuelga sobre el pecho, como una corona que adorna la cabeza».

También somos «queridos por los seres no humanos». Según todas las culturas excepto la nuestra, nuestro planeta está ricamente poblado por seres que no son ni animales ni seres humanos. Somos el único pueblo que cree que los humanos y los animales son los únicos seres dotados de sentidos de la Tierra. Todos los demás creen que existe una población mucho más rica que incluye seres como los *devas* y las *nāgas*, los espíritus de los árboles, la tierra y las montañas, y una gran variedad de otras criaturas. No tienen nada de sobrenatural, son nuestras vecinas.

«El fuego, el veneno y las armas no afectan a uno» que haya alcanzado el *śamatha* mediante la benevolencia. He encontrado esto en muchas otras fuentes tibetanas, éste es un poder extraordinario de la benevolencia que tiene ramificaciones físicas reales. La historia de Milarepa y los cazadores es ejemplar: Miralepa estaba meditando en una cueva en lo alto de las montañas del sur del Tíbet. (Vivió en muchas montañas, algunas de las cuales aún se pueden visitar, porque no quería coger apego a ninguna). Un cazador estaba persiguiendo a un ciervo con su perro de caza, y Milarepa los oyó. El perro aullaba y el ciervo estaba huyendo para salvar la vida, con el cazador persiguiéndolo y

disparando flechas con su arco. Milarepa empezó inmediatamente a meditar sobre la benevolencia y dirigió su extraordinaria capacidad hacia el ciervo, que corrió hacia él y se tumbó jadeante, prácticamente muerto de extenuación. Y, claro está, justo después apareció el perro, excitado por la persecución. Milarepa se queda sentado y dirige su benevolencia al perro. El perro sube la colina y se tumba al lado del ciervo. Por último, aparece el cazador y ve a un hombre flaco vestido con una pequeña tela de algodón en la ladera de la montaña con su perro y el ciervo descansando juntos. Está muy enfadado, así que saca el arco e intenta disparar a Milarepa. El arco gira bruscamente y falla por mucho. Milarepa está practicando benevolencia y las flechas cambian de trayectoria en el aire. Si Newton hubiese sido testigo de esto, tal vez habría vuelto a su mesa de trabajo. Finalmente, Milarepa medita sobre la benevolencia por el cazador, quien se arrodilla y le pide a Milarepa que le transmita sus enseñanzas.

El siguiente beneficio es muy pertinente para cultivar el *śamatha*: «La mente se concentra con facilidad». Es muy fácil entrar en el *samādhi* profundo del tipo que queramos. La mente de alguien que permanece en la benevolencia se concentra con rapidez y sin nada de aletargamiento. A continuación: «la expresión del rostro es serena... como el fruto de la palmira separado de su racimo». Aún más: «se muere sin confusión». Uno muere incrédulo, como si se quedara dormido. Por último «cuando uno muere en esta vida, reaparece en el mundo *Brahmā*, como si despertara de un sueño». Es el mundo *deva*, un mundo celestial de seres de luz.

El Dalái Lama está animando a sus monjes a desarrollar el *śamatha*. Está claro que existen muchas razones tradicionales para hacerlo, pero la que se invoca más a menudo es muy práctica: en la medida en que podemos desarrollar el *śamatha*, esto pone nuestra mente al servicio del cultivo de la benevolencia y la compasión. La pone al servicio de la *bodhicitta*, la aspiración al más alto despertar en beneficio de todas las criaturas. A medida que nos adentramos en la práctica se hace evidente a qué se debe esto. A medida que nos adentramos en una sensación más profunda de bienestar o serenidad interior, es más sencillo extender la benevolencia a los demás. En cambio, si nuestra mente está tensa a causa de la ansiedad o sencillamente atrapada por tus propios problemas, es muy difícil. El *śamatha* nos proporciona algo de libertad, de espacio y es una plataforma muy fértil donde cultivar una benevolencia más profunda.

5 Compasión

El término en sánscrito *karuṇā* suele traducirse como «compasión» aunque etimológicamente significa solamente «bondad». Si siento bondad hacia ti, no quiero que sufras. Esto implica que nos preocupa muchísimo el sufrimiento de los demás, como si fuera el nuestro.

Del mismo modo que la benevolencia habita en el corazón de quien desea el bienestar para sí mismo y los demás, la naturaleza de la compasión es sencillamente el anhelo de éste: «Que todos estemos libres de sufrimiento y de sus fuentes». La compasión dirigida hacia uno mismo es el deseo: «Que esté libre de sufrimiento y de sus fuentes». La compasión es perfectamente complementaria a la benevolencia. Encajan juntas como el símbolo del yin y el yang. Para que exista la benevolencia hay que tener compasión y viceversa. Cuando se experimenta la benevolencia, al anhelar «que estés libre de aflicción» la compasión ya está ahí. La benevolencia que no tiene la semilla de la compasión no tiene base. Pero el matiz de la compasión es distinto a la benevolencia porque se centra en los seres dotados de sentidos que están sufriendo en lugar de en que éstos encuentren la alegría.

La diferencia entre benevolencia y compasión es muy sencilla y directa. En cierto sentido, la benevolencia está relacionada con una potencialidad. La benevolencia tiene una visión. No se limita a registrar las apariencias. De hecho, se trata de prestar atención a la realidad, pero viendo el potencial de lo posible: tú puedes estar bien y feliz, aunque ahora no lo estés. Que así sea, porque tienes el potencial. La benevolencia le da vida a esto en nuestra imaginación. Se centra en que las personas experimenten bienestar y en la fuente de éste.

Sin embargo, por mucho que anhelemos la felicidad de otra persona, algo que ésta nunca ha experimentado, a veces la gente parece que se convierten en pequeñas cochinillas. Se enroscan en forma de bola y sufren, con una visión muy limitada y emociones distorsionadas. La benevolencia imagina cómo podría abrirse la gente igual que un loto y experimentar la felicidad que trasciende cualquier cosa que hayamos experimentado en el pasado. La benevolencia ve más de lo que presencia.

La compasión es testigo de un individuo que sufre, sea humano u otra cosa. Reconocer el sufrimiento conduce al anhelo de que este individuo se libere de él. Sigue siendo una visión; la compasión se centra en el hecho de que no es necesario sufrir así. Es posible hallar la serenidad, la ecuanimidad, la tranquilidad y el equilibrio de la libertad. La

compasión desea que estés libre de sufrimiento y de su fuente. Observa el sufrimiento y sus fuentes presentes y sostiene la visión de que este sufrimiento no está inextricablemente tejido con tu existencia. Tienes el potencial para liberarte. Puedes ser libre.

Simplificando, la benevolencia se centra en el lado positivo. La compasión aborda el lado negativo.

Hemos visto los enemigos cercanos y lejanos de la benevolencia: el deseo y la enemistad. La compasión también tiene enemigos cercanos y lejanos. El dolor es un enemigo cercano de la compasión. Cuando la compasión se desvía, sucumbe al dolor. El dolor es algo pesado, a diferencia de la pena, que puede ser fugaz. Hay muchas cosas en el mundo que precisan nuestra compasión, pero si se desvía, puede instalarse un estado de dolor. Puede parecer lo mismo que la compasión, pero es un enemigo cercano. No es malvado ni malo, pero sí es una carga mental. Puedes creer que es compasión, porque te preocupas mucho por quienes sufren miserias, pero lo que ha sucedido en realidad es que el dolor te ha discapacitado. Has caído en un oscuro océano sin fondo. El objeto de tu dolor se convierte en tu única realidad, que te consume y te supera. Apenas hay fisuras en la atención que le dedicas, apenas queda nada de luz y esto nos roba totalmente nuestra fuerza.

Su santidad el Dalái Lama ha tenido muchas oportunidades de enfrentarse a este tipo de dolor, y lo aborda como un guerrero. Hay que enfrentarse a la adversidad, dice, pero no caer para nada en la desesperación. Eso es lo peor que se puede hacer. Porque entonces has perdido la batalla; estás acabado. Ahí lo tenemos, al responsable de seis millones de tibetanos, cuyo país ha sido ocupado por un pueblo extranjero y aun así repitiendo: volveremos. El Tíbet será libre, no lo dudéis nunca. Da igual cuáles sean las probabilidades, no os desesperéis.

El enemigo lejano de la compasión es la crueldad. Del mismo modo que la enemistad es el pensamiento de «que no experimentes ninguna felicidad», la crueldad es el deseo de «que sufras de verdad». Es tan obvio que casi no hace falta decirlo: si ese pensamiento está presente en la mente, es del todo imposible que la compasión lo esté al mismo tiempo. Lo contrario también es cierto: si la compasión está presente, es imposible la crueldad.

La crueldad es un estado mental profundamente equivocado. Seguramente todos hemos experimentado, al menos en algún momento, la crueldad: querer ver a sufrir a otra persona. No tiene por qué ser un sentimiento extremo: «Espero que te exterminen». Basta con un «Espero que sufras». Puede ser basto o muy limitado, pero es obvio, si prestamos atención, que el estado mental de la crueldad es doloroso desde el momento en que surge. No hay ninguna felicidad en él. Las personas que torturan de manera profesional tienden a deshumanizar a sus víctimas y a justificar sus acciones en pos de

un bien mayor. Esto retuerce de alguna manera su visión del mundo, de manera que creen que, de hecho, están haciendo algo bueno y que pueden operar sin impedimentos. Es terriblemente difícil, por no decir imposible, deshumanizar a otra persona sin deshumanizarnos a nosotros mismos. Recuerdo la historia de una persona en un campo de exterminio nazi que era la responsable de que todo el mundo se pusiera en fila para entrar en la duchas. Se molestaba cuando ésta no era ordenada y se quejaba: «¿Por qué me complicáis así la vida?».

¿Cómo respondemos cuando somos testigos, sin pestañear, del sufrimiento y la maldad puros? La rabia surge con facilidad, pero es fácil ver que ésta retuerce nuestro espíritu. ¿Existe alguna forma de no darnos la vuelta y no retorcernos? ¿La compasión no implica empatía? Si empatizamos con una persona que ha sufrido atrocidades inimaginables, ¿no es normal que acabamos totalmente consumidos e incapacitados por el dolor? Si empatizar con el dolor de cabeza de un amigo es compadecerse y compartir el sentimiento, ¿no es lo mismo en un sentido más amplio?

Para intentar captarlo, vuelvo a mi propia experiencia. Tanto la benevolencia como la compasión requieren que las desarrollemos en primer lugar por nosotros mismos. Cualquier sentimiento de autodenigración o autodesprecio debe ser sustituido por una aceptación sincera, amable y acogedora de nuestra existencia. Debemos permitirnos anhelar nuestro propio bienestar y felicidad, nuestra propia liberación del sufrimiento y nuestra iluminación. En nuestro caso, ¿cuál sería la respuesta ideal ante una enfermedad o la pérdida de un ser querido? Teóricamente, estaríamos a la altura de las circunstancias y transformaríamos la adversidad en una oportunidad para obtener una mayor felicidad. Utilizaremos la adversidad para profundizar en nuestra sabiduría y compasión y transformarla en algo que podamos abrazar. La masticaremos, la tragaremos y la digeriremos y, como resultado de esto, estaremos más cerca de la iluminación. Ése es el ideal, como dicen los tibetanos: transformar la adversidad en crecimiento espiritual.

Pongamos que alguien choca contra mi coche. Eso es una adversidad. Idealmente, me gustaría no sentir ningún dolor. Tengo que gestionar la situación, pero la angustia mental no es de ninguna ayuda. No va a ayudarnos ni a mí ni al coche. Como dijo Śāntideva: ahí está. Se llama adversidad. ¿Puedes hacer alguna cosa? Si es así, fantástico. Hazlo y evita la carga innecesaria de tristeza. No la necesitas y no sirve para nada. Haz lo que tengas que hacer. Si de momento no hay nada que se pueda hacer, ¿por qué preocuparse en estar triste? Es todo un reto, claro está, pero es un ideal que yo comparto.

Responder sin tristeza no implica responder con indiferencia o apatía. Es un ideal que merece la pena a la hora de enfrentarse a la adversidad con sabiduría, compasión, valentía y fuerza, entonces nos convertimos en el modelo para cómo deben responder los demás. Sin sucumbir a la tristeza, transformar lo que haya que transformar, y aceptar con ecuanimidad lo que aún no somos capaces de transformar. Si ése es un ideal que vale

para uno mismo, entonces el ideal para responder ante la adversidad de otro sería el mismo.

Cuando presenciamos por primera vez el sufrimiento de los demás, es perfectamente apropiado compartir su sufrimiento de forma empática. La tristeza que sentimos con y por los demás puede entonces funcionar como combustible para que surja la llama de la compasión genuina. Si nunca compartimos la tristeza y el dolor de los demás, habremos sucumbido despiadadamente en la indiferencia, pero si nos instalamos en ese sufrimiento, habremos sucumbido de manera empática al enemigo cercano de la compasión, que no ayuda a los demás y sólo nos quita poder. Tomar el sufrimiento de los demás como propio significa responder a él como si fuera el mío; esto significa sin tristeza y con sabiduría y compasión, que aumentan mi poder de hacer lo que puedo hacer. Quizá lo mejor que puedo hacer de momento es seguir meditando para que mi mente obtenga estas cualidades de sabiduría, compasión y poder, para que cuando llegue el momento de actuar, puede ser más eficaz. Quizá es el momento de dar una respuesta más activa. Pero no tiene ningún sentido sumergirse en la tristeza.

«¿Qué puedo hacer?» es la pregunta de la vida humana. Es una pregunta perpetua y es obvio que no existe una única respuesta. Ante cada situación que surja, si aplicamos la sabiduría y el entendimiento que tengamos, con la benevolencia y la habilidad que podamos reunir en el momento, encontraremos la respuesta. La respuesta es lo mejor que se nos pueda ocurrir por el momento. Esto sigue siendo un flujo porque, con suerte, si nos desarrollamos, la respuesta será distinta un año después. La situación será siempre distinta.

Nuestra cultura parece decir que si no sientes tristeza ante la angustia de otra persona, es porque eres indiferente o no tienes corazón. La tristeza se equipara erróneamente a la compasión. Si yo padeciera una enfermedad y viniera a verme una amiga llorando desconsoladamente y diciéndome lo mucho que lo siente, yo no mejoraría nada. Pero si en lugar de eso, me ofreciera algún remedio, yo estaría muy interesado. La tristeza por sí misma no es útil.

La historia del nacimiento de Tārā a partir de una lágrima es una preciosa expresión poética precisamente de esto. Avalokiteśvara fue un gran bodhisattva, que encarnó la compasión despertada y sin límites y que trabajó para aliviar el sufrimiento de todos los seres. Vida tras vida, durante miles y miles de años, no sólo en nuestro planeta, sino en incontables mundos, Avalokiteśvara se aplicó a atender a todos los seres dotados de sentidos intentando ayudar. Después de eones, se tomó una pausa para evaluar y examinar los frutos de su trabajo. Cuando miró a su alrededor a la gran expansión de incontables seres dotados de sentidos, vio que el sufrimiento seguía siendo inacabable. Se puso a llorar y de una de sus lágrimas salió Tārā, que encarna a la compasión dinámica en acción. Como le dijo ella: «No te desesperes, yo te ayudaré». Cuando el

espíritu de Avalokiteśvara se articula con palabras, se convierte en el mantra OM MANI PADME HŪM.

Cuando considero cómo gestiona el Dalái Lama el gran dolor por su país, sé que existen algunos momentos muy escasos en los que, como Avalokiteśvara, sencillamente rompe a llorar. Le recuerdo hablando sobre un grupo de quince o veinte refugiados recién llegados que tuvieron una audiencia con él. Estaban hablando de su querido maestro y principal víctima de la crueldad y la tortura que habían experimentado, y mientras lo hacían se echaron al llorar al recordarlo. El Dalái Lama describió la escena: «Ellos se echaron a llorar y entonces yo me eché a llorar y lloramos todos juntos». Pero mientras contaba la historia se reía entre dientes, parecía casi eufórico. Lo que sucedió fue un episodio: llegó y pasó. Pero lo que parece ser su constante es un tranquilo optimismo ante la ocupación militar de su patria y la explotación y la tortura de su pueblo. Ésa es su respuesta. Si durante los últimos treinta años, en lugar de eso, hubiese sucumbido al dolor, sería justificable, pero creo que entonces sería inútil, y la cultura tibetana tal vez no habría sobrevivido en el exilio. Su ejemplo me da confianza en que el dolor no es necesario. No es útil ni para nosotros ni para los demás. En lugar de eso perseveremos con el optimismo, la tranquilidad y la fuerza.

Preguntas y respuestas: Catarsis, lógica y compasión

Pregunta: Liberar la emoción de la tristeza mediante el llanto proporciona una sensación tan buena después que puede ser una experiencia increíblemente edificante. Se libera mucho en un período corto de tiempo y, de repente, se tiene una perspectiva totalmente nueva. ¿Está diciendo que podemos trascender ese proceso por completo? ¿Que la tristeza nunca es necesaria?

