



*Cuentos, reflexiones y meditación*

El hallazgo de la serenidad

*Juan Manzanera*

# **El hallazgo de la serenidad**



**Juan Manzanera**

**El hallazgo de la serenidad**  
Cuentos, reflexiones y meditación

mr · ediciones martínez roca

Diseño de la cubierta: Compañía  
Ilustración de la cubierta: Agencia Cover

Primera edición: mayo de 2003

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor. Todos los derechos reservados.

© 2003, Juan Manzanera

© 2003, Ediciones Martínez Roca, S. A.

Paseo de Recoletos, 4 - 28001 Madrid

ISBN: 84-270-2950-0

Depósito legal: M. 17.719-2003

Fotocomposición: EFCA, S. A.

Impresión: Gráficas Rogar, S. A.

Impreso en España-Printed in Spain

*A quienes participaron en mis clases de meditación,  
que han sido mis maestros estos últimos años.  
A todos los que organizaron mis cursos  
y me llevaron a que enseñara a decenas de personas.*



## *Índice*

Agradecimientos .....	13
Introducción .....	15
1. <b>El aroma de la conciencia</b> .....	23
La historia de los pétalos marchitos .....	23
La naturaleza del ser .....	28
Meditación uno: atención con calidad .....	56
Meditación dos: testigo impersonal .....	58
2. <b>Una filosofía de la vida</b> .....	61
La historia de los maestros del bosque .....	61
Una visión para la armonía interior .....	65
Meditación uno: el valor de la vida .....	100
Meditación dos: conciencia de la muerte .....	102
Meditación tres: conciencia de responsabilidad .....	103
Meditación cuatro: infelicidad y conciencia .....	104
3. <b>Los procesos de la conciencia</b> .....	107
La historia del espejo .....	107
Los procesos de la conciencia .....	111
Meditación: contemplar la conciencia .....	149



4.	<b>El corazón en paz</b> . . . . .	153
	La historia de los deseos. . . . .	153
	El corazón en paz . . . . .	157
	Meditación uno: cambio . . . . .	200
	Meditación dos: ecuanimidad . . . . .	202
5.	<b>La riqueza del vacío.</b> . . . . .	205
	La historia en el monte de los buitres . . . . .	205
	La riqueza del vacío . . . . .	210
	Meditación: el vacío del yo. . . . .	251
6.	<b>La sabiduría del corazón.</b> . . . . .	255
	La historia del pozo . . . . .	255
	La sabiduría del corazón . . . . .	259
	Meditación uno: gratitud . . . . .	299
	Meditación dos: amor. . . . .	301
	Meditación tres: dar y tomar . . . . .	303
7.	<b>Epílogo.</b> . . . . .	305
	La historia de la madre. . . . .	305
	Epílogo . . . . .	308

El problema del ser humano es la interpretación. La significación que damos a qué somos, quiénes somos, es de muy poca calidad...

En lo más profundo de nuestro corazón, y en el de todos los seres, anida una fuente inagotable de amor y sabiduría.

LAMA THUBTEN YESHE

Discípulo: ¿Pero cómo puede ser posible sentirse dichoso estando lleno de dolor?

Maestro: El gozo reside en la conciencia de él, en no encogerse ni darle la espalda en absoluto. Toda la felicidad procede de ser consciente. Mientras más conscientes somos, la dicha es más profunda.

SRI NISARGADATTA MAHARAJ



## *Agradecimientos*

El conocimiento de la mente y de la actividad del ser humano es algo complejo e inacabado. A lo largo de los siglos, muchos han emprendido la tarea de aportar explicaciones, hipótesis y teorías de cómo sucede todo. Este libro sigue una teoría de la felicidad tal como el budismo la concibe y, por ello, mi mayor agradecimiento y deuda es hacia quienes a lo largo de los siglos han mantenido viva una tradición tan útil a la humanidad.

Una vez más, este libro no hubiera sido posible sin la enseñanza directa de mis maestros tibetanos. En especial, las lecciones de filosofía del lama Jampa Tegchok, las instrucciones de Su Santidad el Dalai Lama y el lama Thubten Yeshe, y la inspiración del lama Thubten Zopa Rinpoché.

No obstante, la causa más directa de la producción de este libro son mis estudiantes y alumnos de muchos lugares de España. Gracias a todos ellos la enseñanza ha cobrado vida, se ha transformado y se ha ido haciendo más útil para todos nosotros. Ellos me indujeron a expresar lo que conocía y me obligaron a hacerlo más comprensivo. De modo que mi mayor agradecimiento es a ellos, pues sin la humedad de su presencia habrían permanecido secas las semillas que había en mí.



## *Introducción*

Vivir es algo excepcional. No sólo los moribundos lo saben, también los sabios. Con frecuencia, nuestras vidas transcurren persiguiendo sueños y huyendo de malos recuerdos, como si no valiera nada lo que tenemos en cada momento. La insatisfacción nos hace ver la vida sin color y desteñida y nos endurece, quitamos valor al gozo de vivir y nos empeñamos en encontrarlo en algún sitio lejano. El camino de la conciencia surgió de aquí, de las mismas raíces de nuestra infelicidad absurda.

Todo procede de la mente, y el grado de descontento con que vivimos es consecuencia de la escasa conciencia con que afrontamos las circunstancias de cada día. Por lo tanto, la felicidad es posible y depende de cuánta verdad y conocimiento haya en nuestra vida. Ésta es la tesis fundamental sobre la que se asienta este libro.

La capacidad de la conciencia es fascinante, en ella se generan emociones tan diversas como el odio y el amor, la venganza y la compasión, la avidez y la serenidad. El proceso que nos conduce a una mayor felicidad está íntimamente relacionado con el tipo de emociones que pueblan la mente. Conocerlas, saber cómo se generan y descubrir dónde se originan es el método para vivir en paz y armonía.

En todo proceso personal hay un elemento importante de responsabilidad. La propia dedicación y entrega son requisitos indispensables para alcanzar resultados verificables. En las páginas siguientes, encontraremos algunas sugerencias y pautas para desplegar nuestro potencial latente y vivir con plenitud. En ellas veremos una fe absoluta en el ser humano y una convicción de que la felicidad es una posibilidad real.

Nuestro punto de partida es la idea de que todos los seres, desde los más crueles, y por tanto ignorantes, hasta los más amorosos y sabios, poseemos la misma naturaleza esencial. Algo que no percibimos habitualmente pero que, cuando lo hacemos, nos lleva a experimentar la vida llenos de gozo.

Esta esencia compartida por todos está íntimamente relacionada con lo que conocemos como procesos mentales, pensamientos, emociones, sentimientos y demás. De modo que, siguiendo el rastro dejado por ellos, tenemos la posibilidad de llegar a su fuente original. El material presentado no es completamente nuevo ni original. Es el producto de reflexiones y meditaciones, consecuencia de los preceptos de muchas generaciones de maestros budistas. De todas ellas, la más influyente es, sin lugar a dudas, la enseñanza del adiestramiento mental de los lamas tibetanos. No obstante, la clara ausencia de alusiones a mejorar las vidas futuras hace que el discurso se aleje de los enfoques estrictamente budistas.

Es el contacto con esta realidad básica lo que nos lleva a una vivencia de felicidad incondicionada y atemporal, y para ello necesitamos de la meditación. Gran parte de las ideas ofrecidas están pensadas para meditar sobre la realidad. No solamente de modo reflexivo y racional sino en un estado contemplativo. Al final de cada capítulo se presentan algunas meditaciones que pueden servir como ejemplo del modo de hacerlo. En ellas podemos observar dos partes. La primera es una contemplación guiada

que nos lleva a analizar diversos aspectos o situaciones y su propósito es establecer claramente cuál es el objeto de meditación. Así, realizamos una serie de reflexiones que nos sirven para generar un estado mental o prestar atención a una característica específica buscada. La segunda parte no está escrita y consiste en la contemplación propiamente dicha. Ésta es la más importante y con ella se pretende mantener la atención el mayor tiempo posible sin distraerse. Al principio podemos emplear la mitad del tiempo que meditemos en cada una de las partes; luego, conforme nos vamos familiarizando con el método, hacemos más breve la primera parte y aumentamos la duración de la contemplación final.

He evitado entrar en explicaciones sobre la práctica de la meditación ya que en mi libro *El placer de meditar* lo trato ampliamente. No obstante, quiero recordar varios puntos esenciales. Debemos buscar un lugar tranquilo donde sepamos que nadie nos molestará y sentarnos con la espalda derecha, en una postura que nos resulte confortable y nos haga sentirnos despejados. Para comenzar empleamos unos minutos preparando el cuerpo y la actitud. Podemos emplear la contemplación en la respiración, pero también es posible traer la presencia de los grandes maestros que han recorrido antes este camino. Sentimos que nos ponemos bajo su amparo con humildad, admiración y respeto. También es esencial pensar en los demás. Nos hacemos conscientes de la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres y decidimos hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. Es conveniente ignorar cualquier deseo de obtener beneficios personales y pensar que todo lo que vamos a hacer es para los demás. Así, generamos el estado de amor y decidimos hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Para que la práctica sea efectiva debemos renunciar a cualquier otro propósito y disponernos a meditar como una manera de servicio a los demás.