Respuesta: Como comenta Śāntideva, igual que, la tristeza puede actuar como combustible para la ira, también puede hacerlo para la compasión. Creo que es profundamente humano, en el mejor sentido de la palabra, compartir la tristeza de los demás, pero no veo ninguna necesidad de sumergirse en ella como estado mental de base que es consciente del sufrimiento en el mundo. Es vital ser consciente del enorme alcance y la magnitud del sufrimiento en el mundo, y de la gran ignorancia y maldad, que son sus fuentes. Esto puede parecer una invitación a que la tristeza sea el estado mental de base, pero si de verdad queremos ser útiles, vivir vidas sanas y hacer crecer y aflorar nuestro potencial, creo que el estado base tiene que ser más bien de optimismo, fuerza y tranquilidad.

En una sala llena de gente llorando, el propio Dalái Lama llora. Cuando narraba la historia no daba a entender que hubiera hecho nada mal, o que su práctica hubiese

fracasado en ese caso. Sencillamente sucedió. El florecimiento de ese episodio espontáneo era igualmente parte de la práctica. Se derramaron lágrimas, se limpiaron y se acabó; se recuperó el estado de base. Eso parece sano. Si te surge el llanto no tiene sentido reprimirlo. No hay que permanecer siempre en el estado de base. Pero un estado de base optimista con episodios ocasionales de llanto es un equilibrio más sano que un estado de base de tristeza con optimismo ocasional.

Pregunta: He oído que su santidad el Dalái Lama dijo que él creía que la naturaleza humana fundamental era la compasión. También le he oído decir que nuestros inicios en esta vida provienen de dos personas que se unen en el amor. Esto lleva tiempo molestándome porque, durante siglos, los matrimonios han sido acordados, y no porque las personas se amasen, sino por motivos relacionados con el poder y la creencia patriarcal en la propiedad. Cuando echamos la vista atrás todo lo posible en este planeta, y estas civilizaciones, parece que la unión de las personas en el amor es más una excepción que la norma. Y si ésta es la base, ¿dónde queda su argumento? Del mismo modo, él dice que tenemos comunidades porque las personas se preocupan las unas por las otras. Pero las comunidades han evolucionado de la necesidad de autoprotección y supervivencia, y están más basadas en el egoísmo que en la compasión. Parece un silogismo erróneo, pero creo que contiene una intuición que no soy capaz de ver.

Respuesta: Si observamos la condición humana desde una perspectiva mundana, estoy de acuerdo en que los indicios no nos conducen a concluir que la compasión sea nuestra emoción fundamental. Del mismo modo, si observamos la historia humana desde una perspectiva así, puede que no encontremos ninguna razón de peso para respaldar la metáfora de que nuestra existencia es como un loto que contiene una gema. Hay muchos indicios contradictorios y, aun así, en mitad del sufrimiento y el mal humano, la metáfora sobrevive. Los tibetanos han padecido su propio genocidio y sin embargo siguen utilizando la misma metáfora. Creo que su santidad hacía esta observación desde la pureza de su visión, que es más elevada y más noble que la perspectiva mundana. Esta visión pura se cultiva de forma consciente en la práctica vajrayāna y se inspira en nuestra propia sabiduría intuitiva, nuestra naturaleza de buda.

Cuando oímos una afirmación así, que la compasión es la emoción humana fundamental, o que la naturaleza esencial de la mente es pura, lo que confirma esta afirmación en nosotros es la realidad misma de lo que estamos afirmando. Nuestra compasión innata afirma su propia realidad. Nuestra naturaleza de buda se afirma a sí misma y no se basa en indicios. Se filtra como una fuerza inexorable que se eleva por encima de milenios de indicios contrarios y dice: «Aun así, yo lo afirmo, porque lo sé desde lo más hondo de mi ser». Todos los indicios contrarios consisten solamente en ocultaciones accidentales de nuestra pureza innata.

Incluso las distorsiones mentales de los deseos y la hostilidad pueden verse como expresiones de la desviación de la naturaleza de buda. La fuente es buena, pero cuando su expresión fluye por nuestra mente afligida, se retuerce y a veces se convierte en terriblemente dañina. Veamos el ejemplo del genocidio chino en el Tíbet. Si lo observamos en profundidad, de alguna manera, están intentando hacer algo bueno; lo que sucede es que tienen ideas muy retorcidas al respecto de cómo hacerlo. Pero no intentan hacer algo malo. Quizá por eso dijo Jesucristo: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen». La gente se engaña. Perdonémoslos a ellos a y a nosotros mismos y veamos qué hay más allá de ese engaño para nutrirlo e intentar que surja.

Compasión por una persona que sufre: Meditación

La meditación para cultivar la compasión se presenta en un formato ligeramente distinto a la meditación para la benevolencia. Mientras que la práctica de la benevolencia empieza con uno mismo y progresa hacia los demás, aquí se empieza pensando en una persona que conozcamos que esté padeciendo adversidades, ya sean físicas o mentales. Piensa en esa persona lo más vívidamente posible, y dibuja toda la situación. Presta atención a esta persona y permite que surja el anhelo de que esté libre de sufrimiento y de sus fuentes. No empieces la práctica concentrándote en una persona que no te guste, sencillamente, que sea alguien que sepas que está sufriendo. Después, aplica esta meditación a un amigo querido, a continuación, a una persona neutral y, por último, hacia una hostil.

A lo largo de la práctica de los Cuatro Inconmensurables, el tema es el mismo: «Para mí como para ti. Del mismo modo que yo deseo estar libre de sufrimiento, los demás también lo desean». Śāntideva comenta, «Debo eliminar el sufrimiento de los demás porque es sufrimiento igual que el mío. Debo cuidar de los demás porque son seres dotados de sentidos, igual que yo».¹⁹ Que una instancia concreta de sufrimiento sea mío o de otro no es lo más importante porque, en realidad, el sufrimiento no tiene un propietario particular e individual. Śāntideva desafía la noción de que tu sufrimiento es irrelevante para mí, que no estamos conectados. Continúa: «Si uno cree que el sufrimiento que pertenece a una persona debe ser custodiado por ella misma, ¿por qué protege entonces la mano al pie cuando el dolor del pie no pertenece a la mano?».²⁰ Si te pica la mano derecha, la mano izquierda no se queda ahí diciendo: «Es tu problema, ráscate tú».

La comunidad humana no es la única relevante en este caso; los budistas tienen en cuenta a todos los seres dotados de sentidos, humanos o no. De modo que formamos parte de una comunidad de seres dotados de sentidos, como un cuerpo con órganos, extremidades y células. Lo importante es no pasar por alto nuestro propio bienestar, sino adquirir una perspectiva más amplia sobre cómo nuestro bienestar encaja en una

comunidad mayor. La preocupación por nuestro propio bienestar no disminuye necesariamente, sencillamente se encaja en un contexto mayor.

Aunque Buddhaghosa recomienda empezar esta práctica pensando en alguien que sepamos que sufre, puede ser igualmente provechoso empezar con uno mismo. Piensa: ¿hay algún sufrimiento del que quieras liberarte? ¿Alguna ansiedad, algún problema, alguna fuente de angustia, física o mental? ¿Hay alguna cosa que temas? ¿Te gustaría liberarte de estas cosas? Lo más probable es que digas: sí, estoy muy interesado en liberarme de esto. Después de experimentar este anhelo de estar libres de sufrimiento, podemos reconocer de lo que estamos hablando y pensar entonces en una persona que esté sufriendo. Igual que lo deseo para mí, que estés libre de sufrimiento.

Para que la meditación sea más completa, ayuda trabajar con luz. Esto es un preludio a la práctica vajrayāna, en la que se utiliza mucho la visualización de luz. Al mismo tiempo que piensas en una persona que sufre y alimentas el deseo de que él o ella esté libre de sufrimiento, imagina tu propio cuerpo saturado de luz. Mientras llenas tu cuerpo con la luz de tu naturaleza de buda, piensa en el anhelo: que estés libre de sufrimiento. Después imagina que esta luz se extiende hacia la persona que sufre, e imagina que esa persona se está liberando del sufrimiento y de su fuente. Después, durante la segunda parte de la sesión, envía tu mente hacia los cuatro puntos cardinales como hemos hecho anteriormente.

Extender la meditación a la compasión

Más allá de atender a una persona que sufre, otro acceso a la práctica implica atender a alguien que está implicado en una acción muy dañina, una acción dominada por la maldad, el egocentrismo, la codicia, los celos o la crueldad. Puede ser que exista alguna relación entre la persona elegida aquí y el enemigo elegido en la fase final del cultivo de la benevolencia. En ese caso, estas dos prácticas se convierten en un continuo, y una empieza donde acaba la otra.

Piensa vívidamente en una persona que, por lo que tú sabes, esté implicada de verdad en acciones muy dañinas, cuya mentalidad esté afligida con cualidades como la maldad, los celos, el rencor o el egoísmo. ¿Qué es lo que hace que esta persona parezca tan mala? Puede ser su comportamiento, su disposición, algunos rasgos mentales que suponemos que la dominan. No neguemos esas cualidades que son tan aborrecibles que pueden provocar tristeza, rabia o resentimiento. Después, por un momento, centremos nuestra conciencia en nosotros mismos e imaginemos cómo sería estar afligidos por una disposición, unos hábitos o un comportamiento similares. Puede que sintamos que nuestro horizonte se constriñe, que nuestro mundo se hace más pequeño, que nuestro corazón se retuerce. Podrás sentir el dolor y la ansiedad que conlleva esa aflicción. Anhela liberarte de esas aflicciones de la mente, liberarte de la carga de esas tendencias

del comportamiento. Vuelve a la luz e imagina liberarte totalmente de ello. Una vez más, siente la amplitud, la ligereza, el optimismo, la calma relajante de estar libre de esas aflicciones.

Devuelve tu conciencia a la misma persona y deja que surja el deseo: «Igual que yo deseo estar libre de esas aflicciones y comportamientos dañinos, que tú también lo estés». Mira a la persona que está afligida sin igualarla con sus aflicciones o patrones de comportamiento temporales. Mira a la persona que, como tú, sólo anhela la felicidad y desea liberarse del sufrimiento. Deja que tus propios deseos se fusionen con los de esa persona: «Que de verdad estés libre de sufrimiento. Que encuentres la rica felicidad y el bienestar que buscas. Que desaparezcan todas las fuentes de infelicidad y conflicto. Que estés libre de sufrimiento y de sus fuentes».

Como el sol cuando aparece entre las nubes que se rompen, como un capullo que se abre en mitad de un suelo oscuro, imagina que esa persona emerge del sufrimiento y de las fuentes del sufrimiento que tú consideras tan repugnantes. Imagina a esa persona lo más vívidamente que puedas, libre de las fuentes del sufrimiento. Ahora expande el alcance de esta compasión a todos los seres dotados de sentidos en los cuatro puntos cardinales, atendiendo en primer lugar a la realidad de que cada uno desea esencialmente estar libre de sufrimiento. Este anhelo es el responsable de comportamientos muy distintos, algunos de ellos saludables, otros terriblemente dañinos. Permite que tu corazón se una a su anhelo esencial. «Que vosotros de verdad estéis libres de sufrimiento, del mismo modo que yo deseo estar libre de sufrimiento». Permite que tu cuerpo se llene de luz y envíala a los cuatro puntos cardinales. Imagina seres dotados de sentidos en cada una de estas regiones emergiendo del sufrimiento y de su fuente.

La intrusión en la práctica de la compasión

En relación a esta práctica, puede surgir la cuestión de la intrusión. ¿Qué derecho tengo yo a imponer mi visión y mis deseos en la vida de otra persona? La pregunta es válida, y la práctica debe incluir el respeto por los deseos de la otra persona. Pero al atender a una persona que está sufriendo, podemos preguntarnos si esta persona desea sufrir. ¿Se deleita esta persona en ello, se nutre de su sufrimiento, ya esté éste causado por aflicciones mentales o físicas? Si la respuesta es un no sincero, entonces podemos enviar nuestros deseos de compasión y bondad sin reservas: que se cumpla nuestro anhelo de estar libres de sufrimiento y de sus fuentes.

Yo me lo tomo muy en serio. No quiero interferir en la vida de las personas, ni como maestro, ni físicamente ni con la imaginación. Es inapropiado. Pero si me concentro en el deseo de otras personas de estar libres de sufrimiento, entonces siento que no existe ninguna imposición siempre que mi propio deseo sustente el suyo. Objetivamente, ¿qué probabilidades existen de que mi meditación vaya a provocar un giro importante en la

vida de otra persona? No muchas, la verdad. Pero eso no es lo primordial de la práctica. La finalidad de la práctica es superar cualquier tipo de maldad o crueldad en nuestra propia mente y transformarla de modo que surjan sin impedimento la compasión y la bondad. ¿Qué probabilidades hay de que una práctica así disminuya la inclinación hacia la crueldad y nutra las tendencias hacia la bondad y la compasión? Muchas.

Meditación sobre Avalokiteśvara, la encarnación de la compasión

En el budismo, se considera Avalokiteśvara la encarnación de la compasión. Los tibetanos traducen su nombre como Chenrezig (*sPyan ras gzigs*) que significa «quien observa con la mirada fija». Algunos sūtras budistas se refieren a Avalokiteśvara como un gran bodhisattva en el camino. En el *Sūtra del corazón*, por ejemplo, Buda establece un diálogo con Avalokiteśvara y discuten el vacío o la verdad final. También es muy frecuente en el budismo tibetano oír referirse a algunos lamas como las encarnaciones de Avalokiteśvara. Son personas que encarnan la compasión y la expresan en su vida. Por supuesto, el ejemplo más conocido es el Dalái Lama; millones de tibetanos lo consideran, sencillamente, Avalokiteśvara.

Tradicionalmente, al inicio de cualquier meditación se establece la motivación para la práctica que seguirá. En una meditación sobre la compasión, esto florece en su totalidad. Reconoce la gran necesidad de los seres dotados de sentidos, el alto grado de engaño, las fuentes del sufrimiento en el mundo y la perpetuación de este sufrimiento. Reconócelo con el anhelo: «Que todos los seres dotados de sentidos estén libres de sufrimiento y de sus fuentes. Que estén irrevocablemente libres, no sólo temporalmente, de su sufrimiento y su dolor. Para ser más efectivos para aliviar el sufrimiento de otros y traerlos a todos a un estado de bienestar absoluto y aspirar a alcanzar la iluminación». Aplica la motivación más noble a la práctica. Que sea siempre una práctica modesta, la motivación marca la dirección y uno empieza a dirigirse hacia ese fin.

Para empezar la práctica en sí misma, en el espacio frente a ti, imagina a Avalokiteśvara lo más vívidamente que puedas concebirlo. Imagina con el ojo de la mente a este ser de luz, radiante de alegría, observándote desde una amabilidad y un afecto insondables, deleitándose en tus actividades saludables, lleno de benevolencia por cada uno de nosotros. Aquí tenemos una encarnación y una ventana a la compasión que penetra en toda la realidad.

Mientras cantas el mantra OM MANI PADME HŪM, imagina una cascada de luz cayendo del corazón de Avalokiteśvara, «quien te observa con la mirada fija». Esta cascada de luz es de la naturaleza de la alegría inmutable, la compasión y la purificación. Imagina que esta luz surge de la corona de tu cabeza y después fluye hacia tu cuerpo,

saturando cada una de tus células y disolviendo inmediatamente cualquier tipo de negatividad, cualquier impureza o rastro de acciones previas no saludables que hayas llevado a cabo. Disuelve cualquier aflicción de la mente, cualquier desequilibrio del cuerpo y lo satura de manera que al final del canto sientes que tu cuerpo es puramente un cuerpo de esta luz blanca.

Ahora, cuando quieras, imagina que Avalokiteśvara disminuye de tamaño hasta medir aproximadamente 2,5 cm y se acerca gradualmente a la corona de tu cabeza, y una vez allí se encara en la misma dirección que tú. Imagina un loto de ocho pétalos suave, blanco y brillante en tu corazón, en el centro del pecho, e invita a Avalokiteśvara a sumergirse en el loto de tu corazón. Imagina que éste acepta encantado, y se disuelve en un rayo de luz, bajando por el canal central hasta el chakra de tu corazón, y que vuelve a formarse ahí como Avalokiteśvara sentado en postura de meditación en el loto. Imagina un puntito de luz blanca radiante en el corazón de Avalokiteśvara, la luz de tu propia naturaleza de buda, la fuente de tu sabiduría innata, tu compasión y tu poder. Como una supernova, imagina luz blanca brillando en todas direcciones desde un solo punto, la luz blanca de la naturaleza de la alegría, la compasión y la purificación. Irradia hacia afuera y llena tu cuerpo inmediatamente hasta el punto de saturación y se extiende por todos los poros del cuerpo, por arriba, por abajo y por todos los lados, y llega a todos los seres dotados de sentidos que te rodean.

Imagina que en cuanto esta luz toca a estos seres dotados de sentidos, los baña, los libera de su sufrimiento y las fuentes de éste y cumple los más profundos deseos de cada uno de ellos. Imagina que esta luz baña a todos lo que te rodean y que se extiende rápidamente en todas direcciones, hacia la tierra que te rodea, que toca a todos los seres dotados de sentidos, a todos los humanos, animales y cualquier otro tipo de ser dotado de sentidos que pueda haber. Que se extiende rápidamente en todas direcciones por el planeta y continúa más allá de este mundo, por el sistema solar, más allá de la galaxia, a todos los mundos infinitos, en el espacio ilimitado. Imagina el universo entero bañado con esta luz. Imagina el universo en la naturaleza de luz, y disolviéndose en una luz resplandeciente.

Imagina que este universo se contrae y vuelve a tu cuerpo, de manera que sólo queda tu cuerpo de luz con Avalokiteśvara en el corazón. Deja que tu cuerpo se disuelva en el de Avalokiteśvara. Deja que el cuerpo de Avalokiteśvara se disuelva en la semilla de luz de su corazón y deja que esta semilla de luz se disuelva en el espacio vacío de la energía infinita. Y ahora, desde ese vacío, imagina que vuelves a dar forma a tu cuerpo como un cuerpo de luz, pero ahora con una luz tenue y brillante, serena pero invencible, irrefutable. Percibe en ese cuerpo los movimientos de energía asociados a la respiración. Durante el resto de la sesión deja la mente sencilla y tranquilamente en esas sensaciones del ritmo de la respiración.

6 Alegría empática

Regocijarse en la felicidad de los demás

Esforzarse en la práctica espiritual para cultivar la quiescencia meditativa y cualidades como la benevolencia y la compasión es ciertamente un empeño que vale la pena. Tener ideales y objetivos puede proporcionar inspiración, sentido y coherencia a la vida, pero también puede conducir a la ambición y a la frustración por no progresar lo suficientemente rápido. De modo que está bien equilibrar ese esfuerzo con un aspecto de la práctica que no tiene nada que ver con objetivos y logros, uno cuya práctica consiste en cultivar la alegría empática (*muditā*).

Esto es sencillamente el acto de regocijarse en el bienestar de los demás. Es algo que hacemos con frecuencia con nuestros seres queridos, nuestros hijos y buenos amigos. Ver a un cachorro jugar con una pelota, moviendo la cola de un lado a otro, nos hace sonreír. Eso también es alegría empática. No es ninguna técnica budista rara que tengamos que aprender de cero. Existe una práctica de la tradición indotibetana estrechamente relacionada con ésta denominada regocijarse en la virtud y en sus consecuencias. Vamos a tratar primero ésta de forma separada y después veremos como ambas pueden converger con mucha facilidad en una misma práctica.

En la tradición theravāda, la práctica de la alegría empática es tan directa que a duras penas podríamos pensar que lo es. Pero ¿por qué no? Empieza por pensar en un conocido alegre, una persona que normalmente sea optimista, vital, feliz. Puede ser un amigo; puede ser un hombre o una mujer santos. El Dalái Lama es un muy buen ejemplo de alguien que es radiantemente optimista la mayor parte del tiempo. O la persona que elijas podría ser sencillamente un conocido o un colega. Si no conoces a nadie así, ¡voy a tener que presentarte a algunos! Piensa vívidamente en esa persona y reflexiona en la cualidad de su vida, la ligereza y el buen humor que esa persona aporta a su entorno y a los demás. Después introdúctete de manera empática en esa misma alegría, compártela, regocíjate en ella, deléitate con ella.

Empiezas así y te dejas llevar por esa alegría de manera relajada. Ésta no es una práctica con fases que haya que superar, ¡sencillamente, se disfruta! Si quieres evolucionar en esta práctica, después de atender a una persona naturalmente alegre pasa a una persona neutral y, por último, dirige tu atención a una persona hostil. Piensa en momentos en que esa persona hostil ha sido realmente feliz, y si eres capaz de

introducirte alegremente en la felicidad de esa persona, incluso aunque sea muy poco habitual, eso produce una transformación real de la mente. Como es obvio, incluso en una persona hostil buscamos una felicidad saludable o, al menos, neutral. Hay personas que se deleitan al infligir sufrimiento a los demás; no queremos empatizar con eso.

Con el tiempo, puedes extender la práctica a la globalidad: allí donde hay felicidad, tú te deleitas con ella. Es una práctica muy sencilla. No hay mucho que decir sobre ella, pero eso no significa que no sea significativa o valiosa, especialmente en el día a día. Por ejemplo, yo veo regularmente las noticias para ver cómo va el mundo. Es posible practicar los Cuatro Inconmensurables en ese espacio de tiempo, dependiendo de lo que salga. Cuando veo a alguien que de verdad lucha por la felicidad, la respuesta es la benevolencia; cuando veo a alguien desesperado o que se relaciona con el mal, entonces es la compasión. Por suerte, hay algunos programas de noticias que intentan acabar con algo saludable, y yo procuro regocijarme cuando se centran en alguna virtud. Es mi momento para la alegría empática. Ya sea leyendo el periódico o escuchando una historia que me cuenta un amigo, o los últimos chanchullos de nuestros políticos, etcétera, siempre podemos responder de una de esas cuatro formas en lugar de con cinismo, desprecio, aborrecimiento o desesperación (los otros «cuatro inconmensurables»).

El «enemigo cercano» de cualquiera de los Cuatro inconmensurables del budismo es un estado mental que puede surgir por error cuando nos ponemos a practicar. El enemigo cercano puede tener algunos atributos en común con la cualidad que queremos cultivar, pero, de hecho, es bastante distinto y nos llevará en una dirección muy diferente. El enemigo cercano de la alegría empática es la frivolidad. No es maligna, pero no tiene ni la profundidad ni los beneficios de la alegría empática genuina. El «enemigo lejano» es una mezcla de cinismo y desesperación. Del mismo modo que la crueldad es lo opuesto a la compasión y las malas intenciones son lo opuesto a la benevolencia, no hay posibilidad de que el cinismo y la desesperación estén presentes de manera simultánea a la alegría empática. Se excluyen mutuamente. En *El sendero de la purificación*, se dice que el enemigo lejano de la alegría empática consiste en la aversión y el aburrimiento. Yo creo que éstos son familia del cinismo y la desesperación.

Regocijarse en la virtud

La tradición budista tibetana también habla de la alegría empática, pero hace más hincapié en regocijarse en la virtud, que es la raíz de la felicidad. Dicen que es el antídoto directo de los celos, ya que los celos son la imposibilidad de soportar la felicidad y el éxito de otra persona. Hay que tener en cuenta que en la práctica theravāda, el primer paso consiste en concentrarse en una persona alegre distinta de nosotros mismos. En la práctica budista tibetana de regocijarse en lo bueno, es perfectamente

apropiado empezar por uno mismo. Es una práctica tremendamente rica y muy sencilla. No existe ninguna noción de logro, sencillamente se hace y el beneficio es inmediato.

Regocijarse, especialmente cuando esto va dirigido a las propias virtudes, implica observar nuestro comportamiento, aspiraciones y anhelos, y detenernos a deleitarnos cuando veamos que su naturaleza es saludable. Quizá hayas practicado la meditación con una motivación pura y de esto haya derivado algún beneficio. En lugar de seguir adelante, atiende a tu práctica anterior, reconoce que has hecho algo bueno y deléitate en ello.

Al atender a tus aspiraciones y acciones virtuosas, y a sus resultados, no estás pensando: «Soy una persona realmente fantástica; seguramente soy mejor que la mayoría de los demás». ése es un enemigo cercano de regocijarse en la virtud: la autoadulación, la arrogancia y la soberbia. Se desvía mediante un proceso de reduccionismo en el cual olvidamos todas las causas y condiciones que se unieron para hacer posible la virtud. Imagina que después de un retiro muy bueno, en el que has ganado mucho conocimiento, salieras pensando: «¡Soy genial! Apuesto a que nadie ha meditado así de bien. Yo debería ser el maestro». Cuando esto sucede, estás ignorando el contexto en el que han surgido esas experiencias: la ayuda del maestro, el apoyo del grupo de meditadores y todo lo demás. Te has deificado a ti mismo y eso es un problema.

El auténtico regocijo en las virtudes propias es profundamente distinto: siempre se contextualiza. Si, por ejemplo, has hecho un retiro, o te has esforzado para ser de ayuda a alguien, tu atención incluye el contexto y a las personas que te han ayudado e inspirado en la búsqueda de la excelencia. En ese contexto, te deleitas en el hecho y el suceso. Entonces la alegría es inmaculada.

El mismo acto de regocijarse actúa como inspiración para otra práctica. Puedes echar la vista atrás después de meses o años de practicar la meditación y percatarte de que solía ser terriblemente difícil y que ahora no lo es especialmente. Puedes ver que la práctica de la benevolencia no surtía ningún efecto al principio y en cambio ahora, ¡sorpresa!, emerge por sí sola. Puedes ver que ha habido mejoras, que está teniendo lugar alguna transformación, podemos regocijarnos en eso, reconocerlo, atender a ello, hacerlo parte de nuestra realidad. Esto nos puede proporcionar la base para tener cierta confianza, una idea de nuestra propia capacidad que también puede servirnos para minar los celos. Y, por supuesto, este tipo de regocijo es también el antídoto para la autodenigración.

No te detengas ahí. Ten en cuenta que la habilidad a la hora de meditar es sólo un aspecto de la práctica espiritual. También vale la pena regocijarse en tu práctica de la disciplina ética. Echando la vista atrás en tu vida, si reconoces que solías ser muy agudo con tu sarcasmo, que abusabas o difamabas, pero que ya no lo haces, ¡ése es un progreso increíble! Es un logro magnífico. ¡Regocíjate!

A medida que empieces a atender a tu propia práctica –ya sea la ética, la samādhi, la de sabiduría o la de compasión–, también puedes atender a las de otros bajo el mismo prisma. Cuando oigas que a otra persona le está yendo muy bien, detente y regocíjate en ello. Esto actúa como un antídoto directo de los celos. Esta práctica es excelente en un estilo de vida activo. Hay muchas cosas, tanto en los medios de comunicación como en nuestra experiencia personal, que despiertan en nosotros una respuesta de tristeza o dolor, pero siempre que veamos algo de virtud, atender a esos puntos brillantes los arrastra a nuestra realidad. Permitirnos regocijarnos en ellos puede ser una fuente de inspiración real. Especialmente como práctica activa es muy muy útil.

Puedes empezar esta meditación con el enfoque que se enseña en la tradición theravāda, pensando primero en una persona alegre, atendiendo después a una persona neutral y después, si es posible, a una persona hostil. No avances demasiado rápido por esta progresión o podría conducirte a la hipocresía.

Otro camino consiste en parar y observar tu vida. Empieza ahí y pregúntate si está sucediendo algo saludable, algo con sentido. Si lo hay, atiéndelo y regocíjate. Después, tómate como ejemplo y extiende el pensamiento a otros: Para mí como para ti. Deléitate en la felicidad de los demás, así como en cualquier esfuerzo que hagan para plantar las semillas de su felicidad futura.

7 Ecuanimidad

La ecuanimidad en el budismo theravāda

Esta práctica final se traduce como «ecuanimidad» o «imparcialidad», pero cada una de estas palabras capta un matiz del término en sánscrito *upekṣā*. En los primeros años de mis estudios con Geshe Rabten en Dharamsala, me dio dos temas para contemplar durante meses y meses. Uno era una meditación discursiva sobre la preciosidad y la rareza de la vida humana, con todas sus oportunidades de practicar el Dharma. La segunda era la ecuanimidad. Ésta no es un sencillo sentimiento de indiferencia despojado de cualquier placer o dolor. Imparcialidad es, tal vez, una traducción mejor, porque contrasta con la forma sesgada en que solemos observar a otros seres dotados de sentidos. La benevolencia, por ejemplo, suele ser parcial en nuestro día a día. Normalmente sólo sentimos benevolencia por algunos tipos de persona: personas que son simpáticas con nosotros, agradables y amigables. ¡Cuando nos sonríen, sonreímos! Somos indiferentes a otros menos amables y hostiles a quienes percibimos como tales. Geshe Rabten apuntó que esta división de todos los seres dotados de sentidos entre primera, segunda y tercera clase es una de las causas principales de nuestra angustia.

El budismo tibetano habla de la sabiduría como aspecto de la práctica y también del método. El método, o habilidad, cubre todo aquello no relacionado con la sabiduría: compasión, generosidad, fe, entusiasmo, servicio y otras buenas cualidades. La imparcialidad, o trascendencia, es especialmente indispensable para el método de la práctica espiritual. Hablaré de ello brevemente aquí, porque, de alguna manera, lo hemos abordado a lo largo de todo el libro. La práctica de la benevolencia no estaba limitada a querer a un amigo, sino que incluía querer a uno mismo, querer a una persona neutral y a una hostil. La compasión y la alegría empática se extendían de la misma manera hacia uno mismo, alguien querido, una persona neutral y una hostil. Intenta desarrollar esta idea de igualdad con respecto a todo el mundo. Es realmente indispensable para abrir el corazón completamente. La ecuanimidad redondea los otros tres inconmensurables: benevolencia, compasión y alegría empática, y los conduce a un estado de equilibrio profundo.

El sendero de la purificación presenta una discusión técnica sobre la ecuanimidad como logro contemplativo concreto que se desarrolla después de haber alcanzado la tercera estabilización meditativa en la benevolencia. En este punto, empezamos a atender

a una persona neutral por quien no sentimos una especial atracción o repulsión. Después, atendemos a una persona querida y a una hostil, y vemos si en cada uno de esos casos podemos alcanzar la misma uniformidad de la mente, sin atracción ni aversión.

Si nos detenemos ahí, alguien podría decir que suena bastante empobrecedor. Acabamos de aplanar nuestros sentimientos hacia todos nuestros amigos. Llega tu madre y tú le dices: «Hola, ¿qué puedo hacer por usted?». ¿No es mejor sentir afecto y atracción por las personas? Suena como un enorme paso atrás para la humanidad. Pero no lo es, y para ver por qué hay que profundizar más.

Observemos al enemigo cercano de la ecuanimidad o imparcialidad. El enemigo cercano es la indiferencia estúpida. Es posible que la hayamos experimentado alguna vez, y es muy característica de algunas personas que conocemos. Ven las noticias, ven lo que sucede en el mundo y les da igual. Cuando ven a otra persona sufrir una herida, por ejemplo en un accidente de tráfico, piensan: «No pienso tocarlo. A ver si me va a demandar». Se van de allí sin que nada los perturbe. O ven suceder algo maravilloso y les da igual. Ésa es la indiferencia estúpida, el enemigo cercano. Superficialmente, puede parecer ecuanimidad, que es un logro muy noble de la mente, pero sólo en la superficie, porque en esencia es totalmente distinta. El enemigo lejano de la ecuanimidad es la atracción y la repulsión, cuando el corazón busca a unos y rechaza a otros. Sin embargo, la ecuanimidad es como un océano en calma: la mente es totalmente regular.

La ecuanimidad en el budismo tibetano

En la tradición tibetana, la ecuanimidad no se contempla en una categoría contemplativa, esotérica, muy avanzada, sino como una de las bases del espíritu del despertar o bodhicitta, que está en el centro de toda la práctica espiritual *mahāyāna*. Éste es el tema central y la motivación de la forma de vida bodhisattva, un modelo completo de práctica espiritual basada en el altruismo y el servicio.

Todas las personas religiosas estarán de acuerdo en que el altruismo y la compasión son extremadamente importantes, pero hay distintas maneras de considerarlos. Una forma es verlos como un camino hacia la purificación. Al reconocer que la benevolencia y la compasión son antídotos eficaces para las malas intenciones y la crueldad, las adoptamos como componentes vitales para nuestra práctica espiritual que nos ayudarán en la búsqueda del conocimiento, la purificación y cierto grado de liberación. Atendemos primero a nuestros propios problemas, como si estuviéramos enfermos, tomamos la compasión y la benevolencia como una medicina para restaurar el equilibrio de nuestra mente. Una vez que hayamos alcanzado una mejor salud, podemos considerar cómo podemos ser de ayuda, y la ayuda que podemos ofrecer en ese punto puede ser excelente.