El segundo capítulo sirve de introducción a cuatro ideas básicas que contribuyen a estabilizar la mente en favor de una vida con más calidad. Estas reflexiones no pueden estar ausentes en ningún manual que apunte a la trascendencia. Me refiero a la riqueza de la vida, la certeza de la muerte, los resultados del comportamiento y la sensibilidad al sufrimiento. Sin la menor duda, estas cuatro ideas nos sitúan en una posición verdaderamente favorable para el salto de la conciencia. No obstante, no deja de ser curioso observar que, siendo tan efectivas, aparecen innumerables resistencias a sentir las, quedando tan sólo en una comprensión conceptual, una defensa que sin duda apunta a nuestros miedos más enraizados.

La cuestión es que cuando nos hacemos plenamente conscientes de que nos estamos encaminando a la muerte, y lo sentimos con el corazón, empezamos a apreciar la riqueza y posibilidades de estar vivo. Además, comenzamos a comprender que las cosas no suceden al azar sino condicionadas por nuestro propio comportamiento. Descubrimos que estamos creando el mundo que percibimos y nos percatamos de la fuerza que tiene la mente. Hacernos sensibles al sufrimiento nos aporta el entendimiento de cuál es su causa profunda y, gracias a las comprensiones anteriores, nos impulsa a salir definitivamente de nuestra situación. Viendo nuestra muerte y la belleza de la vida, sentimos la obligación de elevar la conciencia a una mayor plenitud.

Conocer el funcionamiento de la mente es el planteamiento que nos presenta el tercer capítulo. Hay diversas facetas en la conciencia y diferentes tipos de estados mentales. Conocerlos nos sirve para entender con precisión qué es lo verdaderamente nocivo y cómo se llega a fraguar. Veremos que la conciencia puede observarse desde dos puntos de vista que muestran dos funciones. Una serie de conciencias primordiales que son la

base de la percepción y otra serie de mentes secundarias que tienen esa percepción. Estas mentes secundarias o estados mentales nos darán las claves para entender cómo llegamos a experimentar sufrimiento y qué es lo que limita nuestro potencial. Veremos que existen estados positivos y neutros, que hay estados presentes en cualquier momento de percepción y que ciertos estados resultan nocivos y destructivos.

Vista la conciencia como un fenómeno neutral y sin dimensiones, las diversas manifestaciones se producen como consecuencia de ciertas circunstancias ambientales y psicológicas, que van desde la propia valoración de las situaciones a la influencia cultural y la costumbre. Pueden considerarse seis condiciones básicas que provocan los estados mentales nocivos. La primera la constituyen las impresiones mentales grabadas en momentos previos, cada vez que hemos experimentado la emoción concreta. Además, tenemos el objeto externo o interno, la influencia social, el condicionamiento de las relaciones íntimas, la familiaridad con ellas y, finalmente, la fijación repetitiva. El estudio de estas condiciones que originan las respuestas de la mente nos dará las claves para evitar que se reúnan y llegar a un principio de control sobre ellas.

Para desmontar todo el complejo emocional nocivo, el capítulo cuarto describe diversas estrategias encaminadas a responder equilibradamente a las diferentes situaciones cotidianas. El proceso consiste en conocer distintos modos de pensar y cambiar nuestros puntos de vista y convicciones con el fin de afrontar las situaciones sin reacciones nocivas. Así, cuando alcanzamos cierto dominio sobre nuestras respuestas automáticas podemos vivir con más paz. Para conseguirlo, podemos forzar la atención hacia los aspectos de nuestra vida que más nos favorecen, generar conscientemente ciertos estados mentales que contrarrestan emociones dañinas específicas o aprender a evitar

ciertas situaciones nocivas. Cuando vemos que son factibles otras respuestas, descubrimos que la felicidad es posible, y la vida una experiencia maravillosa.

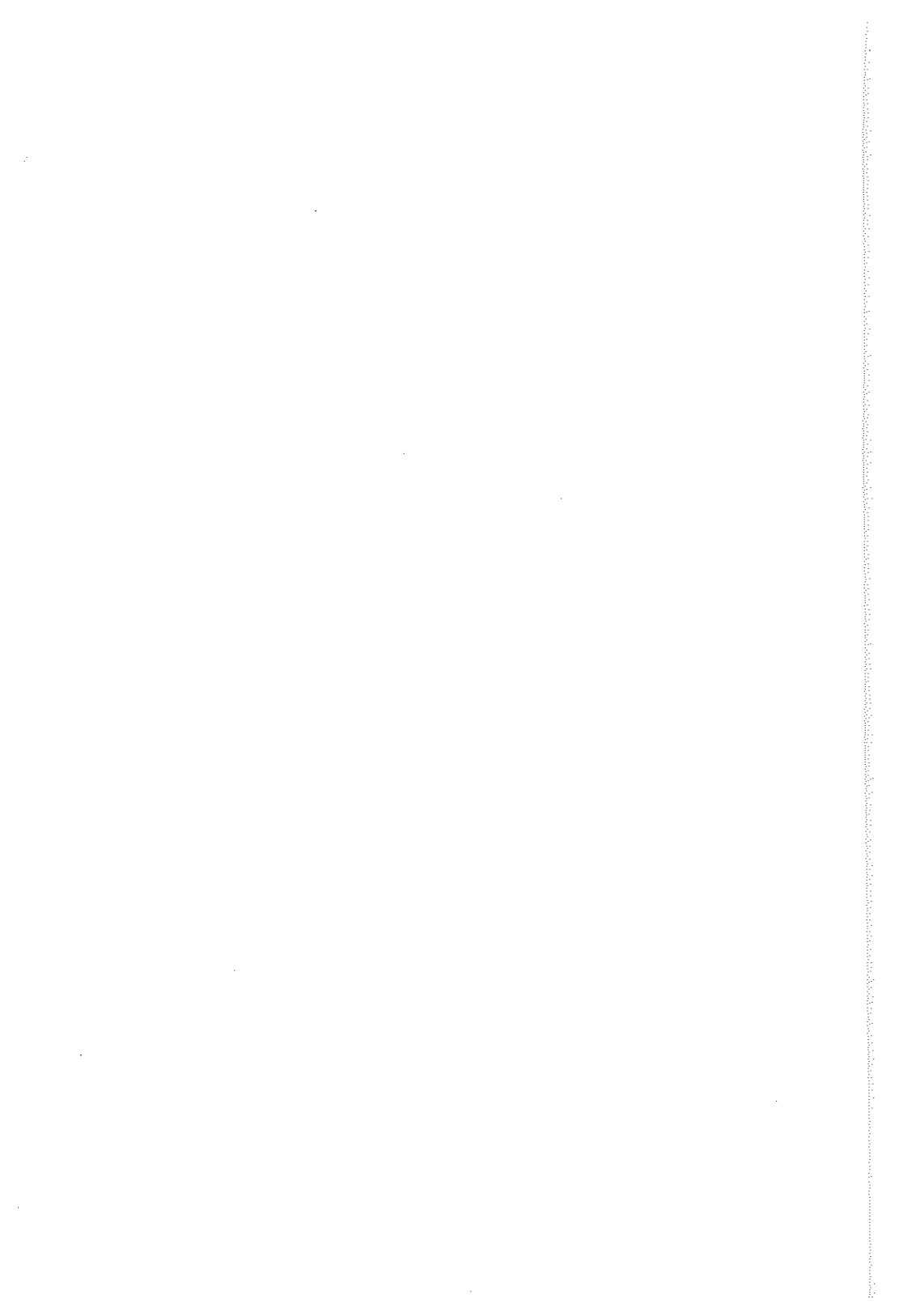
Pero el objetivo es más ambicioso. El quinto capítulo nos introduce en el tema de la sabiduría, y con ello nos inicia en un proceso que va más allá de nuestras metas y propósitos personales. El significado que damos al concepto de sabiduría tiene matices muy específicos y concretos. Con él hablamos del vacío y de la inexistencia de cualquier sujeto o agente del comportamiento. Este conocimiento supone un salto radical hacia lo desconocido y la apertura a la verdadera dimensión espiritual humana. Si antes hemos tenido alguna duda en implicarnos en este proceso de conocimiento, ahora las dudas aumentarán y se solidificarán, haciendo que nos aferremos con fuerza a nuestra sensación de identidad, que la enseñanza implacablemente va desmoronando.