En relación al amor y la compasión como formas de purificación, tienen su propia integridad y no debe ser denigrada. Sin embargo, el camino del bodhisattva tiene un matiz distinto. Desde el principio, aborda la realidad de que nuestra existencia individual es contextual, y que por nuestra propia naturaleza, estamos relacionados con los demás. Nuestro bienestar está relacionado con el de los demás. Nuestra propia identidad, nuestra existencia, es interdependiente. Desde esta posición aventajada, en cuanto abrimos los ojos vemos una enorme cantidad de sufrimiento en el mundo, mientras que todos los seres dotados de sentidos anhelan la felicidad. Uno no puede evitar preguntarse cómo ser de más ayuda. ¿Debería estudiar medicina? ¿Debería aprender a ser un gran cocinero? Hay muchas formas buenas de ser efectivo y muchas cosas por hacer. En medio de todas ellas –y no como una alternativa–, hay una forma de extraer toda nuestra capacidad de servicio al desarrollar el poder de la mente. El *śamatha* es clave para extraer nuestra propia sabiduría. Intentar ayudar sin sabiduría es inútil; intentar ayudar con inteligencia pero sin compasión es peligroso.

Para ser lo más efectivos posible, tenemos que transformarnos a nosotros mismos. Ahora mismo, nuestras limitaciones son severas, y las necesidades de los demás son grandes; necesitamos reducir las limitaciones al máximo. Así, desde el principio, podemos cultivar el bodhicitta, atendiendo a las necesidades de todos los demás seres dotados de sentidos, considerando cómo ayudar y ser de provecho. Para ser lo más efectivos posible, podemos sumergirnos en nuestro interior y sacar nuestra sabiduría y poder para lograrlo; pero el altruismo y el servicio son una práctica central desde el principio y le proporcionan un matiz a nuestra práctica.

El *bodhicitta* es el componente clave. Kuntu Lama Rinpoche, que proporcionó a su santidad el Dalái Lama la transmisión oral de *La guía para la forma de vida del bodhisattva*, dedicó toda su vida al desarrollo del bodhicitta, hasta el punto de llegar a encarnar a este espíritu sublime. Algunas personas dedican sus vidas a una única práctica, ya sea ésta el *śamatha* o alguna práctica esotérica vajrayāna, pero este hombre dedicó toda la suya a cultivar el bodhicitta. Esto implica amar al mundo entero más que a ti mismo. Orientarse por entero a convertir el bienestar propio en una herramienta cada vez más efectiva para el servicio. Kuntu Lama Rinpoche escribió un texto breve en el que alaba al bodhicitta de una multitud de maneras. «Si deseas la felicidad para ti mismo –escribió–, o la deseas para los demás, desarrolla el bodhicitta». Ésa es la clave, la joya de la corona de toda práctica espiritual. Tenía una experiencia tan profunda en esta práctica, que el Dalái Lama lo buscó y recibió sus enseñanzas. Si el Dalái Lama viene a buscarte para que le enseñes compasión, es que has logrado algo.

La motivación de bodhicitta se expresa de forma muy sencilla: que alcance el grado más alto de iluminación en beneficio de todas las criaturas. El impulso nace de una gran benevolencia y compasión. Existe una diferencia entre lo que denominamos

benevolencia «inconmensurable» (*maitri-apramāṇa*) y compasión «inconmensurable» (*karuṇā-apramāṇa*), que son extraordinarias por sí mismas, y «gran» benevolencia (*mahāmaitri*) y «gran» compasión (*mahākaruṇā*). Éstos son términos técnicos con significados muy específicos, que no son triviales. La compasión inconmensurable se anhela desde el corazón: que todos los seres dotados de sentidos estén libres de sufrimiento y de su fuente. Esto es realmente inconmensurable, no distingue entre amigos y enemigos. Es inconmensurable en el sentido de que no tiene barreras y alcanza a todos los seres dotados de sentidos con un anhelo que sale del corazón.

La gran compasión va un paso más allá. Reconoce que todos los seres dotados de sentidos tienen una naturaleza de buda. No sólo todos quieren felicidad y liberarse del sufrimiento, sino que podrían lograrlo. ¿Por qué no podrían todos los seres dotados de sentidos librarse del sufrimiento y de sus fuentes? El corazón se abre, se expande y los abraza con compasión inconmensurable: ¡que seas libre! Pero la gran compasión va más allá y se carga con la responsabilidad: ¡que yo os libere!

Ésa es una resolución muy profunda y problemática, pero es exactamente lo que se enseña. La gran compasión y la gran benevolencia no son meros deseos, sino que implican asumir una responsabilidad. ¿Cómo puede no conducirnos eso a una frustración cósmica? Cuando no se entiende el bodhicitta, puede convertirse en egocentrismo cósmico. Si yo, Alan Wallace, asumiera la responsabilidad de liberar a todos los seres dotados de sentidos de todo sufrimiento, ¿no sería sencillamente una tontería? No podría hacerlo en los pocos años que me quedan por vivir. Pero esta decisión es al nivel más profundo de nuestra naturaleza de buda, que es eterna. Śāntideva reza: «Mientras sobreviva el espacio y mientras el mundo dure, que yo disuelva las miserias del mundo».²¹ Eso es la gran compasión: ¿por qué no podrían todos los seres dotados de sentidos librarse del sufrimiento y de sus fuentes? ¡Que estén libres! ¡Que yo los libere!

Los budas estarán en activo hasta que todos los seres dotados de sentidos estén libres de sufrimiento. Ése es su único trabajo: llevar a todos los seres dotados de sentidos a un estado de despertar espiritual. ¿Sucederá alguna vez? El Dalái Lama dice que no lo sabe, pero también dice que, mientras tanto, hay que seguir intentándolo.

La gran benevolencia encuentra una expresión similar a la gran compasión. «¿Por qué no podrían todos los seres dotados de sentidos estar dotados de felicidad y de sus fuentes? ¡Que lo estén! ¡Yo los uniré a la felicidad y a sus fuentes!». Si van a llevarnos al bodhicitta, la compasión y la benevolencia deben surgir de un plano que no excluya ningún ser dotado de sentidos. Esto tiene que incluir a los seres humanos más sanguinarios y más benevolentes, así como a todos los demás seres dotados de sentidos, sin excepciones. Que Hitler y Pol Pot estén libres. Pues claro que queremos que lo estén. ¿Qué sería mejor que liberar a los villanos de nuestra civilización de su intensa

hostilidad e ideas equivocadas? ¿Qué habría mejor para la humanidad que el que alguien ayudara a Hitler en su juventud y le liberara de sus graves ideas equivocadas?

La ecuanimidad es absolutamente indispensable. Desde ese plano surge el amor por los demás, por todo el mundo. Desde la ecuanimidad se puede cultivar la gran benevolencia y la gran compasión, y la benevolencia surge de éstas. Cuando el bodhicitta surge de manera espontánea y sin esfuerzo, e inunda todo tu estilo de vida, entonces eres un bodhisattva. Y se dice que cuando una persona se convierte en bodhisattva, los devas se regocijan.

¿Cómo lo hacemos? No es tan sencillo. De hecho, puede ser muy difícil, porque algunas personas son amigables mientras que otras son sanguinarias. Es fácil que algunas personas nos gusten, pero no tanto que nos gusten otras. ¡No nos devuelven la sonrisa! De modo que hay que ir más al fondo. Si seguimos juzgando a la gente basándonos la apariencia y el comportamiento, de nada sirve el esfuerzo. En lugar de eso, hay que volver a la verdad más simple: todos los seres dotados de sentidos desean la felicidad y desean estar libres de sufrimiento. Ése es el hecho. Hacer esa afirmación profunda y sentida de la naturaleza de buda de cada ser dotado de sentidos transforma nuestra vida.

¿Podemos reconocer que todos los seres dotados de sentidos desean la felicidad? Todos nosotros, incluidas las personas más despreciables, hacemos lo que hacemos porque buscamos la felicidad y queremos estar libres de sufrimiento. Hacemos lo que hacemos, a veces son cosas dañinas y a veces muy buenas, pero invariablemente es porque queremos encontrar la felicidad. En esta búsqueda podemos actuar de manera obsesiva, con gran confusión e ideas equivocadas: ¿podemos desarrollar ecuanimidad por nosotros mismos? ¿Podemos afirmar que, fundamentalmente, en lo bueno y en lo malo, contra viento y marea, cada uno de nosotros está buscando la felicidad? Necesitamos alcanzar ese nivel de comprensión de todos los seres, ir más allá de la superficie y reconocer un alma familiar en el núcleo: «Tú eres igual que yo. Quieres tener felicidad y librarte del sufrimiento. ¿Cómo puedo ayudar?».

Por supuesto, es mucho más fácil querer a las personas que atienden, valoran y cultivan la benevolencia y la compasión. La primera audiencia que tuve con su santidad el Dalái Lama trato en profundidad este tema. Quería preguntar algo importante, para que él no perdiera el tiempo, y pensé en algo que me preocupara. Yo era un estudiante muy joven, debía de tener veintidós años, y llevaba unos pocos meses viviendo en Dharamsala. Por mucho que estuviera estudiando, a duras penas sabía nada. Pero para quienes sólo llevaban allí un par de semanas, yo era uno de los antiguos. Había muy pocos occidentales por allí, y la mayoría de los tibetanos no hablaban inglés. De modo que los nuevos venían a veces a preguntarme cosas y, a menudo, yo era capaz de responderles. Empecé a sentirme especial, lo vi aparecer, como una hierba extraña brotando en mi

jardín. Sabía que iba a pasarme los próximos años cuidándolo, así que me preocupaba esa hierba. ¿Debía atacarla con algún herbicida? ¿O debía abandonar la jardinería totalmente? Tenía claro que yo no quería cultivar aquello.

Aquella fue la pregunta que le hice a su santidad. Le dije que no quería desarrollar arrogancia. Si aquella sensación de superioridad había ido creciendo en mí, y acababa de empezar, ¿cómo sería dentro diez o veinte años? Crecer en sabiduría y compasión es algo extraordinario. Después de todo, muchas personas no dedican su vida en cuerpo y alma a cultivar la sabiduría y la compasión. De alguna manera, te conviertes en alguien extraordinario, excepcional e inusual. Pero si empiezas a pensar: «Soy extraordinario, excepcional e inusual», acabas de pegarte un tiro en el pie. Aquello era un dilema. Podía fracasar y no crecer en sabiduría y compasión, o podía triunfar y fracasar de otra manera.

Su santidad me dio dos respuestas. Primero dijo: «Imagina que estás muy hambriento y alguien te prepara una comida rica, sana y bien presentada. Cuando te la acabas de comer, ¿te sientes arrogante? ¿Te sientes superior? ¿Sientes soberbia?». Respondí que no. «Vienes muy lejos, desde Estados Unidos –continuó–, has venido aquí porque estás buscando el Dharma. Has venido con hambre espiritual, buscando alimento espiritual, y has encontrado una comida completa. Pero a medida que la comes, no tienes motivos para sentirte especial o superior. ¡Sólo siéntete feliz!».

Su segunda respuesta trata en concreto el tema de la trascendencia, ecuanimidad e imparcialidad. Me dijo: «Yo soy Tenzin Gyatso y soy un monje. Como monje he tenido oportunidades especiales y excelentes maestros. He aprendido mucho Dharma y he tenido muchas oportunidades para practicar, muchas situaciones propicias. Y con ello, tengo también una inusual responsabilidad. Ahí hay una mosca. –Y señaló a una mosca en la habitación–. Imagina que otra mosca estuviera comiendo una pequeña gota de miel, y que esta mosca llegara y la apartara, mostrando agresividad, competitividad y un egocentrismo total. ¿Qué esperabas? (¿Cuántas moscas altruistas has visto?). Una mosca tiene unas oportunidades muy limitadas. No ha podido aprender otro comportamiento, de modo que hay que aceptarlo. Pero que yo actuara como esa mosca sería muy inapropiado. Porque he tenido muchas más oportunidades para entender, para la sabiduría, para la práctica, para distinguir lo que es saludable y lo que no, ¡así que estoy obligado a actuar de forma muy distinta a esa mosca!».

En ese mismo contexto, hace un par de años, unos periodistas preguntaron a su santidad si tenía iguales. Su respuesta fue: «Sí. ¡Todo el mundo!».

Eso es ecuanimidad. Cuando atendemos a personas que muestran gran resentimiento, hostilidad o egoísmo, podemos detenernos y reconocer que tienen una naturaleza de buda igual que nosotros. Anhelan la felicidad, desean estar libres de sufrimiento, igual que nosotros. Distintas causas y condiciones se han unido para hacerlos actuar como lo hacen, un entorno distinto, una historia personal distinta. Pero todo esto está en constante

cambio. Si yo hubiera vivido en esas mismas condiciones, vida tras vida, esa persona sería yo. El resultado es una amable uniformidad que se asienta en la mente.

En la tradición tibetana, la técnica para desarrollar la ecuanimidad no es esotérica ni muy técnica, como explica Buddhaghosa. En el entrenamiento budista tibetano, esta uniformidad es el primer paso para cultivar el espíritu del despertar, del mismo modo que un granjero iguala primero el campo para que el agua no se encharque en un lado y deje el otro seco. La primera prioridad es un campo igualado, un componente fundamental e indispensable de la práctica. Una técnica que propone es, sencillamente, tener una cosa en cuenta: «¿Cuales con las causas y las condiciones que dieron pie a esto?». Volvemos a lo mismo: «Todos anhelan la felicidad, y desean estar libres de sufrimiento, igual yo».

Hay otro camino para esto que utiliza un enfoque psicológico tradicional. Conlleva pensar en tres personas, igual que hemos hecho en prácticas anteriores: una persona querida, una neutral y una hostil. Piensa primero en la persona a la que quieres, alguien que, en tu opinión, no puede hacer nada malo. Si alguna vez ves que ha hecho algo malo, asumes que ha tenido un mal día. Cuando aparece por la puerta, una gran sonrisa acude a tu rostro. Te deleitas con ella: pensar en ella te proporciona felicidad. Y reflexionas sobre esta persona. Como es natural, tendrás algún tipo de apego, y se expresa en la esperanza de que esa persona no se vaya. Deja que surja ese apego, y después detente y pregúntate qué es tan atractivo. ¿Por qué concentrarse en esa persona cuando hay tantas otras personas buenas alrededor? Los detalles de tal o cual comportamiento acudirán a la mente, pero entonces, detente y reconoce que tal vez hace veinte años esta persona era un extraño que no conocías. Dentro de otros veinte, puede que sólo sea un recuerdo. No hay nada especial a lo que aferrarse. Algunas causas y condiciones se han juntado, todas ellas de forma cambiante, para que este episodio temporal suceda en estos momentos. Tengo que insistir en que eso no está pensado para hacer disminuir ningún afecto o atenuarlo. Lo único que hay que equilibrar es el deseo, la atracción especial que hace parecer a esta persona más digna que cualquier otra.

Después pasa a una persona neutral. La persona que te cobra en el supermercado es un buen ejemplo. Piensa en ella y pregúntate por qué te sientes tan neutral. ¿Es porque los deseos de esta persona no cuentan? ¿Este individuo no tiene personalidad? ¿No es tan real como tus seres queridos? Sentimos que tenemos muy poca relación con esta persona. No ha hecho nada adorable por ti ni tampoco nada que te haga sentirte hostil. Pero dentro de dos años podría ser uno de tus mejores amigos, o un enemigo total, si se dan las causas y condiciones. Y así reconoces que son sólo las causas y condiciones las que ponen a cualquiera, temporalmente, en esta categoría neutral.

Por último, el tercer caso es uno de los pocos en la práctica budista en el que te concentras en una persona hostil y haces aflorar tu ira. No la expresas verbalmente, ni la

manifiestas físicamente ni te enfrentas de ninguna manera con esa persona; sólo es un experimento mental. Piensas en esa persona vívidamente, y admites que crees que es asqueroso. Enumera todos los motivos para tu aversión y deja que surja tranquilamente. Después pregúntate, ¿qué base tiene? En este caso, bajo estas circunstancias, se han juntado estas causas y condiciones. Hace veinte años esta persona no era un enemigo, sólo otra persona. Dentro de otros veinte, esta persona puede que sólo sea un recuerdo. ¿Por qué deberías preocuparte en dejarte retorcer por el odio? Sólo son causas y condiciones que se unieron y que desaparecerán a su debido tiempo.

Observa entonces si tu mente puede asumirlo y regresar no a un punto de indiferencia estúpida, sino a uno que atienda a una verdad primordial de toda nuestra existencia: todas las personas, amigas, neutrales u hostiles, sólo desean ser felices y liberarse del sufrimiento, igual que hacemos nosotros. Somos iguales y todos merecemos ser felices. Si la benevolencia y la compasión pueden brotar de esa base, lo hacen como el agua que se distribuye en todas direcciones por un plano nivelado.

Ten en cuenta que la hostilidad que sientes tiende a brotar primero, como respuesta a un hecho concreto, un patrón de comportamiento concreto. Pero después lo extiendes y unes los actos a la persona. Decimos: «¡Esta persona es tan insensible, tan abusiva!», hasta que creemos: «Es una persona terrible. Incluso aunque la retuvieran en un tanque de aislamiento, seguiría siendo una persona terrible».

El comportamiento es temporal; surge en dependencia con ciertas causas y condiciones. Si creemos que una persona de verdad está esencialmente podrida, basándonos en nuestra observación de su comportamiento, entonces hemos igualado a una persona con sus aflicciones. Causas y condiciones pueden alterar las cualidades de la gente, pero las congelamos en el tiempo. Las encerramos y las igualamos con ciertas características negativas. Entonces sentimos que nuestra hostilidad está justificada. Es como si la persona ya no existiera si no existiera en comportamiento. Igualar a persona y comportamiento no es realista y es muy dañino para nosotros mismos. Lo importante de la práctica es no igualar a ninguna persona con un comportamiento.

Vayamos aún más al núcleo: cuando alguien no está haciendo nada y seguimos pensando que es asqueroso. Acabamos de igualar a una persona no sólo con su comportamiento, sino con su disposición. Es muy fácil que no te guste y te sientas justificado para ello, alguien que es terriblemente brutal y abusivo. Piensa en una persona así ahora mismo. Esta persona es alguien terrible porque hace daño a otras personas. ¿Pero qué es lo que le hace hacerlo? Son las aflicciones de esta persona en forma de hostilidad y engaño. Así que ahora podemos preguntar: si esa persona empuña un palo y va por ahí pegando a la gente con él, ¿te enfadas con el palo? Claro que no; el palo no podía elegir. Entonces cuenta Śāntideva: «Sin tener en cuenta la causa principal,

como un palo o algo similar, si me enfado con quien lo empuña, entonces es mejor que odie al odio, porque esa persona también está empujada por el odio».

Lo crucial es separar no sólo el comportamiento, sino incluso la disposición y el estado mental de la persona. Reconocer que aquí tenemos a una persona afligida. Entonces puedes preguntarte quién es esta persona, y aplicar la sabiduría al análisis. ¿Las personas cambian? ¿Eras tú igual cuando tenías cinco, o diez, o quince o veinte años? Tú cambias, aunque sigue teniendo sentido decir que esa persona eras tú. Compartes una historia personal con ese niño de cinco años.

Al reconocer que una persona crece y cambia, anhelamos que continúe cambiando y acabe por liberarse de esas aflicciones, por liberarse del comportamiento que le provocan esas aflicciones. Ésa es una respuesta apropiada y significativa. Si quieres ir más allá en lo que denominamos «análisis final», preguntas: ¿quién es esa persona? Si la persona no es la hostilidad, no es el palo, entonces, ¿quién es? Si lo investigas, verás que nadie supera ese tipo de análisis. No hay ningún núcleo ni sustancia real. Eso resulta potente de muchas maneras, pero especialmente como respuesta a una fuerte sensación de hostilidad hacia otra persona. Con la hostilidad, tendemos a cosificar a las personas y las igualamos con sus cualidades o comportamientos negativos, así, temporalmente, engañamos a nuestra propia mente. Nuestro horizonte se hace muy limitado cuando es imposible imaginar que una persona pueda liberarse de esas características. Hemos fusionado a la persona con las características y hemos creado un personaje caricaturesco y nada realista. Si estuviéramos libres de engaño, entonces la hostilidad y la agresión no tendrían ninguna posibilidad de surgir, porque nacen de él.

Preguntas y respuestas: Sobre distinguir el apego del afecto

Pregunta: Cuando te diriges a la persona hostil e intentas extraer ese sentimiento, esa meditación, seguramente te llevará a la benevolencia y la compasión. Por otro lado, cuando intentas no estar demasiado apegado a personas que no te gustan, ¿cómo lo haces sin introducir negatividad innecesaria?

Respuesta: Buena pregunta. Existe una diferencia sutil y decisiva entre el apego y la benevolencia o el afecto. En el proceso de desarrollo del bodhicitta se cultiva lo que se denomina «benevolencia afectuosa». Cuando sentimos benevolencia afectuosa por alguien y esta persona aparece ante nosotros, el corazón se abre y nos sentimos encantados, como una madre que ve a su único hijo después de un largo tiempo separados. Ése es el atributo de la benevolencia que un bodhisattva aporta a todos los seres dotados de sentidos.

Experimentar ese afecto de otra persona puede transformar tu vida, y desarrollar este atributo es un aspecto decisivo del crecimiento espiritual. La benevolencia afectuosa se compone de la consciencia que todos los demás seres dotados de sentidos son como tú, un sujeto que desea ser amado y ser feliz. Con esa empatía, ese sentimiento de familia, reconocer a todos los seres dotados de sentidos como sujetos y no como simples objetos. El apego no trata con sujetos, sino con objetos muy atractivos. Es muy bonito mirar a una persona y ver que nos devuelve la sonrisa. Eso es un placer. Como observar un pájaro bonito o una flor, eso nos hace sentir bien. No hay que confundirlo con la benevolencia.

El apego está relacionado con objetos. Es muy bonito tener gente que nos halague. Ese halago es un objeto. Es muy bonito tener gente que nos sonría. Es muy bonito experimentar esos estímulos agradables y, al hacerlo, surge rápidamente una idea de posesión. Como dicen muchas canciones de amor modernas: «¡Te quiero mucho, no me dejes nunca!». No dicen: «Pero es mejor para ti ir a la universidad, es mejor que te vayas». Lo que de verdad dicen es: «No me dejes, nena, porque me resultas muy atractiva. Cuando te miro, tengo sensaciones placenteras». Esto no tiene mucho que ver, en absoluto, con la benevolencia, y en cambio sí lo tiene con el apego.

Existe una importante distinción, pero no siempre es fácil de discernir. En general, nuestros sentimientos por los demás están mezclados, especialmente en lo relativo a nuestros amigos y seres queridos. Pero tenemos que hacer la distinción, y eso requiere la habilidad de un cirujano. La idea no es alterar el afecto, pero haremos bien en perder el apego.

Supongamos que una persona por quien sentimos un gran afecto desarrolla resentimiento hacia nosotros por algo terrible que ha sucedido en su vida o, sencillamente, se distancia. Solíamos pensar que era maravillosa, pero ya no estamos tan seguros. La decepción que sentimos proviene del apego. El propósito de esta práctica es eliminar ese elemento de apego, como un cirujano experimentado, sin disminuir, e incluso aumentando, el afecto. Pero están muy juntos y es muy difícil separar el grano de la paja. Los monjes lo hacen a veces. Una meditación estándar para superar la lujuria se centra en la vileza del cuerpo. Esto implica, si eres un hombre heterosexual, meditar sobre el cuerpo de la mujer como un conjunto de huesos, tejidos, piel, sangre, hígado, bazo, orina, heces... ¡puaj! La idea es que nos parezca repugnante, para que el cuerpo de la mujer se nos antoje como algo que estaría colgando en una carnicería.

La ecuanimidad no es fácil. La auténtica finalidad de la ecuanimidad es cribar nuestro apego y nuestra repulsión y dejar una base nivelada en la que pueda crecer el afecto abnegado y genuino.

8

El empoderamiento del conocimiento

Cabe la posibilidad de que la mente se quede impotente. Entonces nos quedamos con la sensación de que la realidad nos viene dada y que no hay nada que podamos hacer para afrontarla. Parece que los sucesos se presentan sin más frente a una mente impotente. Puede reconocer un suceso como una atrocidad o como algo maravilloso, pero sólo puede apreciarlo o despreciarlo. No hay sensación de participación.

El materialismo científico promueve esta sensación de pérdida de poder. La mente se reconoce sólo como un epifenómeno del cerebro, sin poder propio. Allí donde va el cerebro, la mente lo sigue. Algunos estímulos físicos entran y la mente sólo es un recipiente. Esta forma de entender la mente está muy extendida en nuestra sociedad, especialmente en los medios. ¿Quieres saber por qué sufres? Está en tu ADN, está en tu cerebro, en tu metabolismo, es algo físico, eso es lo que nos dicen. Incluso nuestros recuerdos, esperanzas y miedos están alojados en la materia gris de nuestro cerebro. Una mente sin poder sólo sigue el flujo de los estímulos, pero no cuenta con un papel activo propio.

Este punto de vista ubicuo es un desempoderamiento implícito de la mente, así como de toda la idea de universo participativo. El budismo nunca lo ha aceptado, como tampoco lo han hecho muchas otras tradiciones contemplativas. De modo que tengo una gran confianza en que es posible girar las tornas: empezar empoderando la mente con sabiduría y reconocer que la forma en que atendemos a la realidad cambiará la realidad que experimentamos. Como dijo William James, aquello a lo que prestamos atención se convierte en nuestra realidad. Y realmente podemos elegir a qué atendemos cuando la mente empieza a empoderarse.

La mente sin poder tiene la sensación que no puede elegir a qué atiende. Es compulsiva. Una vez fui testigo de un caso trágico cuando David Spiegel, un psiquiatra de Stanford, me invitó a observar una sesión de grupo de mujeres con cáncer de pecho. Seguramente, todas iban a morir a causa de ese cáncer, pero una de ellas lo expresó de forma dolorosamente clara. Hacía poco que había leído un artículo de la revista *Time* que presentaba unas estadísticas aparentemente indiscutibles: si tienes cáncer de pecho metastatizado, tus probabilidades de supervivencia son insignificantes. Aquella mujer estaba en ese estadio del cáncer y, al ver aquello, su mundo se había destruido ante sus ojos. Pensaba que tenía una oportunidad hasta que vio aquel artículo. Y estaba devastada, totalmente desempoderada. Dijo que desearía no haber visto aquel artículo; la

hacía sentir indefensa y pérdida. «Mi mente me está torturando con esas estadísticas – sollozó–, ojalá tuviera cierta paz mental, ojalá pudiera controlar mi mente. Ojalá supiera cómo meditar». Al ver su sentida súplica deseé que hubiera empezado a meditar antes.

Entrenar la atención es, sin duda, una forma de empezar a empoderar la mente. Ser capaces de controlar la atención conlleva un enorme poder. Después, a medida que ganamos poder sobre nuestra atención, llegamos a saber por experiencia, no sólo como creencia, que tenemos poder sobre la realidad a la que atendemos. Y nuestra realidad empieza a cambiar. Como afirma Śāntideva, al dominar la propia mente, dominamos todos los peligros y miedos. Eso es algo que, definitivamente, está a nuestro alcance y no sólo al de los contemplativos avanzados del Tíbet. De hecho, empoderar la mente no acaba de ser la expresión correcta. No es como si estuviéramos haciendo algo especial con la mente para hacerla grande y poderosa. Sencillamente, estamos quitándole impedimentos, de modo que pueda emerger su poder inherente. Eso es lo único que hace el śamatha.

Existen, por supuesto, más implicaciones relacionadas con el empoderamiento de la mente con el samādhi. Cuando los impedimentos se eliminan en el samādhi, muy profundo entonces, no sólo aquello a lo que atendemos se convierte en nuestra realidad, sino que generaciones de contemplativos budistas han dicho que la mente tiene el potencial de alterar la realidad física con el poder de su atención. Las tornas cambian radicalmente.

Una de las formas maravillosas en las que se manifiesta ese poder es la sanación. Existen multitud de otras posibilidades que se exponen en *El sendero de la purificación*.²² No son logros sencillos, pero nada puede persuadirme de que no existe ese potencial de la mente. Ya va siendo hora en nuestra civilización de que reconozcamos el importante papel de la participación y la atención en la realidad que experimentamos.

Cuando al poder de una mente estabilizada se le une la sabiduría que proviene del entendimiento de la naturaleza conceptualmente designada de la realidad, el resultado es extraordinario. Geshe Rabten, uno de mis principales maestros, me contó uno de sus retiros hace muchos años. Estaba meditando sobre el vacío y obtuvo cierta comprensión de la falta de existencia inherente de los fenómenos. En otras palabras, si los fenómenos existieran de manera inherente, serían absolutamente objetivos y no estarían relacionados con la mente. Pero las enseñanzas budistas sobre el vacío nos liberan de esta compulsión reconociendo que no hay realidades intrínsecas en este mundo, que no hay sustancias autónomas. Esa comprensión, dicho de otra manera, apunta a la naturaleza participativa de la realidad. Geshe Rabten estaba llegando al conocimiento de que no hay nada en sí mismo ni de sí mismo que sea independiente de cualquier tipo de designación conceptual, nada que esté desprovisto de participación. Una vez que

empiezas a darte cuenta de eso, se plantea una extraordinaria, tal vez incluso ilimitada, maleabilidad de la naturaleza de la realidad. De manera implícita, la mente se empodera enormemente. Ése es el poder del conocimiento, que es distinto del poder del samādhi.

Otro acceso al empoderamiento de la mente es la fe. El judaísmo, el cristianismo y el islamismo hacen mucho hincapié en esto. La fe abre puertas igual que lo hacen el samādhi y el conocimiento. Ya va siendo hora de que las abramos todas, porque nuestra sociedad ha sucumbido ampliamente al desempoderamiento de la mente.

Candrakīrti, un sabio budista indio que vivió probablemente en el siglo VII, fue un gran maestro de las enseñanzas del vacío, uno de los más importantes de toda la historia budista. Se cuenta que una vez, cuando estaba transmitiendo sus enseñanzas sobre el vacío y el papel de la designación conceptual, un alumno mostró sus reservas. Así que Candrakīrti sacó un trozo de carbón y dibujó a una vaca en la pared de su choza. ¡Y después la ordeñó!

¿Es posible manipular la realidad física hasta el punto de poder hacer daño con la mente dirigiendo enemistad contra otra persona? La tradición budista dice que sí, y mediante el poder de la oración también se puede ayudar a los demás, incluso a gran distancia, como afirma el cristianismo, en el que grandes congregaciones pueden dirigir sus oraciones hacia otros que padecen gran angustia. Esa práctica se promueve en las religiones occidentales, y no se hace sólo para intentar mejorar la mente. La intención es que la oración tenga efecto. Yo creo que puede ser.

Insisto en lo positivo que es ayudar a los demás con la mente, porque es algo que de verdad vale la pena practicar. Cuando un grupo de personas lo hacen de consuno, es posible que ninguno de ellos tenga demasiado samādhi, el resultado es como si muchas personas iluminasen con una linterna el mismo punto desde distintos ángulos. Ese punto se calienta. Ésa es una forma de hacerlo. Otra forma es pedirle a una persona que tenga un samādhi muy profundo que rece; eso es como dirigir un láser. Eso es lo que los tibetanos suelen hacer, y también se hacía tradicionalmente en el judaísmo y el cristianismo.

Si una persona enciende una luz, puede ser muy difícil ver su efecto, pero no hay que infravalorarlo. Lo que puede suceder podría sorprenderte. No es que tengas que aceptar como un dogma que la oración funciona. Los dogmas son aburridos. Pero sería realmente interesante intentarlo y ver qué sucede.

Probablemente, puedes extrapolar que lo contrario también es cierto: el pensamiento maligno de una persona podría hacer daño, igual que podría hacerlo todo un grupo de gente mandando enemistad activamente hacia un individuo o una comunidad. Espero que nadie lo investigue. Dejemos que se investigue la vertiente positiva y evitemos la negativa como a la peste.

El propio Buda habló de este poder negativo. Dijo que si una persona que ha alcanzado la primera estabilización meditativa dirige un pensamiento de enemistad, con esa atención focalizada, hacia otra persona, puede ser letal. La primera estabilización es un estado muy profundo de samādhi que está un paso más allá del śamatha. Por eso, si estás cultivando el śamatha, deberías hacer también muchas otras prácticas, como los Cuatro Inconmensurables.

Por supuesto, serás incapaz de mantener el śamatha y alimentar la enemistad. El poder de la mente empezará a disolverse pronto. Se dice que Devadatta, un pariente de Buda que fue su discípulo, había alcanzado la estabilización meditativa antes de desarrollar unos importantes celos hacia Buda. Cuando desarrolló su enemistad, perdió su samādhi. No puedes mantener la enemistad en la práctica śamatha pura, por eso es un camino tan bueno. Al parecer existen formas de magia negra, que se remontan a mucho antes del budismo, que permiten mantener la enemistad al tiempo que se empodera la mente. Pero por lo que yo sé, no es posible hacerlo mediante el śamatha.

Sé muy poco de esas técnicas y no estoy interesado en ellas. En términos generales, en algunas culturas tradicionales que se encuentran en la India, Nepal, Malasia, Indonesia y Filipinas, se encuentran bolsas intactas de una antigua cultura y pueden encontrarse personas que aún practican esos métodos. Oí hablar de personas así cuando estuve viviendo en la India, y las evité.

Si alguna vez te sientes amenazado por alguna fuerza malvada, algo que puede suceder en meditación profunda, debes pensar en el ser espiritual más glorioso que conozcas, alguien que encarne de forma radiante la virtud, la compasión, la benevolencia y la sabiduría. Llama a ese ser y di: «¡Confío en ti!». Ése es el refugio.