Pero la sabiduría nos muestra que todo está vacío de existencia intrínseca y que el universo es un lugar de fuerzas interdependientes, que se sustentan unas a otras, en el que los individuos sólo son productos de esta interrelación. Descubrimos que el sujeto que quiere dejar de padecer sufre precisamente por creerse un individuo y que la paz sólo llegará cuando abandonemos la noción de serlo. El logro de la sabiduría es el paso definitivo hacia la tierra de paz y serenidad que buscamos.

Cualquier logro interior sólo se hace real en contacto con los demás, y el sexto capítulo expone la práctica del altruismo. El desarrollo del ser humano resulta inacabado sin la dedicación a erradicar el sufrimiento del mundo y la contribución a la felicidad de los demás. Cuando somos capaces de amar de verdad, tenemos la garantía de habernos formado plenamente y, cuando esto se une a la sabiduría, la vida humana es llevada a la cúspide de su evolución. Es decir, sin el desarrollo del altruis-

mo no es posible desplegar plenamente nuestro potencial de modo que, en un proceso comprometido con la realización, antes o después necesitaremos abordar la práctica de la bondad. Si en un principio lo que nos indujo a implicarnos en el crecimiento personal fue nuestra propia infelicidad, lo que al final nos conduce a completarlo es la infelicidad de los demás.

Tenemos ante nosotros una propuesta ambiciosa, una forma de vida que nos hace más felices y satisfechos. Los aparentes esfuerzos y sacrificios fácilmente se van a ver recompensados por abundantes momentos de gozo y serenidad. Llevarla a cabo no es sólo para el propio beneficio. La felicidad de las generaciones futuras depende de modelos actuales y es preciso que les mostremos que es posible una vida más plena. Nuestro modo de vivir está influyendo directamente en quienes nos rodean e indirectamente en las personas del futuro. Desarrollar nuestro potencial y vivir en paz es nuestra opción y el mejor legado que podemos dejar antes de partir.



# 1

## *El aroma de la conciencia*

### *La historia de los pétalos marchitos*



Por fin había dejado de llover. Arundathi, sentada entre la comunidad de campesinos, esperaba una vez más que apareciera el maestro, como todas las tardes desde hacía tres semanas. Había llegado con sus monjes a la aldea invitado por el señor de aquellas tierras, habían ocupado el bosquecillo junto a la colina del norte y allí hacían sus prácticas de meditación y sus ritos comunitarios. Por las mañanas, los monjes salían a mendigar el sustento y luego, se retiraban el resto del día a su bosque, donde se sumían en un profundo silencio; parecían fundirse con los árboles y rocas hasta el punto de parecer que se desvanecían. Pero había un momento excepcional: todas las tardes, el maestro convocaba a los monjes y campesinos; a todos los que quisieran escucharle, y hablaba y enseñaba.

A Arundathi le gustaba su voz. No entendía muchas cosas de las que decía pero sólo oír su voz la transportaba a otro estado. Sentía como si se expandiera y se disolviera en todo y en todos. Sabía que no era tan inteligente como sus amigos

Chandra o Majnu que, tras escuchar al maestro, discutían apasionados la enseñanza del día. Ella sólo sentía, y la voz del iluminado, como le llamaban sus seguidores, era más que suficiente para reconocer en sí misma todo lo que explicaba.

Pero aquel día el maestro no estaba hablando, había salido de su estancia y permanecía en silencio, observándolos con su mirada cristalina y luminosa. Sonriente, apacible, sencillo, parecía uno más y, sin embargo, algo había en él de impresionante y majestuoso.

Entonces, inesperadamente, el color del cielo cambió. Tal vez iba a llover de nuevo, pensó Arundathi, estaba finalizando la estación de las lluvias y no sería raro. Sin embargo, no fue así; lo que parecían formaciones nubosas cobraron una apariencia definida y precisa. Se convirtieron en bellas flores de loto. El cielo empezó a llenarse de miles de flores de loto, blancas y resplandecientes, de una pureza singular. Cientos de miles de millones de flores cada una colmada de pétalos, majestuosas y rebosantes, que desprendían un delicioso perfume. Conforme se manifestaban iban elevándose y cubriendo todo el espacio, compitiendo con las estrellas por la eternidad de los tiempos y la inmensidad de los cosmos.

Las flores se agrupaban y formaban palacios y mansiones para todos los sabios y santos de todos los universos, atraían todo su poder y sabiduría y en su radiación contenían las verdades más profundas del universo.

El maestro seguía en silencio, pero Arundathi tenía el corazón rendido ante él. No necesitaba saber más ni oír nada. Este ser que había llegado a la aldea tan sólo unas semanas atrás nunca dejaría su corazón. Seguramente nunca tendría palabras para explicar a otros la verdad, pero tenía una certidumbre, una fe inquebrantable en la sabiduría trascendental que tanto habían proclamado los ancianos.

En el espacio, las flores empezaron a abrir sus pétalos. La visión seguía desplegándose y cada una de las flores dejó ver en su interior una imagen luminosa del ser plenamente despierto. En cada flor se hallaba el Sublime, sentado en su postura habitual, con las piernas cruzadas, mostrando el equilibrio entre el espíritu y la materia. Podían distinguirse todos los signos propios de las grandes almas, irradiando sus cualidades y virtudes en miles de rayos de luz. Un ser en paz, un ser conformado de amor y sabiduría. Las flores contenían a los maestros de todos los tiempos, de todos los universos, de todas las razas, de todos los credos. Allí podía verse a Kanikamuni, Kasyapa y Maitreya, y a todos los sabios despiertos de este universo y de los universos futuros y de los que vendrán tras la destrucción de éste.

Toda la audiencia observaba sobrecogida, sorprendida. Estaban todos henchidos de devoción, cuando de improviso las flores comenzaron a cerrarse y marchitarse. Los pétalos se cerraron y su luz se apagó; su aspecto se tornó oscuro y rancio. La visión era ahora muy desagradable y la audiencia no supo qué pensar. Habían contemplado la impresionante escena y habían presenciado las bellas figuras de los maestros; pero todo había desaparecido, lo que veían no era agradable; muchos pensaron que hubiera sido mejor no haber visto nada.

A Arundathi tampoco le gustó la escena. Había visto cómo se cerraban las flores y cómo la presencia de los maestros había quedado atrapada dentro de aquella envoltura de podredumbre en que se habían convertido los lotos. Sentía que los maestros seguían allí, pero ya no podía ver su luz. Pensó que el maestro siempre le hacía lo mismo, la transportaba a los estados más sublimes y gozosos, y luego le mostraba la caída, el cambio, el dolor, la suciedad, la condición efímera de todo. Ahora, hablaría una vez más de la necesidad de renunciar al



mundo y de buscar la felicidad en algo más consistente y duradero que las entidades sensoriales. Hablaría de la insatisfacción y de vivir el contentamiento.

Sin embargo, aquel día Arundathi estaba equivocada; no sabía que a continuación oiría algo que iba a cambiar la perspectiva de su camino espiritual para el resto de su vida. La imagen se desvaneció del cielo. Los lotos se desintegraron en nubes y el celaje se fue desvaneciendo en un puro azul. Había un profundo silencio, ni siquiera se escuchaban los pajarillos e insectos de la arboleda. Entonces, el maestro empezó a hablar: «Buenos hijos».

Arundathi se había quedado huérfana a los seis años y sentía que al decir hijos el Sublime pensaba en ella, y lo decía de verdad. Sentía que había conseguido a un padre, alguien que le llamaba «buena» y que la quería, pero sobre todo que creía en ella.

«No es difícil ver que –continuó el maestro–, llena de ignorancia, la humanidad vive bajo el yugo del deseo y la ira. No obstante, en el interior de cada ser vivo reside el conocimiento. En vuestro interior sois un ser plenamente lúcido y vuestra postura ya es la del maestro.»

El venerable empezó a explicar que ningún ser era distinto de él mismo. Aunque todos estaban sometidos a los inconvenientes del cuerpo físico y las distorsiones de la mente, todos eran y siempre lo habían sido, fundamentalmente puros, llenos de virtudes y cualidades. A pesar de sentir una y otra vez dolor y aflicción, algo permanecía intacto y limpio. Era como la escena de los lotos que había mostrado. Las flores habían tomado un aspecto lamentable al marchitar, pero en su interior, más allá de la apariencia, contenían la belleza inalterable y eterna de un ser de luz lleno de cualidades y virtudes, irradiando sabiduría y amor al universo.