Puede surgir otro problema, especialmente cuando entramos en la práctica śamatha profundamente. Como cuando se introduce una sonda en un pantano, a medida que profundizamos por los distintos estratos de la mente podemos tocar una capa de auténtico terror en la que todo lo que podría ser una fuente de peligro en tu vida surge con una malevolencia que parece completamente inevitable. Te sientes como si estuvieran a punto de aplastarte, y si no lo consigue una cosa, lo hará otra. Es fácil reírse de eso ahora, pero cuando surge no es ninguna broma. Es físicamente pesado y oscuro. El consejo para evitarlo del contemplativo tibetano Gen Lamrimpa es muy claro: no te identifiques con este miedo; no creas en él. Es el momento de la valentía y la fuerza. Cuando te sientes como una ciudad asediada, atacado por el ariete de una desesperación y una desesperanza que te consumen, llena tu cuerpo de luz. Señala a la oscuridad y di: en la realidad, no tienes ninguna base. Esto precisa valentía.

Cuando empezamos el retiro de un año, Gen Lamrimpa dijo a los meditadores: «Durante este año, puede que os visiten demonios, especialmente si estáis progresando bien en la práctica. Existen muchos relatos tradicionales al respecto; forma parte del

territorio. Aprenderéis a lidiar con ellos, a no sucumbir. La relación con ellos forma parte de la práctica. De alguna manera, los necesitáis. Los tibetanos se lo toman muy en serio. Si un yogui va a empezar un retiro, lo primero que hace es un ritual de ofrenda a todos los seres que viven en esa zona.

La idea de demonios y otras entidades no forma parte del punto de vista de nuestro mundo contemporáneo occidental, pero el terror, la ansiedad, el miedo abyecto y la desesperación, sí. Y cuando aparecen, hay que responder del mismo modo que si se nos acercara un demonio gesticulando. La respuesta es la misma porque eso es lo que es. Los demonios saben cómo aparecerse ante nosotros para que nos los tomemos en serio. La práctica de la benevolencia es otra de las grandes protecciones.

A veces tendremos un vecino irascible: puede que una de las entidades no nos reciba amigablemente y entonces tendremos que gestionarlo. Eso es lo que le sucedió a Lobsang Tenzin, uno de los mejores contemplativos que he conocido. Su biografía espiritual es extraordinaria. Se unió al Ejército indio porque quería matar chinos, pero cuando abandonó esos planes no le quedó nada más que alcanzar la iluminación. Estaba firmemente aferrado a ese objetivo y durante el resto de su vida no trabajó en nada más. Con cien dólares ahorrados de su paga como militar se compró algo de grano y lentejas y se fue a meditar a una cueva húmeda por encima de Dharamsala. Cien dólares no duran mucho, ni siquiera en la India. Cuando se acabaron, los otros yoguis empezaron a cuidarle. Todos eran pobres, pero él era el que más. Y corrió la voz de que era el más honesto y que le estaba yendo muy bien. Estuvo allí arriba doce años, adentrándose cada vez más en las montañas. Acabó viviendo en una cueva a cinco horas a pie de Dharamsala. Bajaba una vez al año para oír las enseñanzas de su santidad y para comprar un nuevo saco de grano y lentejas. Lobsang Tenzin tenía mucha experiencia con los demonios, y sabía cómo tratar con ellos.

Una forma es con ferocidad iluminada. Como dijo una vez Geshe Ngawang Dargye: «Si crees que los dioses furiosos dan miedo en las pinturas thanka tibetanas, ¡deberías verlos en persona!». La ferocidad es la última opción, y es distinta a enfadarse o ser malvado. La ferocidad iluminada surge de la dicha y es una expresión de la compasión, no una expresión retorcida de desesperación, rabia o frustración con el mundo. Al contrario, es una mente totalmente no retorcida. Tras reconocer que eso es lo que hace falta en ese momento, se expresa de forma muy potente. Mucho más potente que la ira retorcida.

Del conocimiento a la experiencia de lo definitivo sin que
haya mediación

¿Qué queremos decir con autoexistencia? ¿Cuáles son los criterios que determinan qué es y qué no es autoexistente, y qué utilidad tiene en la práctica? Los fenómenos pueden ser autoexistentes o pueden existir como sucesos dependientes relacionados. Veamos cómo interactúan ambos. El término «suceso dependiente relacionado» tiene un sentido muy concreto en la filosofía *madhyamaka* o «el camino de en medio». Si un fenómeno es un suceso dependiente relacionado, ya sea un ser humano, una galaxia, un estado mental o cualquier otra cosa, hay tres formas en que se dice que existe.

En primer lugar, algo es un suceso dependiente relacionado en el sentido de que surge en dependencia con causas y condiciones previas. Por ejemplo, Alan Wallace es una secuencia de sucesos dependientes relacionados porque si mis padres no hubieran existido, yo no estaría aquí. Ellos estaban aquí antes y yo soy el producto de su unión. Eso es lo que significa: A precede a B, y si A no hubiera existido, B no habría existido. Si algo es autoexistente no requiere ninguna causa ni condición previa. Así es como se entiende el término «autoexistente» en este contexto.

El segundo aspecto de ser un suceso dependiente relacionado concierne a la relación entre las partes y el todo, o entre las cualidades de un fenómeno y lo que las sustenta. Cualquier fenómeno que podamos considerar existente tiene componentes. Es un fenómeno físico con una localización concreta en el espacio, por ejemplo, tiene una parte delantera y otra trasera. Tiene dimensiones espaciales y otras características.

Incluso algo que en realidad no tenga estas dimensiones, como un sentimiento de benevolencia, puede describirse según sus atributos. Cualquier fenómeno que podamos identificar tiene componentes o cualidades. Si no, ¿cómo podríamos identificarlo? Por favor, dime cuántos gamusinos ves ahora mismo. ¿Ni idea? A lo mejor hay trillones a tu alrededor, pero no lo sabes, porque antes tendría que decirte cómo es un gamusino. Una vez identificase sus atributos tú podrías empezar a buscar y decir: «¡Ahí hay uno!».

Identificamos los fenómenos mediante sus atributos o componentes, y es perfectamente legítimo decir que los *tienen*. Un átomo tiene un núcleo, tiene un determinado número de electrones, tiene una carga. Ésta es una forma válida y apropiada de hablar. Un átomo es un suceso dependiente relacionado porque está relacionado con sus propios componentes y depende de ellos. Si le quitas sus electrones, su núcleo, su carga y otros atributos, no queda nada. Del mismo modo, yo dependo de mi mente y de mi cuerpo. Si destruyes este cuerpo, existe un continuo de consciencia que sigue adelante, pero ya no es Alan Wallace. Alan Wallace ha muerto, y lo que queda es un continuo que comparte una porción de su historia con la de Alan Wallace. Así que ésa es una segunda faceta del origen dependiente. Si algo es autoexistente, entonces es suficiente en sí mismo, y no depende de otros componentes o atributos. Sencillamente es en sí mismo y de sí mismo.

El tercer aspecto del origen dependiente está relacionado con el papel de la designación conceptual. En el proceso de identificar alguna cosa, tiene lugar una designación

conceptual o verbal. Designamos algo como un átomo, o como una sensación de benevolencia o lo que sea. Nada sucede ontológicamente en este proceso: que yo identifique a Christina no la hace existir en la realidad. Pero experimentalmente, fenomenológicamente, al identificar a Christina la extraigo de su entorno. Visualmente, por ejemplo, aílo patrones de color del fondo y ahora Christina está visiblemente separada del suelo, separada de su ropa, reconocible como una persona que conozco desde hace años.

Identificar la existencia de cualquier fenómeno implica designación conceptual. Al decir que algo existe, lo separamos de lo que no es. Los fenómenos no se autodefinen por sí mismos; no solicitan que los designemos de una forma única. Si lo hicieran, se autodefinirían, y el papel de la mente conceptual y designadora sería totalmente pasivo en este caso. De hecho, el papel de la consciencia, de nuestra inteligencia, nuestra memoria, nuestro reconocimiento, es participativo por naturaleza. Podemos identificar cualquier fenómeno de diversas formas; al elegir una de ellas he dibujado límites alrededor de determinados conjuntos de atributos. Si algo fuese autoexistente, dibujaría sus propios límites; y si fuéramos lo suficientemente listos, reconoceríamos dónde están. Ése sería un descubrimiento puramente objetivo. Pero si algo es un suceso dependiente relacionado, entonces los límites son moldeables y es el proceso de designación conceptual el que imputa esos límites, definiendo un fenómeno como algo que conlleva determinados componentes y atributos.

Consideremos un fenómeno; por ejemplo, Elise. Veamos a Elise en contraposición a otras cosas que están cerca de ella o que ella tiene. Por ejemplo, ella tiene un coche. Eso no es Elise. Tiene un jersey, pero eso no es Elise. Tiene pelo, pero eso no es Elise. Tiene una cabeza, pero eso no es Elise. Sin embargo, Elise está ahí. Podemos decir que hemos delimitado a Elise con esa designación conceptual; que hemos hecho surgir a Elise como un fenómeno en el campo de nuestra experiencia. ¿Pero qué tenemos ahí aparte de una designación conceptual de Elise? Hay un cuerpo, pero eso no es lo mismo que Elise. El cuerpo es otra designación conceptual. Tiene dos partes. ¿Qué queda cuando quitamos la cuadrícula de esa designación conceptual? ¿Un «cuerpo»? Ése tiene sus propios componentes. Elimina la cuadrícula conceptual. Hay células. Elimina la cuadrícula. Hay átomos. Elimina la cuadrícula. Hay electrones. Elimina la cuadrícula...

Hasta el cambio de este siglo existía una asunción prevalente que decía que si quitabas todas las cuadrículas, lo que quedaba eran trocitos minúsculos de materia. Estos trocitos serían autodefinidos: los bloques de construcción básicos del universo que existen de forma puramente objetiva. Todo lo demás serían convenciones, configuraciones de estos bloques de construcción básicos, pero lo cierto es que hay una realidad sólida ahí afuera. Sin embargo, la física de este siglo hizo el gran descubrimiento de que cuando observamos los pequeños bloques de construcción, éstos no existen independientemente

del sistema de medición que los detecta. En lugar de eso, lo que vemos depende del constructo conceptual que aportamos a la investigación; y si lo cambiamos, lo que vemos es muy distinto. Además, los constructos conceptuales, por ejemplo, la luz como onda contra la luz como partícula, ni siquiera son compatibles. Una cosa independiente no puede ser al mismo tiempo una onda y una partícula, porque las propiedades de ambos tipos de fenómeno son radicalmente distintas. En lugar de eso, en el contexto de uno de los sistemas de medición, una cosa puede aparecer como una onda y, en otro contexto, puede desplegar las características de una partícula. Pero cuando intentamos identificar esa «cosa» independientemente de cualquier sistema de medición, volvemos con las manos vacías.

Si alguna cosa fuese autoexistente, resistiría al análisis más penetrante. Como se autodefiniría, seríamos capaces de definirlo del mismo modo que ella se define a sí misma. Pero los sucesos dependientes relacionados no existen de ese modo. Decir: «Eso existe», la propia afirmación, es en sí mismo dependiente de la designación conceptual. De modo que sugiere la naturaleza participativa.

A un nivel más profundo y fundamental podemos desafiar la noción misma de existencia en contraposición a la no existencia, que parece, a primera vista, que desafían al sentido común. Por ejemplo, no hace tanto que se descubrió el planeta Plutón. El sentido común insiste en que siempre había estado ahí, lo que pasa es que no lo conocíamos. Finalmente, conseguimos la máquina correcta y descubrimos lo que había allí, en sí, en la periferia del sistema solar. La sensación de que estaba ahí, que era autoexistente y que nosotros sólo lo descubrimos es muy fuerte.

¿Pero qué queremos decir con «existir»? Incluso la idea de existir no se autodefine. En los últimos días, dos personas han compartido conmigo experiencias extraordinarias que han tenido y ambos empezaron su relato diciendo: «Quizá fue cosa mía; quizá no fue real». ¿Qué queremos decir cuando decimos que algo existe y que algo es sólo cosa nuestra? Los sucesos que describen estas personas tuvieron lugar. No me estaban mintiendo o creando algo de la nada; estaban narrando experiencias extraordinarias de la forma más ajustada que podían. Los sucesos tuvieron lugar, pero ¿existían los fenómenos que observaron?

La idea de existencia es otra designación conceptual. No se autodefine. Siempre que señalamos un fenómeno y decimos: «Eso existe», ya hemos puesto en juego nuestro marco conceptual, porque las personas tienen, de hecho, distintas ideas sobre lo que significa «existir». Cuando decimos: «Eso existe», el significado depende del tipo de marco conceptual en el que se afirma. No es algo que sencillamente nos presenta la realidad. Así, «Eso existe» es una afirmación relativa y no absoluta. Sea lo que sea, sólo existe como suceso dependiente relacionado.

¿Es esto cierto con respecto a todo lo que podemos pensar, incluidos la mente, Dios, Buda, Dharmakāya, el cosmos, el tiempo, el espacio o la energía? ¿No hay absolutamente nada que sea autoexistente? ¿Existe alguna cosa de forma autónoma y que esté esperando de forma pasiva ser descubierta por un observador? La respuesta madhyamaka es no. ¿Significa esto que todo lo que hay en el universo es meramente relacional, una simple convención? ¿No hay un absoluto? ¿No hay nada que trascienda el lenguaje? ¿No hay nada que trascienda los conceptos? Si respondemos que sí, estamos usando el lenguaje para afirmar la existencia de algo que trasciende el lenguaje, lo que significa que no lo hace.

Hay un momento en el que pensamiento y lenguaje deben quedarse en silencio. No es una negación de lo tangible, sólo es un rechazo a jugar al juego de intentar captar lo inefable con el lenguaje.

Esto resulta muy interesante experiencialmente, y es muy fácilmente accesible si podemos estabilizar esta mente charlatana con la práctica śamatha. Si podemos desarrollar algún grado de quiescencia meditativa, entonces podemos empezar a explorar la naturaleza de la identidad, de los fenómenos externos o incluso de la propia conciencia. A medida que experimentes puedes llegar a abandonar los conceptos de «existente» y «no existente». Abandónalos como simples constructos conceptuales. Observa si puedes hurgar en la experiencia pura y dejar atrás todos los marcos conceptuales.

Aquí jugamos con el lenguaje, porque estamos hablando de una experiencia que ha dejado atrás el habla, pero podemos preguntar: ¿existe alguna experiencia que deje atrás todos los marcos conceptuales, todas las ideas, todos los conceptos, todo el lenguaje, todas las demarcaciones y todas estas cosas? ¿Existe alguna cosa parecida a la experiencia sin mediación? La respuesta budista es sí, sin duda. ¿Pero qué significa esto? ¿Cómo sería una experiencia sin mediación?

Pensemos en un relato en primera persona de una experiencia así. Todos los relatos son, por necesidad, inadecuados. La experiencia trasciende el lenguaje y los marcos conceptuales no pueden ser descritos adecuadamente en el lenguaje que trasciende. ¿Pero puedes decir algo significativo? Sí, que experiencias así suceden. Ésta es una afirmación legítima. ¿Puedes describir lo que sucede? No, pero puedes decir lo que no ocurre: una sensación de dualidad entre sujeto y objeto. La distinción entre yo, el meditador, atendiendo a ese objeto separado se disuelve. Puedes decir que la experiencia conlleva dicha de un tipo que no has experimentado nunca antes. Pero «dicha» es lo más lejos que puedes llegar con el lenguaje antes de recurrir a la metáfora: «Es como un espacio vacío. Es como una luz radiante. Es algo no nacido. Es espontáneo». Todo eso sólo son metáforas, pero es lo máximo que se puede hacer.

¿Cómo puede uno saber si es posible mediante la práctica trascender la sensación de dualidad, el lenguaje y la experiencia mediada por los conceptos? La única forma de saberlo es hacerlo, y eso es un reto. Buda declaró que es posible. No estás encerrado en tu historia personal, en tu propio marco conceptual y cultural. Tienes tu propia historia personal, pero eso no es toda la historia. También hay un elemento trascendente en tu ser al que puedes accederse de forma experiencial y que va más allá de cualquier concepto. La experiencia suele describirse como conciencia pura, pero no es la consciencia como parte de una dualidad, como mente y materia. No encaja en las normas cartesianas. Si accedes a la experiencia hurgando en la naturaleza de la conciencia, entonces, al volver, la describirás como conciencia no nacida, espontánea, no dual, no forzada, no inventada. Es más, cuando las personas vuelven de esta experiencia, tienden a hablar de que el mundo entero, en toda su amplísima intensidad, ha surgido en esta conciencia primordial. Esa no dualidad es la base del ser.

Este enfoque, ir a la naturaleza de la mente en sí misma, es el camino a la sabiduría. En el budismo vajrayāna también hay un camino de energía en el que uno se da cuenta de sutilísima energía primordial del propio ser. Cuando uno se percata de eso, ve la no dualidad entre energía y conciencia primordial. Al final se llega a la conclusión que esa energía y esa mente definitivas son no duales, y todo el universo, con toda su gigantesca diversidad, su complejidad, todas sus muchas galaxias, etcétera, surge de esta sutilísima «energía/mente». Desde una perspectiva se manifiesta como conciencia, desde otra, como energía, pero de hecho son no duales.

Si uno gana la profundidad de conocimiento necesaria para una experiencia sin mediación del absoluto, su impacto en el propio ser y en su mente es radical. No es sencillamente un suceso transitorio que se convierte en recuerdo. Es radical e irreversiblemente transformador.

Sólo con ese conocimiento, que está respaldado invariablemente con un alto grado de estabilidad e intensidad de la mente, al volver a la realidad fenomenológica del «esto y el aquello», la mente sigue ostentando un enorme poder de transformación sobre el mundo físico, porque uno conoce por experiencia la maleabilidad esencial del mundo físico. Es posible transformar la realidad física con el poder puro de esa comprensión. Hay formas más sencillas de transformar la realidad física sin el poder total de ese conocimiento. Se puede hacer solamente con el śamatha, lo que no conlleva necesariamente esa profundidad de conocimiento.

El śamatha es una modificación de un fenómeno natural: la consciencia. Como la luz o la energía, la consciencia es un ingrediente básico de la realidad. En el śamatha la purificamos, la pulimos, la dirigimos y la empoderamos de la misma manera en que la luz se dirige y se hace más potente en los láseres. La atención, la mente dirigida, puede usarse para cambiar la forma, para alterar la realidad física. Eso no precisa

necesariamente una gran comprensión. Los tibetanos creen que también es posible alterar la realidad física invocando a un aliado entre los seres dotados de sentidos no humanos.

Si te preguntas si la experiencia de la conciencia primordial existe, la respuesta es sí. Pero si intentas objetivarla a medida que la experimentas, entonces no puedes decir si existe o no. No puedes decir ambas cosas ni ninguna de ellas. Sencillamente, trasciende esas preguntas. La pregunta no se pone en práctica, porque la experiencia trasciende cualquier cosa que puedas decir de ella.

Cuando hablamos de esa conciencia primordial, suena como algo que quizá descubramos algún día, algo que un día puede manifestarse y entrar en el dominio de nuestra experiencia. En la primera conferencia Mind and Life, en 1987, preguntaron al Dalái Lama si nuestra conciencia primordial está ya presente y operativa. ¿Se manifiesta ya en las brumas de nuestra experiencia diaria, cuando desayunamos o vamos a la ciudad, o es algo que nos queda a meses, años o vidas de distancia? Una pregunta muy interesante.

Antes de responder, vale la pena tener en cuenta que, mientras esta conciencia primordial puede ser articulada, se dice que surge por sí misma, es profundamente espontánea, no supone esfuerzo, es no premeditada, no inventada, no forzada, no construida y la fuente de toda virtud. Es la fuente de tu compasión, tu conocimiento y tu poder. ¿Opera y se manifiesta esta conciencia primordial ahora mismo?

La respuesta del Dalái Lama fue, sí, así es. Descubrirla es establecer algo que siempre ha estado presente, algo profundamente familiar, esencialmente más familiar que cualquier otra cosa que sea posible. Es como volver a casa. Del mismo modo, reconocer la conciencia primordial será algo absolutamente fresco y profundamente familiar.

Cuando se alcanza el *śamatha*, se dice que se ha «alcanzado la atención». Ahora la tienes por primera vez. Una vez alcanzada la atención, se usa para explorar la naturaleza de la realidad. Y eso se hace con el discernimiento, con las facultades críticas. Una vez tienes el soberbio instrumento de la atención, puedes unirlo a tu inteligencia para explorar la naturaleza de la realidad, la naturaleza de tu propia identidad, la naturaleza de la conciencia en sí misma o lo que quieras. Al explorar continuamente, empiezas a trascender la propia atención. Profundizas tanto que dejas atrás la atención. Has trascendido el conocimiento, pero no te has desmayado; no te has convertido en una no entidad. Has trascendido la objetivación, porque en líneas generales, nuestro uso del término «conocimiento», siempre se refiere al conocimiento de algo. Aquí ya no hay conocimiento de, ya no hay esto o aquello. Hay algo que es no mediado, continuo, que no puedes decir que conoces.

Esa comprensión es una posibilidad en la práctica *madhyamaka*. Las enseñanzas *madhyamaka* hacen hincapié en el fenómeno de la objetivación y en la penetración en el

vacío de la naturaleza esencial. Pero a medida que progresas en este entrenamiento, llegas a trascender la atención. También puedes seguir el camino de dzogchen, la gran perfección. Las enseñanzas dzogchen no subrayan el fenómeno de la objetivación ni el someterlo al análisis ontológico, sino que en lugar de eso hacen hincapié en liberar la mente subjetiva en una conciencia no modificada, que es otra forma de trascender lo mundano, a atención dual y la consciencia, y liberarla en la conciencia primordial.

Es muy importante que sepamos que hay personas hoy en día que lo han comprendido, y lo digo con un alto grado de confianza. Hay unos cuantos maestros excelentes que aún viven. Si aspiramos a esto, no podemos tener llegar a un *impasse* porque los maestros no son lo suficientemente buenos. No existen límites. Hay maestros que pueden llevarnos hasta el despertar espiritual.

Preguntas y respuestas: La urgencia y la rareza del despertar espiritual

Pregunta: Dada la gran urgencia de las muchas crisis a las que se enfrenta nuestra comunidad global, ¿hay alguna manera de acelerar el proceso de maduración espiritual?

Respuesta: La forma más rápida es hacer que coincidan la mayor cantidad posible de circunstancias propicias. Si tienes honestidad pero ninguna ayuda material, puede ser difícil. Si tienes mucha ayuda pero tu práctica es poco constante, irá lento. Si tienes un buen entorno y mucha honestidad, pero no un buen maestro, te llevará más tiempo. Para eso son los maestros, para acelerar las cosas. Si uno pudiera juntar todas las circunstancias óptimas para la maduración espiritual, externa e interna, podría avanzar de forma muy rápida y efectiva. Es más difícil cuando tienes pocas circunstancias favorables y más obstáculos.

No hay un conjunto óptimo de circunstancias para todo el mundo, pero podemos ponernos en la mejor posición posible que podamos conseguir. Hay que tener en cuenta que también estamos en contacto con el mundo y llevando a cabo actividades significativas. Es de esperar que no estemos sólo pasando el rato o intentando sobrevivir. Un componente muy importante es asegurarse de que lo que hacemos en este mundo también forma parte de nuestra práctica espiritual, que ésta no es algo que tenemos que hacer «además».

Después, sólo hay que implementar la práctica en sí. Esto incluye la purificación de cosas como las malas intenciones, los deseos sensuales, el desorden de la mente, etcétera. Incluye prestar atención a los seis prerequisites y las cinco barreras del *śamatha*, purificar el egocentrismo y los cuatro enemigos lejanos de los Cuatro Inconmensurables: malas intenciones, crueldad, asco y atracción, cinismo y desesperación.

Una vez que conseguimos cierto grado de estabilidad e intensidad, si no el śamatha en sí, es el momento de cultivar la compasión y la benevolencia, y también de cultivar el conocimiento. Si nos abrimos a la fe, nos abrimos al infinito. Una vez que se ha alcanzado cierto grado de śamatha, bodhicitta y vipaśyanā o conocimiento, entonces el gran atajo es el vajrayāna. Muchos maestros tradicionales dicen que el vajrayāna no es para todo el mundo. El camino del bodhisattva, basado en prácticas como cultivar el conocimiento y la benevolencia, dura tradicionalmente tres eones incontables desde que nos convertimos en bodhisattva hasta que pasamos a ser budas. No es una eternidad, sino un período finito muy muy largo. Está bien. ¿Qué prisa hay? Si desarrollamos el conocimiento y la benevolencia de un bodhisattva, tendremos una vida significativa tras otra dando uso y desarrollando nuestras propias virtudes. Es una práctica espiritual inmensamente rica, ¿por qué no saborearla? Si esto te suena satisfactorio, olvida el vajrayāna. No lo necesitas. Aquí tienes un estilo de vida bonito, de vida en vida en vida, y si tardas tres eones incontables, como si tardas seis. Porque mejora, como un capullo que se abre eón tras eón.

Sin embargo, quizá no puedas soportar de ninguna manera la extensión y la profundidad del sufrimiento en este mundo. Puede que tengas una insoportable sensación de urgencia, un sentimiento de que no basta con ser un bodhisattva y que de verdad tienes que convertirte en buda lo antes posible. La motivación no tiene por qué tener nada que ver con tus circunstancias personales, como si pudieras decir: «Si fuera por mí, yo podría esperar tres eones incontables, no hay problema. Pero por el bien de los seres dotados de sentidos, la situación y el entorno en el que me encuentro son tan absolutamente graves, que tres eones incontables es demasiado tiempo». Si la motivación es ésta, pasa al vajrayāna, podrás condensar tres incontables eones en una vida o unos años. Y hoy en día hay maestros que pueden enseñarte. El Dalái Lama es uno de ellos, pero hay otros.

Muchas personas entran en el vajrayāna sin esa motivación. Sólo piensan: «Mira, el atajo. Voy a tomarlo. ¿Por qué hacer el camino largo cuando puedes hacer el corto?». O tal vez consideran interesante el vajrayāna o les gusta el lama que lo enseña. Hay muchos tipos de motivación. Pero si la motivación no es correcta, no llegarás a ser buda, o eso es lo que dicen los maestros con quienes yo he estudiado. El conocimiento y la calidad de la motivación son esenciales. De lo contrario, estás en el programa erróneo. El vajrayāna es para personas que están tan increíblemente conmovidas por la compasión que deben desarrollarse para convertirse en budas y conseguir el poder, la sabiduría y la compasión que comporta la iluminación. Y, claro está, debes tener samādhi, si no, no podrás hacerlo.

Ése es el relato tradicional del vajrayāna por parte de eminentes maestros tradicionales. Otras personas dirán que el vajrayāna es para todos y te invitarán a unirte. Tal vez tengan

razón, pero no es lo que yo he oído, y lo único que puedo hacer es reproducir lo que me han dicho los mejores maestros que conozco.

Pregunta: Para mí es un enigma por qué, a pesar de nuestra propia esencia, de la gema en el loto que está en el interior de cada persona, la compasión dentro de cada persona, hay tan pocos antecedentes de iluminación. Las estadísticas no son buenas. Sólo se puede enumerar un puñado de seres iluminados a lo largo de toda la historia reconocida. Quizá hay más, pero no tienen tanta cobertura como las malas noticias. ¿Pero por qué son tan escasos si es lo que persiguen todas las relaciones a su manera?

Respuesta: Puede ser de ayuda centrarse en la inclinación del camino en lugar de en cuánta gente ha alcanzado la iluminación. Es cierto que un porcentaje muy pequeño de personas ha alcanzado la iluminación, pero entre un punto y otro hay un gran camino. Confío en que un número significativo de personas, muchas más de las que sospechamos, hayan alcanzado la comprensión profunda, y que tal vez no haya sido inmediatamente necesario para ellos proclamar su conocimiento. Puede que en una determinada vida resulte apropiado mantener un perfil discreto y tener una influencia directa en sólo unas pocas personas.

Francamente, la mayoría de las personas del mundo, incluidos muchos budistas, no están conscientemente interesados en la iluminación. Quizá eso venga más tarde, dicen. La noción de que una vida humana pueda ser transformada de manera tan radical en esta vida y que los potenciales de compasión, conocimiento y poder de la mente puedan liberarse no es tan común. Cuando las religiones se institucionalizan, lo que es casi siempre el caso, las instituciones parecen sentirse amenazadas. Jesús hizo algunas afirmaciones extraordinarias al respecto del potencial de la vida humana. Nos retó, por ejemplo: «Vosotros sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto».²³ Pero la mayoría de los cristianos han llegado a la cómoda conclusión de que eso es imposible. Nos identificamos y refugiamos en nuestras propias limitaciones, y así escondemos nuestro potencial más profundo.

Parte de los pocos antecedentes que tiene la iluminación tiene que ver con el entorno. El punto de vista aceptado sobre el mundo sugiere que nuestras capacidades son extremadamente limitadas, y la mayoría de la ciencia parece confirmarlo. La mente humana es un mero resplandor del cerebro, dicen los científicos. La teología cristiana nos dice que tenemos defectos intrínsecos. Es más, qué el cambio es posible únicamente mediante la Gracia, como si no pudiéramos hacer nada al respecto. No creo que Cristo dijera eso, más bien al contrario. Un enfoque generoso de la teología cristiana reconocería que rendirse al poder de Dios puede abrir la posibilidad de esta transformación radical. Uno menos generoso diría que es una forma de desempoderamiento total de los seres humanos. La ciencia materialista ha sido igual de

desempoderante. Estamos siendo desempoderados por las dos principales fuentes de autoridad que tenemos en nuestra civilización.

Por supuesto, hay personas excepcionales que nos inspiran y nos animan a creer que de verdad tenemos una profunda capacidad de transformación y crecimiento espiritual. Pero en el mundo actual son escasas. Encontrarás budistas que dicen que actualmente no se puede cambiar nada: «Sólo se puede ser académico. Es la edad oscura y el mal en el mundo es demasiado fuerte para hacer nada al respecto». Un conocido mío le planteó este tema al Dalái Lama. Hace veinte años, en una audiencia privada, se lamentó en estos mismos términos, y el Dalái Lama dijo que eso no tenía sentido. ¿Es ésta una era degenerada? Sí, lo es. Es una época oscura. Hay mucha maldad y angustia en el mundo, y parece que se acelera. Ése es un hecho observable. Sin embargo, si un individuo se esfuerza ahora, esa persona tiene las mismas posibilidades de hacer una transformación que en una época más benevolente. Cuando se trata de individuos, la oportunidad existe.

¿Qué papel tiene el entorno? No somos solamente animales sociales. Podemos llegar a elegir vivir en soledad. Pero hay seres dotados de sentidos enlazados con otros seres en el universo. Nos influyen las ideas de otros, sus juicios, sus normas, sus valores, su estilo de vida, sus expectativas. Si nos asociamos estrechamente con personas que están comprometidas con la idea de que hay poco espacio para el crecimiento espiritual, es difícil no dejarse influir por eso. Buda declaró que la mitad de la práctica espiritual consiste en elegir a los compañeros. Ésa es una de nuestras grandes libertades, así que celebremosla y aprovechémosla.