Todos los seres eran exactamente así. A pesar de su deplorable comportamiento externo, de sus defectos y sufrimiento, todos tenían en su interior la naturaleza eterna e inmutable de un ser perfecto. La labor de los maestros era ayudar a apartar los pétalos marchitos, esto es, los estados mentales nocivos que encubrían la pureza innata de cada ser.

Arundathi oyó unas palabras que, una vez más, se grabaron en su corazón para siempre y se convirtieron en la brújula que marcó su camino el resto de su vida:

«Suceda lo que suceda, en la oscuridad y en la luz, en la muerte y en la vida, haya maestros o no los haya, la esencia de la perfección reside atemporal e inalterable en todos vosotros», acabó diciendo el maestro.

## *La naturaleza del ser*

Desde el nacimiento descubrimos que ciertas situaciones y cosas nos hacen daño, mientras que otras nos benefician. Ante esto aparece lo que será nuestro interés primordial para el resto de la vida, evitar sufrir y procurar ser lo más feliz posible. Todas nuestras acciones irán encaminadas a evitar lo dañino y atraer lo bueno. Sin embargo, a pesar de nuestro interés, no siempre estamos dotados para lograrlo; de hecho, con frecuencia el intenso anhelo de ser feliz nos lleva a situaciones de desdicha de las que sólo salimos con gran esfuerzo y dedicación, pero que nos incitan a perseguir más felicidad y atraen nuevas desgracias.

Conforme transcurre la vida y vamos experimentando situaciones, empezamos a creer que ciertas circunstancias concretas son la felicidad, y comenzamos a forjar las nociones que conforman la vida que nos haría dichosos. A partir de ahí, sin darnos cuenta y sin considerar cabalmente nuestras suposiciones, dedicamos todo nuestro empeño a conseguir ese modelo de vida. Invertimos años en hacerlo y la mayoría de las veces no lo alcanzamos; el resultado es una vida dando bandazos entre momentos felices y momentos desgraciados. Son muy afortunados los que llegan pronto a conseguir sus metas porque antes descubren que todo era una quimera y antes pueden enfocar su vida hacia algo más fructífero. Pero la mayoría no llegamos a ello, nos quedamos atrapados en nuestra fantasía esperada y desperdiciamos la vida persiguiéndola.

No es solamente el hecho de buscar una posición económica, tener un chalet en un lugar retirado o un buen coche. Afortunadamente, la mayoría sabemos hoy en día que la felicidad no consiste sólo en eso. Pero psicológicamente están presentes fantasías muy sutiles y menos conscientes. Por ejemplo, la persona que sueña tener una gran familia, la que sueña con poder retirarse un día a dedicarse a la contemplación o la que espera ser admirada por sus creaciones artísticas. Hay quien espera que llegue un momento en que todo el universo le aprecie y hay quien espera poder desaparecer solo en la inmensidad del cosmos; hay quien fantasea con la idea de ser admirado y respetado, y hay quien desea convertirse en un ser intangible. Tenemos metas personales, de carácter, inscritas en la imagen que tenemos de nosotros mismos. A menudo no las conseguimos y, en caso de obtenerlas, no nos dan lo que esperábamos y nos dejan tan insatisfechos como antes. La cuestión es que nos mantienen ocupados lo que dura la vida.

Los maestros de la tradición espiritual dicen que hay mucho más que eso. Vivir puede ser más que moverse entre los polos del deseo de felicidad y el miedo a sufrir. Hay miles de facetas por explorar, mucho más que desplegar en el escenario del cosmos.

Lo hemos experimentado todo, hemos atravesado todas las vivencias salvo una, la conciencia de nuestra naturaleza. Hemos tenido grandes momentos de placer y gozo, difíciles pasajes por el dolor y la angustia; nos hemos movido en el plano vertical de arriba hacia abajo y viceversa, y en el plano horizontal de un lado a otro. Pero sólo hemos funcionado en dos dimensiones. En lo vertical hemos subido a la plenitud y el disfrute, y hemos bajado a la oscuridad emocional más densa. En lo horizontal hemos pasado de unas situaciones a otras, de unas personas a otras, de unas ocupaciones a otras.

Nunca hemos alcanzado la vida multidimensional, nunca nos hemos movido hacia la expansión de la conciencia en todas las direcciones del espacio y en todos los momentos del tiempo, y más allá de ambos. Y es justamente eso, el olvidar el resto de dimensiones y el vivir tan parcialmente, lo que nos condiciona y nos empobrece. Sólo viviendo en la más completa dimensionalidad podemos llegar a la muerte plenamente satisfechos y entregarnos a ella sabiendo que todo está en orden. Sólo así podremos hacer que nuestro paso por la vida haya valido la pena. Sólo así nuestro legado a las futuras generaciones será verdaderamente loable.

Se trata de sensibilizar la atención para ser conscientes de lo que verdaderamente somos; de hecho, en este momento, sólo vivimos con una conjetura de nosotros mismos, no nos experimentamos. Es como habernos forjado una idea a partir de lo que hacemos, vemos, sentimos, pensamos, e incluso lo que los demás nos dicen, como nos ven o nos sienten. Como vivir una deducción, un supuesto, pero no una vivencia directa. Es como cuando nos presentan una pieza de fruta de un país exótico y, sin probarla, viendo su color, su forma, su peso, su aroma, deducimos el sabor que tiene e incluso si nos gusta.

En realidad, nunca nos hemos probado, no conocemos el sabor de nuestro propio ser y nos ajustamos a una opinión, una presunción, consecuencia de pensamientos, carácter y demás. A menudo la propia inquietud, el instinto de verdad, nos lleva a indagar en nosotros mismos, pero lo que más hacemos es descubrir nuestro temperamento y personalidad, y de nuevo deducimos que eso es lo que somos; sacamos conclusiones prematuras y pensamos que estamos probando la fruta cuando, otra vez, sólo nos hemos quedado en uno de los envoltorios exteriores.

Aquello que en esencia somos, lo somos ya y lo seremos siempre, y lo que no somos, nunca lo seremos. Por consiguien-

te, se trata sólo de hacerse consciente, de llegar a tener presente en cada momento nuestra realidad. Tal vez, deberíamos hablar de expansión, depuración, un movimiento concéntrico hacia dentro y hacia fuera, alrededor del momento presente, en el que cada vez hay más claridad y conciencia, y la atención percibe con más nitidez la realidad que somos.

La tradición explica que en esencia todos somos profundamente espirituales, que no existe ningún ser sin una esencia impoluta; dice que no existe nadie en un estado distinto al despertar último. Con esto nos indica que reconocer nuestra naturaleza esencial nos lleva a una vida más perfecta, pura, indestructible e iluminada. Somos seres radiantes y llenos de gozo, somos atemporales y eternos. Somos el Buda dorado irradiando luz en las infinitas direcciones del universo.

La persecución de la felicidad y el escape del sufrimiento son producto del desconocimiento, de la falta de conciencia de lo que somos. Como el hombre que camina decenas de kilómetros para conseguir agua, ignorante del manantial que brota en su propia casa.

## *Revelación*

Conocer nuestra naturaleza esencial nos produce un gozo sin precedentes; sin embargo, no es posible describirla. Se dice que se trata de algo inexpresable, inaccesible para la mente conceptual y racional. Además, sus características no pertenecen a las dimensiones espacio y tiempo, es atemporal y no ocupa lugar. De modo que no es una energía que tenemos dentro en algún lugar ni es una fuerza de naturaleza cósmica ni es un algo.

Usando el lenguaje, parece que estamos hablando de algo que está ahí dentro, en algún lugar en el interior de la persona;

por ejemplo, entre el miocardio y la médula espinal. Pero no es así. Estamos señalando un fenómeno que va más allá de nuestros conceptos conocidos y que pertenece a una dimensión desconocida. El lenguaje nos habla de algo, nos da la idea de algo, pero sólo es una aproximación que no llega a describirlo. Aquello de lo que el lenguaje habla no existe, porque la naturaleza de gozo y plenitud no puede describirse, es inefable y trascendental.

A pesar de ello, eso no la convierte en algo misterioso e inalcanzable. Después de todo es lo que somos y está presente en cada momento de nuestra existencia. Además, hay numerosas cosas en el vivir cotidiano que no podemos describir. Las mismas experiencias sensoriales son indescriptibles. Nadie puede explicar a qué huele una flor o cuál es el sabor de un melocotón. Si no has probado una fruta como el mango, por mucho que alguien te explique su sabor nunca lo conocerás hasta que lo pruebes. Así que no es tan raro encontrar cosas que siendo reales son indescriptibles. Por consiguiente, que algo sea inexpresable no lo convierte en impenetrable y, por supuesto, no lo hace menos real.

No es suficiente tener fe, también es importante obtener garantías sobre la realidad de lo que estamos hablando. Para descubrir algo desconocido, algo que esté fuera de nuestro entorno familiar, lo primero que necesitamos es un marco conceptual amplio y honesto. Es el procedimiento que han seguido los grandes inventores y científicos; frente a las creencias de su época, con una mayor visión, formularon hipótesis completamente inaceptables por el paradigma reinante, y a partir de ahí comenzaron una nueva vía de investigación; así, llegaron a ver que eran falsas las hipótesis previas y consiguieron formular una teoría científica más precisa para explicar la realidad. Ampliar su concepto de la vida les permitió descubrir nuevas cosas; lue-

go, años después, cuando se inventaron los instrumentos de medida adecuados, se pudo comprobar empíricamente lo que era una mera especulación hipotética. Por ejemplo, ya en el siglo IV a. C., Hipócrates expuso que los sentimientos del hombre proceden del cerebro. En aquel tiempo sólo era una conjetura, una intuición. No ha sido hasta ahora, ya en el siglo XX, con los avances en los instrumentos de observación y la ciencia, cuando se ha visto, literalmente, mediante tomografías, tinciones, microscopía electrónica y demás, que las células del cerebro, las neuronas, se comunican mediante mensajes químicos y eléctricos, los cuales constituyen el sustrato de los sentimientos y las emociones.

De igual forma, descubrir nuestra naturaleza de gozo y plenitud requiere un enfoque análogo. Necesitamos una conciencia más amplia que la conciba, lo cual es un asunto muy delicado, pues es fácil caer en fantasías, mitos y ficciones espirituales. Sin embargo, podemos hacerlo analizando tres aspectos que forman parte de nuestro ser. Se trata de reflexionar sobre la bondad de las personas, entender la esencia última de la conciencia y reconocer el potencial de cada uno.

En cuanto al primer aspecto, podemos ver que en todas las personas hay cierta bondad. Incluso hasta el más cruel de los individuos tiene momentos puntuales de bondad hacia algunas personas. Nadie es enteramente insensible a la influencia de este sentimiento. El budismo explica que, en presencia de un ser compasivo, hasta los animales más salvajes se vuelven dóciles. En cierta ocasión, un asesino andaba suelto por la región. Había matado a 999 personas, y sólo necesitaba matar una más para cumplir una promesa que había hecho a su maestro. Todos se ocultaban de él de modo que se dirigió a matar a su propia madre. Iba de camino, cuando vio a Buda y resolvió perseguirle. Buda caminaba despacio, lleno de bon-



dad; sin embargo, el asesino no conseguía alcanzarle. Empezó a llenarse de rabia y aceleró el paso cuanto pudo. Buda le seguía sonriendo, sereno y bondadoso, y el asesino cada vez estaba más lejos de él. Finalmente, cayó agotado y Buda se sentó a su lado. El asesino no podía entender qué estaba sucediendo porque nadie le había mirado con tanta bondad. Dejó caer su cuchillo y llorando se inclinó ante el maestro. Nunca volvió a hacer daño, se convirtió en un adepto suyo y alcanzó el despertar espiritual.

Hay algo en la conciencia que nos facilita hacer el bien y que está íntimamente relacionado con su esencia. Todos los actos bondadosos son un efecto de nuestra realidad más íntima y están relacionados con la presencia perfecta de otros seres. Es decir, cada una de nuestras acciones positivas viene suscitada por nuestro ser más real y, asimismo, es fruto de la capacidad de recibir influencias de los seres más plenos. Esta facultad natural para captar lo positivo denota lo que somos en esencia, nuestra naturaleza de gozo y plenitud.

Si nos fijamos, todos los seres que llegan a la sabiduría tienen buen corazón; no hay un solo sabio o maestro que no posea bondad; es más, en ellos sólo hay amor y compasión, sólo hay acciones benéficas. Nuestra capacidad de hacer el bien señala nuestro ser esencial, algo que conforme vayamos avanzando en la conciencia estará más en nuestra vida. En ciertos momentos actuamos con el corazón y eso habla de lo que somos. Si la bondad no fuera parte esencial de nuestro ser, conforme avanzamos en el proceso de depuración de la conciencia, llegaría un momento en que quedaría atrás; pero eso nunca ocurre, al contrario, cada vez está más presente y manifiesta en el comportamiento de cada día.

Una vez llegó al templo un anciano con el deseo de dedicar el resto de su vida a la contemplación espiritual. El maestro ha-

bía dispuesto que tres de sus discípulos más avanzados recibieran a los visitantes y les instruyeran. Habitualmente, daban unos consejos básicos y les animaban a volver a sus hogares. Sólo los más capacitados eran aceptados a permanecer en el templo.

El anciano, llamado Divanyi, escuchó las instrucciones de uno de los discípulos pero no pudo entender una palabra. El discípulo, un poco frustrado, le condujo a otro de sus compañeros con la esperanza de que pudiera serle de más ayuda. De nuevo, Divanyi no pudo entender todo aquel lenguaje. Le llevaron al tercer discípulo y de nuevo sucedió lo mismo. Viendo su total ineptitud le dijeron que no estaba preparado para permanecer allí y le indicaron que volviera a su hogar.

Divanyi se sintió desesperado, toda su vida había rezado para que llegara ese momento y, ahora que había llegado, no le admitían. Por su mente pasaron los pensamientos más oscuros. Cabizbajo se retiraba llorando cuando el maestro le vio desde la ventana de su estancia. Inmediatamente le mandó llamar. Habló con los discípulos y les instruyó para que le dieran trabajo limpiando el patio del templo.

No pasaron muchos meses cuando Divanyi alcanzó la realización espiritual. Los discípulos se quedaron perplejos, no podían entender cómo había sucedido.

—Maestro —preguntó uno de ellos—, ¿cómo sabías que el anciano Divanyi iba a despertar tan pronto? Su mente estaba completamente cerrada.

—Su bondad —dijo el maestro—. Pude percibir su gran corazón y lo supe.

## *La esencia compartida*

La bondad es una de las pruebas de que el conocimiento de lo que somos nos desliza a un gozo imperecedero. Sin embargo, no es la única. La realidad de la conciencia es siempre la misma; esto significa que, en sentido absoluto, la conciencia llena de angustia, odio o cualquier estado negativo, no es diferente de la conciencia lúcida y compasiva de un ser despierto. En último término, todos los seres compartimos la misma esencia, no somos algo impuro que hay que exterminar para convertirnos en algo flamante, incólume y perfecto. Al contrario, los seres plenamente lúcidos y la gente corriente, compartimos la misma naturaleza, la verdad que nos conforma es idéntica, indistinta e indiferenciada. Las pasiones y sentimientos negativos que en ocasiones nos invaden, son estados que colorean la luminosidad natural de la conciencia, pero no la transforman. La conciencia sigue siendo pura y clara. No importa lo que suceda, la conciencia no puede dejar de ser como es. Es como el agua de un río. Las fábricas pueden echar sus productos químicos y los agricultores sus herbicidas y abonos, el agua puede volverse sucia y oscura; no obstante, nunca perderá sus características naturales de ser incolora, inodora e insípida. El agua estará sucia pero no es sucia. Así, la conciencia podrá enturbiarse y hacerse densa y oscura, pero nunca puede perder su realidad, una realidad que no difiere de aquella de los sabios. Así que tampoco la conciencia se halla en un estado inferior que hay que hacer evolucionar. No existe diferencia entre la naturaleza última de la conciencia de un sabio y la de una persona corriente, y esto apunta de nuevo a que todos los seres poseemos esa esencia que nos hace vivir en el gozo y la plenitud.

Por último, cualquier individuo tiene la capacidad de hacerse consciente de la verdad. Esto es, en la misma constitución de

la persona está la capacidad de ver con claridad su naturaleza. La conciencia posee ese potencial, además de la capacidad de desarrollar estados cada vez más lúcidos y limpios. Debemos admitir que la conciencia es un fenómeno sumamente flexible y con un gran potencial para expresar sabiduría, amor, entrega, respeto, contentamiento, y demás; todas las cualidades que poseen los seres más evolucionados. De hecho, a menudo espontáneamente experimentamos momentos de gran lucidez y perspicacia. Este potencial forma parte constituyente de nuestra misma esencia y nos indica lo más real de nosotros. Por ejemplo, un animal hábil en la caza como un lince, siendo una cría es torpe e inútil; sin embargo, en su misma constitución está el potencial de ser muy diestro. Su esencia de cazador, e incluso todas sus características de lince, se hallan ya siendo un cachorro. Del mismo modo, todos los seres tenemos el potencial para el despertar espiritual y las cualidades ya se encuentran en nosotros. A veces se dice que están dormidas, pero tal vez sería más correcto decir que están ignoradas y abandonadas, con lo cual, a falta de la atención suficiente, carecen de nutrición para desarrollarse y fructificar.