Notas

1. Lucas 23:34, Holy Bible, New International Version [La Santa Biblia, Ediciones Paulinas, para la traducción]. Mis referencias al cristianismo en este retiro no pretenden en ningún caso insinuar que Jesús y Gautama enseñaran lo mismo. Sin embargo, tengo la sensación de que muchas de las meditaciones que se presentan en este libro pueden ser practicadas con gran beneficio por cristianos y no budistas. Muchas de las ideas y métodos que hay aquí son, creo, universales por su relevancia y valor, y espero que puedan enriquecer las vidas de los aspirantes espirituales sin importar sus creencias religiosas.
2. William James, «The Perception of Reality», en *The Principles of Psychology*, Nueva York, Dover Publications, 1890/1950, p. 322.
3. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, traducción de Vesna A. Wallace y B. Alan Wallace, Ithaca, Snow Lion, 1997, V: 48-53. [Hay versión en castellano: *Camino al despertar*, trad. de Luis O. Gómez Rodríguez, Madrid, Siruela, 2012].
4. Mateo 17:20, Holy Bible, New International Version [La Santa Biblia, Ediciones Paulinas, para la traducción].
5. Éstas son las preocupaciones de obtener adquisiciones materiales, placeres provocados por estímulos, halagos y reconocimiento, y los de evitar a sus opuestos.
6. Para un relato excelente y basado en la experiencia de esta aproximación a la práctica *śamatha* ver Gen Lamrimpa, *Calming the Mind: Tibetan Buddhist Teachings on Cultivating Meditative Quiescence*, traducción de B. Alan Wallace, Ithaca, Snow Lion Publications, 1995. [Hay versión en castellano: *Calma tu mente*, trad. de Mercedes Pérez-Albert, Novelda, Dharma, 2008].
7. Hablé de este tema y de la relación entre *śamatha* y *vipassanā* en la tradición *theravāda* en *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation*, Chicago, Open Court, 1998.
8. Ver especialmente el clásico *The Principles of Psychology*, Nueva York, Dover Publications, 1890/1950 y también *Talks to Teachers: On Psychology; and to students on some of Life's Ideals*, introducción de Paul Woodring, Nueva York, W. W. Norton & Co., 1899/1958.
9. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, V: 4-5. [Hay versión en castellano: *Camino al despertar*, trad. de Luis O. Gómez Rodríguez, Madrid, Siruela, 2012].
10. No hay que confundirlo con el cuarto *jhāna* o la estabilización meditativa, descrita en la literatura de la meditación *theravāda*, en el que se dice que el *mindfulness* alcanza la perfección. El cuarto estado de atención, denominado «emplazamiento cercano» en la tradición indotibetana comporta un grado mucho más tosco de *mindfulness* que el cuarto *jhāna*.
11. Ver *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation*, p. 163, y Karma Chagmé, *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga*, con comentarios de Gyatrul Rinpoche; traducido por B. Alan Wallace, Ithaca: Snow Lion, 1998, p. 156.
12. Para una explicación clara de esta práctica, ver el libro de Padmasambhava, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, con comentarios de Gyatrul Rinpoche; traducido por B. Alan Wallace, Boston, Wisdom, 1998, pp. 105-114.
13. *Udāna* 47.
14. Esto está narrado en *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*, editado por Daniel Goleman, Boston: Shambhala, 1997, pp. 189-196. [Hay versión en castellano: *La salud emocional: conversaciones con el Dalái Lama sobre la salud, las emociones y la mente*, trad. de Alicia Sánchez Millet, Barcelona, Kairós, 2012].
15. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, VI: 10. [Hay versión en castellano: *Camino al despertar*, trad. de Luis O. Gómez Rodríguez, Madrid, Siruela, 2012].
16. *The Path of Purification*, trad. de Bhikkhu Ñāṇamoli, Kandy, Buddhist Publication Society, 1979, IX: 15.
17. *Ibid.*

18. *The Path of Purification*, IX: 60-76.
19. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, VIII: 94. [Hay versión en castellano: Camino al despertar, trad. de Luis O. Gómez Rodríguez, Madrid, Siruela, 2012].
20. Ibid., VIII: 99.
21. Ibid., X: 55.
22. Ibid., VI: 41.
23. Ibid., VI: 3-6.
24. *The Path of Purification*, caps. XII, XIII.
25. Mateo 5:48.

Sobre el autor



B. Alan Wallace Ph.D.

(1950, Pasadena, California), es un investigador, autor, conferenciante, traductor e intérprete practicante del budismo desde 1970. Durante 14 años fue monje budista tibetano, ordenado por Su Santidad el Dalai Lama. Después de aquel periodo regresó a EE.UU. y se licenció en física y filosofía de la ciencia en el Amherst College doctorándose más tarde en estudios religiosos por la Universidad de Stanford. Junto con el Dr. Paul Ekman ha desarrollado el curso Cultivar el equilibrio emocional, un programa secular diseñado para dar a las personas herramientas para gestionar las emociones y cultivar estados de conciencia más plenos. B. Alan Wallace es fundador del Santa Barbara Institute for Consciousness Studies y de Shamatha Project. Ha publicado decenas de libros.

Un gran comienzo para entender los fundamentos de las prácticas contemplativas budistas.

Los cuatro inconmensurables -el cultivo de la bondad amorosa, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad- son un conjunto de prácticas que abren el corazón, contrarrestan las distorsiones en nuestras relaciones con nosotros mismos y profundizan nuestras relaciones con los demás.

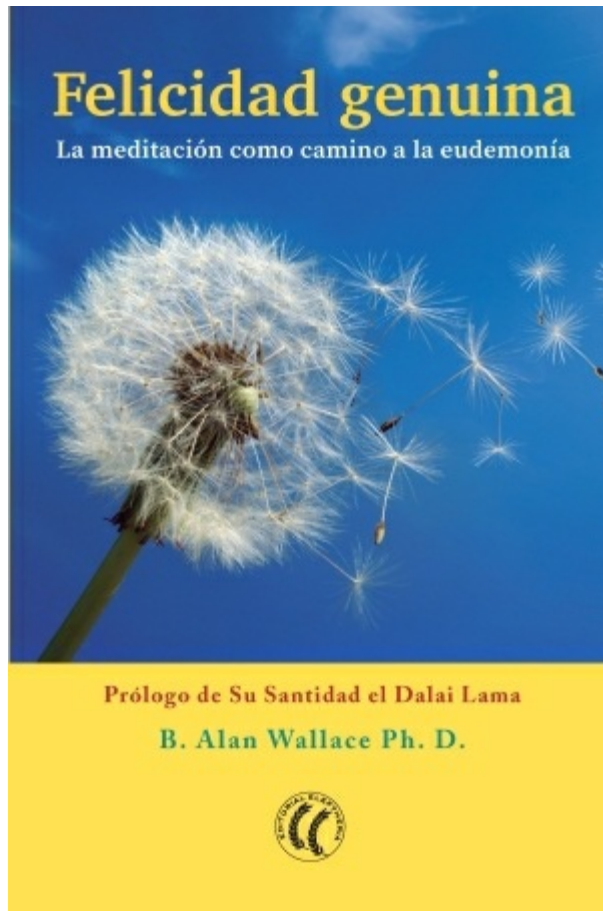
En este libro, B. Alan Wallace presenta una integración única de las enseñanzas sobre los cuatro inconmensurables con la práctica del *shamata* o quietud meditativa para potenciar la mente. A través de estas páginas, el autor, con su claridad y sabiduría habitual, le guiará con meditaciones y exposiciones hacia la implementación de estas enseñanzas en su vida.

«Alan Wallace es uno de los grandes pensadores budistas occidentales de nuestros días».

—**Howard Cutler**, coautor con S. S. el Dalai Lama
de *El arte de la felicidad*.



www.editorialeleftheria.com



Felicidad genuina

Wallace, B. Alan

9788494608780

278 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Buda enseñó docenas de técnicas para perfeccionar, estabilizar y clarificar la atención. Una en particular es especialmente apropiada para la gente altamente discursiva, conceptual, imaginativa y mentalmente habladora: la recolección, traducida del sánscrito al inglés como mindfulness. B. Alan Wallace, después de cuarenta años estudiando y practicando el budismo, entrenado bajo la guía de sesenta maestros de Oriente y Occidente, comparte en este valioso libro, además de la recolección, las meditaciones básicas para un camino hacia la realización interior y el florecimiento humano. La eudemonía que propone el autor se trata de una felicidad que no se adquiere a través de la conquista exterior de la naturaleza o de la adquisición de la riqueza y la fama, sino a través de la conquista de nuestros oscurecimientos interiores y la realización de los recursos naturales inherentes a nuestros corazones y mentes.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma



Bessel van der Kolk, M.D.



El cuerpo lleva la cuenta

van der Kolk (M.D.), Bessel

9788494480157

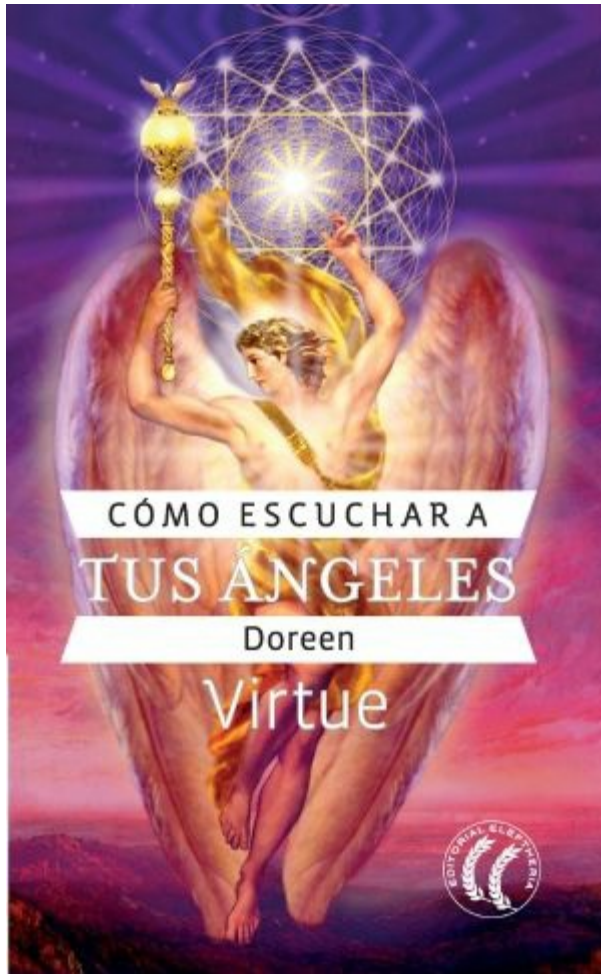
502 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro profundamente humano ofrece una nueva comprensión radical de las causas y consecuencias del trauma, que ofrece esperanza y claridad a todas las personas afectadas por su devastación. El trauma ha surgido como uno de los grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo, no sólo por sus efectos bien documentados sobre los veteranos de guerra y víctimas de accidentes y delitos, sino debido a la cifra oculta de la violencia sexual y familiar y en las comunidades y escuelas devastadas por el abuso, el abandono y la adicción. Basándose en más de treinta años en la vanguardia de la investigación y la práctica clínica, Bessel Van Der Kolk muestra que el terror y el aislamiento en el núcleo del trauma, literalmente, remodelan tanto cerebro como el cuerpo. Nuevos conocimientos sobre nuestros instintos de supervivencia explican por qué las personas traumatizadas experimentan ansiedad incomprensible y rabia paralizante e intolerable y cómo el trauma afecta su capacidad para concentrarse, recordar, formar relaciones de confianza e incluso para sentirse como en casa en sus propios cuerpos. Estas personas, después de haber perdido el sentido del autocontrol y frustrados por las terapias fallidas, a menudo temen estar dañados sin posibilidad de recuperación. El cuerpo lleva la cuenta es la inspiradora historia de cómo un grupo de terapeutas y científicos, junto con sus valientes y memorables pacientes, han luchado por integrar los recientes avances en la ciencia del cerebro, la investigación del apego y la conciencia corporal en tratamientos que puedan liberar a los supervivientes del trauma de

la tiranía del pasado. Estos nuevos caminos hacia la recuperación activan la neuroplasticidad natural del cerebro para reconectar el funcionamiento perturbado y reconstruir paso a paso la capacidad de "saber lo que se sabe y sentir lo que se siente".

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Cómo escuchar a tus ángeles

Virtue, Doreen

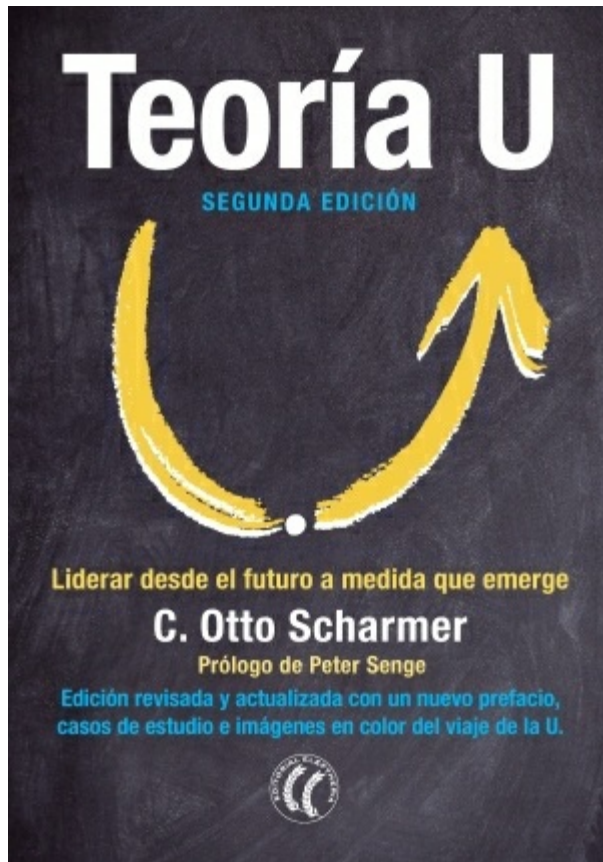
9788494501937

235 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"Desde 1995 he realizado talleres en todo el mundo sobre cómo conectar con los ángeles, sanar con ellos y aprender a escucharlos. Este libro nace como resultado de las experiencias que he tenido con todo tipo de alumnos, sin que ni su origen ni su edad importen. He aprendido que todos tienen la capacidad de oír a los ángeles si únicamente confían y dejan de lado sus dudas. Si utilizas los métodos que aquí describo, podrás conseguirlo también." —Doreen Virtue PhD

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Teoría U

Scharmer, C. Otto

9788494674723

484 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Acceda a la fuente más profunda de inspiración y visión Vivimos en una época de fracasos institucionales masivos que se manifiestan en la destrucción de los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual. Afrontar estos retos requiere una nueva conciencia y una nueva capacidad de liderazgo colectivo. En este libro innovador, Otto Scharmer nos invita a ver el mundo de nuevas maneras y así descubrir un enfoque revolucionario para el liderazgo y el aprendizaje. En la mayoría de los grandes sistemas de hoy creamos colectivamente resultados que nadie quiere. ¿Qué nos mantiene atascados en los patrones del pasado? Nuestro punto ciego, es decir, nuestra falta de conciencia del lugar interno desde donde nuestra atención e intención se originan. Al movernos a través del proceso U de Scharmer, accedemos conscientemente a nuestro punto ciego y aprendemos a conectarnos con nuestro Ser auténtico, la fuente más profunda de conocimiento e inspiración. Teoría U ofrece una rica diversidad de historias, ejemplos, ejercicios y prácticas convincentes que permiten a líderes, organizaciones y sistemas, copercibir y cocrear el futuro que está queriendo emerger. Esta segunda edición presenta un nuevo prefacio en el que Scharmer identifica cinco corrientes transformadoras y describe casos de estudio del proceso U en todo el mundo. También incluye ocho dibujos en color de Kevly Bird que capturan las aplicaciones del viaje de la U e ilustran los conceptos del libro, así como nuevos recursos para aplicar los principios y las prácticas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

INTRODUCCIÓN AL MODELO DE
**Los sistemas de la
familia interna®**



Richard C. Schwartz, Ph. D.



Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz (Ph.D.), Richard C.

9788494408489

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La terapia con Sistemas de la Familia Interna® es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. Sistemas de la Familia Interna® (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" —sentimientos o pensamientos— y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo. En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de Sistemas de la Familia Interna®, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Prefacio	8
1 Introducción	9
¿Por qué practicar?	9
Las bases de la ética	14
La afirmación de sabiduría intuitiva	17
Meditación sobre la gema en el loto: OM MANI PADME HŪM	20
Preguntas y respuestas: Sobre ética y la secuencia de práctica	23
2 Introducción a la práctica śamatha	26
Empezar a meditar	27
Relajación, estabilidad e intensidad	28
Preguntas y respuestas: Sobre la conciencia de la respiración	32
El dominio de la atención: Mindfulness e introspección	36
Śamatha como catalizador de sucesos mentales	40
Gestionar los problemas en la práctica śamatha	41
3 El camino hacia el śamatha: Una visión general	46
Las nueve fases del camino hacia el śamatha	46
Alcanzar el śamatha	51
Los prerrequisitos para alcanzar el śamatha	53
Cinco obstáculos para progresar en la meditación śamatha	56
Los cinco factores de estabilización	59
Sobre la elección de un objeto para la práctica śamatha	60
Preguntas y respuestas: Sobre alcanzar el śamatha	62
Más allá del śamatha	65
4 Benevolencia	67
Meditación: Benevolencia por uno mismo	69
Ampliar la práctica de la benevolencia	73
Las ventajas de una persona laica en la práctica de la benevolencia	74
Benevolencia por los enemigos	75
El problema de la ira justificada	81
Pasión y paciencia como respuesta a las fuentes del sufrimiento	83
Encontrar un atributo digno de cariño	85
Confundir el apego con la benevolencia	87

Preguntas y respuestas: Enemigos y conocimiento	88
La consecución del śamatha en la benevolencia	92
5 Compasión	96
Preguntas y respuestas: Catarsis, lógica y compasión	100
Compasión por una persona que sufre: Meditación	102
Extender la meditación a la compasión	103
La intrusión en la práctica de la compasión	104
Meditación sobre Avalokiteśvara, la encarnación de la compasión	105
6 Alegría empática	107
Regocijarse en la felicidad de los demás	107
Regocijarse en la virtud	108
7 Ecuanimidad	111
La ecuanimidad en el budismo theravāda	111
La ecuanimidad en el budismo tibetano	112
Preguntas y respuestas: Sobre distinguir el apego del afecto	119
8 El empoderamiento del conocimiento	121
Del conocimiento a la experiencia de lo definitivo sin que haya mediación	125
Preguntas y respuestas: La urgencia y la rareza del despertar espiritual	132
Notas	136
Sobre el autor	138