De modo que todos los seres tenemos esta esencia gozosa porque tenemos la sensibilidad para comportarnos con bondad, porque la condición última de nuestra conciencia es básicamente igual a la de los seres despiertos y porque cada uno poseemos el potencial para adquirir conciencia de la verdad.

### *Las garantías de la verdad*

Esta reflexión nos lleva a una visión más amplia; no obstante, todavía necesitamos probar que no estamos fantaseando. No es suficiente una suposición, necesitamos instrumentos adecua-

dos para confirmarla. Es muy inspirador creerse puro y luminoso, y también un buen subterfugio para escapar del miedo, la fragilidad, la indefensión y todos esos sentimientos habituales de la vida humana. De hecho, la mayoría de las veces nos aferramos a esta enseñanza espiritual con el único objetivo de sentirnos más seguros y protegidos. Afortunadamente, la auténtica enseñanza no permite actitudes falsas y compensatorias.

En cualquier caso, llegado a este punto, es preciso confirmar que nuestra esencia de plenitud es algo real. Para ello, necesitamos un instrumento específico que lo haga. Y nos topamos con algo novedoso y, además, controvertido. Esta vez no podemos emplear ningún detector ni aparato de medida, y no porque el desarrollo tecnológico todavía no lo haya inventado sino porque lo que queremos evaluar se caracteriza por su ausencia de forma, medida, volumen, sustancia y cualquier tipo de dimensión. Determinar la naturaleza esencial de cada ser está más allá de los aparatos que revelan las magnitudes físicas. Estamos hablando de un fenómeno intangible y trascendente, y sólo podremos atestiguarlo con algo de su mismo género.

En este caso, la herramienta es la conciencia. Pero no la conciencia cotidiana habitual, que primordialmente es consciente de los mensajes que captan los órganos de los sentidos; sino una modalidad especial, aquella que percibe con claridad, libre de conceptos y prejuicios, y que refleja de un modo inequívoco lo que existe. Los maestros tibetanos, expertos en profundos estados de meditación, declaran que entre los diferentes tipos de conciencia, hay uno de ellos que percibe la realidad de un modo directo e inmediato; lo llaman la percepción directa de los yoguis. No es una mente común ni es frecuente, es algo que sólo poseen personas que tienen una gran capacidad de enfocar la atención sin distraerse durante muchas horas y que, además, pueden mantener la lucidez necesaria en cuanto a la realidad.

Son lo que en Oriente llaman yoguis y se caracterizan por su gran concentración, su poderosa meditación y su visión sobresaliente. La cuestión es que todo lo que aparece en el campo perceptivo de este tipo de conciencia es real, dicho de otro modo, esta mente valida la realidad.

En el norte de la India, junto al río Ganges, vivían dos maestros, uno de ellos era un erudito versado en todas las escrituras sagradas; el otro no había estudiado y dedicaba horas a la contemplación de la madre divina. Las necesidades y problemas cotidianos hacían que los campesinos y aldeanos de todas las regiones fueran a ver a los sabios para pedir consejos e instrucciones. No obstante, apenas se acercaba gente a ver al erudito, sus consejos y citas no les servían de mucho; en cambio, el otro maestro recibía múltiples visitas.

Un día el erudito, un poco molesto, fue a visitar a su vecino.

—Me pregunto cómo es que viene tanta gente a verte —le dijo—. ¿Cuál es la escritura en que basas tus consejos? Debe ser verdaderamente grandiosa.

El otro maestro le miró extrañado, él sabía poco de libros y manuscritos.

—Sólo hago lo que me dijo mi maestro —contestó—. Les observo con la mejor atención de que soy capaz hasta que veo quién me pregunta. Sólo entonces sé qué necesita saber.

El erudito se dio cuenta de que sus conocimientos intelectuales le impedían mirar a los demás. Le faltaba atención y, desde entonces, se dedicó a despertarla.

Es cuestión de percibir con una cierta calidad y quienes han llegado a este tipo de realización pueden atestiguar la verdad más profunda. Lograrlo es consecuencia de un trabajo constante con la meditación y el silencio interior, y de ahí lo insuficiente del mero estudio intelectual y racional. Por consiguiente,

sólo llegamos a descubrir la certeza de nuestra suposición cuando llevamos la atención a ese nivel de serenidad y lucidez. Entonces, el sabor de la realidad cobra vida en nuestra existencia.

Así, aunque en esencia somos indescriptiblemente puros, no lo reconocemos porque carecemos de la conciencia para percibirlo. Estamos demasiado inmersos en otros tipos de conciencia, las que perciben el mundo sensorial, la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, las que perciben pensamientos y reflexiones, las que formulan creencias y argumentos, las que manifiestan opiniones... Lo que todas estas conciencias ven resulta tan fascinador y sugerente que no permitimos que se desarrollen otras modalidades; sobre todo, cuando se requiere un esfuerzo, como en el caso de esa conciencia de los yoguis. En la actualidad, nuestra atención carece de calidad y precisión, y la verdad es inaccesible a nuestro campo de percepción.

Reflexionando sobre esto resulta claro el sentido de la meditación. Meditar es fundamentalmente un ejercicio de refinamiento de la conciencia para adquirir ese instrumento penetrante, esa atención con la calidad necesaria para percibir la verdad final de nosotros mismos. Hay muchos ejercicios de meditación y muchas maneras de hacerla, pero todos ellos tienen el mismo fin, todos sirven para desarrollar la conciencia lúcida, la claridad mental que, de un modo inmediato y definitivo, se percata de la matriz de la existencia.

Con esto también queda claro que por medio del camino espiritual no buscamos una realidad diferente más agradable y luminosa. No queremos trasladarnos a otro mundo más puro ni hacernos espíritus celestes. Queremos ver lo que existe y somos, de un modo integral, absoluto y concluyente. Y meditar es lo único que podemos hacer para desarrollar la sensibilidad y la lucidez necesarias para desvelar la realidad oculta. Por esta

razón, las psicoterapias y los grupos de crecimiento son insuficientes; sólo aquello que nos ayude a alcanzar este tipo de conciencia mencionado nos podrá mostrar la realidad y con ello el fin del sufrimiento.

### *Descubrimiento*

Por lo dicho hasta ahora, queda claro que, para descubrir eso presente e inmediato que constituye nuestra esencia más íntima, necesitamos cierta habilidad y dedicación. Por otro lado, si somos metódicos y nos damos el tiempo suficiente no hay ninguna razón para fracasar. Ahora, necesitamos unas condiciones mínimas y una base firme para emprender la tarea, sin ello no es posible tener la motivación suficiente para recorrer todo el proceso.

Lo primero es la confianza. Sin creer en algo no vamos a hacer nada por buscarlo. Si dudamos no tendremos la energía y el entusiasmo necesario. Así, las personas que tan sólo creen en lo que perciben con los sentidos o en lo que pueden comprobar empíricamente, es muy difícil que despierten a dimensiones diferentes. Es más, incluso aunque sucediera fortuitamente, no podrían reconocerlas ni les concederían el valor que tienen. Para llegar a una meta es preciso creer. En este caso, se necesita estar abierto a otras posibilidades, a otras formas de existencia y otros aspectos de la vida. Se necesita predisposición hacia la posibilidad de algo más allá de la muerte, lo que podríamos denominar el espíritu atemporal; tal vez, una sensibilidad, una intuición de ser más de lo que percibimos. En definitiva, una fe en la felicidad auténtica.

Además, hay que abandonar las ideas rígidas y absolutistas; en especial, la imagen de ser un ente separado del mundo, de



ser un individuo sustancialmente autónomo. Mientras sigamos creyendo que somos alguien con características propias y con un valor intrínseco, no podremos reconocer lo inmaterial e inefable. Esto cuestiona claramente una de las opiniones más frecuentes de nuestra cultura: la idea del sujeto como un ente individual con existencia por sí mismo. Y éste es el segundo obstáculo del proceso hacia el reconocimiento de nuestra esencia. La idea de algo inherente a la persona que tiene carácter permanente se convierte en el velo que impide reconocer lo ilimitado. A veces, incluso, se piensa que el sujeto es inmortal y se va reencarnando de una vida a otra, pero también esto es un modo de aferrarse a esta idea de solidez independiente y su efecto nubla la visión de la realidad última.

Es indispensable un trabajo personal, constante y profundo. Como antes mencionaba, la herramienta primordial es un tipo de atención de máxima precisión y calidad. Sin ella nunca podremos probar el valor de la verdad. De modo que estas personas que tan sólo leen libros, asisten a cursillos y seminarios, buscan terapeutas o escuchan a maestros, tienen pocas posibilidades de alcanzarla. Sin la dedicación personal para desarrollar mayores capacidades, escuchar tan sólo a los demás tiene un efecto restringido. No hay duda de que por medio de todas esas actividades se pueden adquirir conocimientos y algunas cualidades, pero el verdadero proceso de ver nítidamente la realidad sólo puede transitarse persistiendo en el esfuerzo individual. Los que tienen la fortuna de haber encontrado un maestro externo sabrán que la tarea de éste es conducirnos a nuestro propio maestro interno, y es éste quien durante la experiencia meditativa nos apoya y provoca la intuición certera. Incluso en las tradiciones en las que se habla de la transmisión del maestro, éste sólo tiene la función de iniciar el proceso y plantar la semilla, que luego requiere cuidado y sustento para que fructifique.

El trabajo es puramente interno y el maestro externo queda atrás después de ejercer su papel.

La actitud opuesta también constituye un obstáculo. Esto es, cuando uno se aísla y busca la meditación sin maestros, o cuando emprende un camino solitario ignorando a los demás, también deja algo pendiente e inconcluso. Una actitud individualista puede que sea provechosa en algún momento del camino, pero termina por consumirnos. A pesar de que permite alcanzar elevados estados de conciencia y formidables realizaciones espirituales, ignorar a los demás delimita el alcance de la conciencia. Es decir, la apertura del corazón y el impulso a hacer el bien a la humanidad son vitales para expandir la conciencia y derribar el cerco que restringe la realización del solitario. En un momento dado es imprescindible para adquirir el empuje con el que franquear los últimos condicionantes. El amor, la compasión, la bondad y las demás cualidades que nos hacen vincularnos a los demás constituyen un elemento ineludible para reconocer y vivir en el estado de nuestra esencia.

### *El valor de la confianza*

En los templos de la India se cuenta la historia de un joven que buscaba el despertar espiritual. Era sincero y lleno de fuerza de voluntad, aunque demasiado impetuoso e inquieto. No conocía las cualidades básicas ni las había desarrollado. Un día, fue a ver a un importante maestro, acreditado por un elevado poder espiritual. En su presencia, el joven formuló la pregunta que había estado cavilando durante meses:

—Maestro, he leído libros y he estudiado el camino, sé lo que hay que hacer y lo que no, pero creo que cada persona es un

mundo. Usted me está viendo, ¿cómo puedo alcanzar el despertar espiritual?

El anciano sabio pasaba unas gastadas hojas de papel de arroz escritas con antiguos trazos y casi sin hacerle caso le habló:

–No eres diferente de mí.

Se quedó en silencio sin intención de decir nada más ante la mirada atenta del joven. Éste quería escuchar algo más, quería recibir la enseñanza secreta que tanto ansiaba. El maestro se dio cuenta y añadió unas pocas palabras:

–Debes creerme, ya estás despierto, no se trata de hacer nada sino sólo de darte cuenta. Mira con conciencia en tu interior. Tú eres el ser. Cree en mí.

Pero el joven no se quedó conforme, discretamente le agradeció al anciano su atención y se retiró. Estaba insatisfecho y frustrado, de manera que fue a buscar otro maestro. Recorrió muchos templos, hasta que conoció a quien le dio la confianza que buscaba.

Era un *swami* enérgico y vivaz, y vivía con un puñado de discípulos en un templo cerca del nacimiento del río Ganges. El joven formuló su pregunta tantas veces repetida, y el maestro le habló:

–Es difícil lo que pides; antes tienes que depurar tu mente y pasar por duros sacrificios.

–No me importa –dijo el joven–. Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario. Nada me importa más que mi vida espiritual.

–Bien, antes de darte la enseñanza deberás prepararte. Trabajarás para la comunidad, servirás a los demás y atenderás las necesidades de este santuario.

Así, el joven comenzó una larga etapa de limpiar letrinas, ayudar en la cocina, cuidar a los animales y toda una serie de tareas propias de una casa de labor. Pasaron varios meses e in-

cluso años y, aunque en ocasiones su entusiasmo declinaba, se recordaba a sí mismo lo que tantas veces había leído en los libros acerca del servicio al maestro, que era el modo ideal de purificar la mente. Estaba convencido que pronto recibiría la enseñanza que le llevaría al despertar.

Fue preciso que pasaran doce años para que un día el maestro le llamara a su presencia:

–Ha llegado el momento –dijo–. Has trabajado con entrega y fidelidad, y ahora tu mente está limpia. Ya nada te puede impedir aprehender la enseñanza.

Había llegado como un joven soñador y presuntuoso y ahora era un hombre maduro y sencillo. Los trabajos domésticos y el servicio le habían llevado a una actitud más abierta y a ser menos egocéntrico. Había empezado a apreciar a los demás y a desear aliviar sus problemas. Su mente estaba menos dispersa y más atenta a lo inmediato. Y el maestro le transmitió el anhelado conocimiento:

–No eres diferente de mí –dijo el *swami*–. Tú eres el ser, nada hay que recorrer. Mira en tu interior con la atención más lúcida de que seas capaz y descubrirás el infinito inseparable de la divinidad.

Las palabras del maestro le llegaron muy hondo y dejaron atrás todos sus prejuicios. El discípulo creyó firmemente en lo que estaba oyendo y la experiencia emergió sin obstáculos en su corazón. Luego, deslizándose a la superficie de la conciencia obtuvo la realización. Por unos instantes no existió el tiempo y no hubo realidad en las dimensiones, y su ser se hizo uno con todo.

Alzó los ojos y se encontró con el rostro bondadoso del maestro. Recordó que era exactamente lo mismo que había dicho el primer maestro. La enseñanza que a él le había parecido demasiado simple. Había estado siempre tan cerca...

El maestro le sonrió compasivo.

## *Consecuencias*

Hemos mencionado cuatro cualidades: confianza, sabiduría, concentración y amor. Todas ellas son necesarias para nacer a la conciencia de la realidad. Los maestros tibetanos las comparan con los cuatro requisitos para el nacimiento de un gran sabio y benefactor de la humanidad: una madre sana, la fecundación de un óvulo, la permanencia del óvulo en el útero el tiempo suficiente y una comadrona que colabore en el parto. Explican que, del mismo modo, para que aflore la naturaleza esencial en la persona, se necesitan las cuatro cualidades: sabiduría, confianza, concentración y amor. La madre es el símbolo de la sabiduría que abandona la idea de un ego independiente, la fecundación representa la fe en el ser humano como algo más que una mera combinación celular, el útero es la firmeza de la concentración, el trabajo constante y comprometido con atención y lucidez. Por último, la comadrona es la compasión, la apertura a los demás, el compromiso de aportar felicidad al universo.

A pesar de ser algo tan inmediato no es fácil reconocer nuestra naturaleza esencial. Quizás sea debido a nuestra necesidad de sentirnos únicos y exclusivos, o acaso el gusto de fantasear nos ha envenenado. Tal vez, no queremos privarnos del mundo sensorial. De cualquier manera, nada ni nadie puede quitarnos lo que somos. Cualquier cosa que suceda está contenida en la realidad absoluta. Cuando sabemos que nuestra más íntima naturaleza es perfecta, no caben sentimientos de desánimo, ni podemos perder. Sería muy distinto tener que convertirnos en algo que no somos, podría resultarnos totalmente imposible. Por ejemplo, la mayoría de la gente carece de la habilidad para hacer patinaje artístico, incluso sometidos a un duro entrenamiento; nuestro cuerpo, sencillamente, no tiene la flexibilidad ni la gracia para ello. El patinaje es sólo para un tipo de

personas. Pero la naturaleza de gozo y plenitud es parte de todos nosotros, no depende del esfuerzo por ser algo diferente. No hay personas que tengan más que otras, ni hay unas más capaces que otras. Todos poseemos la naturaleza esencial, como todos tenemos corazón, piel y esqueleto; es algo que nos embebe y nos conforma.

Cuando estamos implicados en el proceso espiritual, un buen método para salir de los estados de desánimo y, sobre todo, de la impotencia, es recordar y reflexionar sobre esto. Nos da ímpetu y nos inspira para seguir. Si se está atravesando un período difícil y se siente todo denso y oscuro, tal vez es el momento de recordar esta enseñanza milenaria. No se trata sólo de pensar y tener fe, porque eso no nos abriría a ninguna luz, sino de indagar en nuestro interior quiénes somos en realidad, quién está pasando por esa oscuridad, a quién se le está cayendo el mundo. Aun sin tener la capacidad de reconocer nuestra esencia, sólo la mera intuición del ser fundamental tiene el poder de calmar cualquier aflicción. Y nuevamente, eso es una prueba de su existencia. En tales momentos es muy útil recordar que, sea lo que sea lo que suceda en la vida, hay algo, una forma de conciencia, que nos lleva más allá del sufrimiento.

Una notable consecuencia de todo esto es que no hay personas superiores a otras. No hay, en sentido absoluto, una diferencia intrínseca entre los seres. Aunque superficialmente encontramos quienes son más hábiles, mejor dotados o más bondadosos, en último término todos formamos parte de esa naturaleza esencialmente pura. Pensando así, no hay lugar para el orgullo. Muchas veces cuando nos introducimos en trabajos de crecimiento personal, tanto en lo espiritual como en lo terapéutico, desarrollamos un sutil sentimiento de superioridad y de estar por encima del resto; tal vez por compensar el esfuerzo que estamos haciendo. Vemos continuamente gente que está muy

bien sin trabajarse nada y es descorazonador darse cuenta de que nosotros con tantas terapias y meditación estamos casi igual o peor. La cuestión es que empezamos a desarrollar ese sentimiento de creernos especiales y sabedores de secretos que los demás ignoran. Pues bien, no importa cuántos conocimientos esotéricos y privados tengamos ni cuántos procesos terapéuticos atravesemos, siempre seremos el mismo, nuestra realidad no va a cambiar. No seremos mejores que la compañera de oficina que sólo se interesa por la última noticia de la prensa del corazón o que el vecino que no se pierde un partido de fútbol. Todos somos iguales, todos poseemos la esencia del despertar como parte de nuestra naturaleza. En última instancia, nadie es mejor que nadie.

Y si nos detenemos a explorar esta idea, vemos que nos da la posibilidad de abrir el corazón. Muchas veces nos paralizan la crueldad y el egoísmo, y nos resulta imposible perdonar a ciertas personas y mucho más amarlas. Fijamos la atención en su comportamiento y en el daño que nos hacen o nos hicieron, y nos cerramos a lo demás. Recordar la naturaleza última abre el camino para sanar nuestro odio y nuestros rencores. Tal vez hayamos elegido el camino del odio, quizás prefiramos seguir enojados, pero más tarde o más temprano veremos cómo eso nos limita, nos confunde y nos inmoviliza. El resentimiento no deja crecer, embota y aniquila cualquier posibilidad de paz interior. De modo que un buen recurso para salir de ello es vislumbrar que tras el comportamiento, el carácter, el personaje y sus acciones, hay esencialmente un ser pleno. Esto abre las puertas a la entrada del amor, una cualidad imprescindible en todo camino hacia una mayor conciencia.

Estamos demasiado pendientes de nosotros mismos, lo que más nos importa son nuestros logros, capacidades y aspecto. Vivimos con una constante dedicación a nuestra persona. Aho-

ra bien, cuando comenzamos a mirar más allá, empezamos a soltarnos. No nos queda más remedio que desprendernos de cosas, porque vamos descubriendo que no somos nada de aquello. La sensación de ser alguien concreto y todas las estructuras que la sustentan, como el organismo, los rasgos de carácter o las tendencias emocionales, comienzan a pasar a un segundo plano. Ya no son lo único y no necesitamos aferrarnos a ellas para sobrevivir, podemos permitirnos aflojar porque nada puede abatir lo que siempre seremos.



## Coloquio

*Pregunta:* No entiendo por qué no vemos algo que somos. Si nuestra naturaleza es la felicidad, deberíamos ser felices.

*Respuesta:* En primer lugar, debo aclarar que no se trata de que nuestra naturaleza sea la felicidad, sino de que al percibir lo que realmente somos, vivimos en un estado de plenitud y gozo. En segundo lugar, hay miles de cosas que existen y no percibimos porque nuestros receptores sensoriales no tienen la capacidad de captarlas. Por ejemplo, en el reino animal hay multitud de criaturas que pueden percibir sonidos inexistentes para nosotros. De manera que el reto es desarrollar una especie de receptor capaz de captar lo que somos. No es un receptor sensorial, sino algo que forma parte de nuestras capacidades y que está dormido o inutilizado. Al creer que somos primordialmente un cuerpo, todo nuestro esfuerzo se ha dirigido a desarrollar los receptores que captan estímulos sensoriales. Esto nos ha permitido mantenernos vivos, pero también nos ha impedido desarrollar la conciencia que percibe nuestro ser real.

*Pregunta:* ¿Qué quieres decir con percibir la naturaleza del ser?

*Respuesta:* Si miras, por ejemplo, una mesa, percibes que está hecha de madera y decimos que su naturaleza es la madera. Si miras una estatua de bronce, su naturaleza es la aleación de cobre y estaño que la compone. Cuando miras tu organismo,

percibes células que interactúan y forman tejidos, órganos, etc. Ahora bien, cuando miras más allá y percibes todo tu ser, absolutamente todo lo que eres, te percatas de tu naturaleza. Es algo indescriptible e inexpresable.

*Pregunta:* ¿Qué nos hace vivir tan distantes de nuestra verdadera naturaleza?

*Respuesta:* En el momento de nacer aparece la conciencia corporal y con ello las sensaciones de hambre, frío, impotencia, fragilidad, etc., y el peligro de morir. Surge una pregunta y una duda: ¿Cómo sobreviviré a esto? Esta idea se convierte en el centro de nuestra existencia, y nos volcamos a resolverla. El organismo funciona de tal manera que nos avisa constantemente de cualquier amenaza, lo hace a través de sensaciones de dolor, y nos fuerza a estar pendientes de él. Así, toda la vida se convierte en la satisfacción de las necesidades y defensa del organismo. No dedicamos tiempo para nada más. De este modo, olvidamos una gran parte de nosotros, a la vez que vamos perdiendo la sensibilidad para percibirlo. Una de las claves para recuperar la conciencia de nuestra realidad es desapegarse de la convicción: «Soy el cuerpo». Para ello necesitamos una fe absoluta en algo más, un reconocimiento de que las dimensiones físicas son sólo una parte de nuestro ser total.

*Pregunta:* Pareces querer decir que esta naturaleza esencial puede percibirse por medio de la observación interna. Pero el valor de la introspección es muy dudoso. Con experimentos tan simples como describir experiencias sensoriales, los sujetos dan respuestas diferentes. Parece una herramienta demasiado subjetiva como para considerar real lo que la introspección percibe.

*Respuesta:* Aquí no hablamos del tipo de introspección que podemos tener todos, la cual seguramente está muy influida

por condicionamientos y experiencias vividas. Nos referimos a un modo de percepción que sólo se adquiere tras años de ejercicio y dedicación, y es un tipo de observación especial. Además, no es una introspección, en el sentido de ver el mundo interno de la persona, sino una forma de atención que percibe un aspecto de la persona y de los fenómenos externos a ella que no se aprecia habitualmente, y que, justamente por verlo, nos libera de multitud de complicaciones. Además, a lo largo de 2.500 años dentro de la tradición budista, y unos cuantos miles más en las tradiciones más antiguas, se han presentado muchos maestros que han alcanzado este tipo de conciencia y han confirmado lo que se percibe con ella. Y todos parecen coincidir en lo mismo aunque se le han dado nombres diferentes.

*Pregunta:* Has hablado de la conciencia de los yoguis. ¿No tenemos todos la misma mente? ¿Hay muchas conciencias?

*Respuesta:* Los maestros tibetanos hablan de diversos tipos de conciencia, que se diferencian por sus funciones y capacidades. Hay varios enfoques y se dan variadas clasificaciones. Por ejemplo, se puede hablar de tres tipos de conciencia, de siete, o de dos. La conciencia en todas las personas es igual, lo que puede cambiar es el tipo que está presente en un momento dado de cognición. Aun así, existen ciertas formas mentales que sólo se adquieren tras un fuerte entrenamiento, uno de ellos es lo que he llamado la percepción *yóguica* directa. La palabra *yogui* designa a una persona que se ha adiestrado en la contemplación y la meditación.

*Pregunta:* Cuando hablas de yoguis me suena a la India. Supongo que no estás diciendo que sólo los orientales tienen la capacidad de desarrollo espiritual.

*Respuesta:* En este caso, los yoguis no son los practicantes de *hatha yoga* de la India. Cuando se hace referencia a un yogui en este contexto hablamos de cualquier persona que ha hecho un trabajo espiritual de meditación y ha llegado a ciertos resultados. Eso significa que ha desarrollado una buena concentración y es capaz de meditar sin distraerse durante horas; además, sabe usar esa capacidad para mirar en la realidad última de los fenómenos. Quiero señalar que sólo la concentración no le convertiría en un yogui, es la concentración unida con la sabiduría lo que le acredita. Es obvio que todos podemos desarrollar esa capacidad, no hace falta haber nacido en la India ni ser oriental. La única condición es dedicar el tiempo y el esfuerzo necesarios.

*Pregunta:* Has dicho que el camino espiritual no es llegar a nada distinto sino el proceso de ver la realidad; sin embargo, en muchas tradiciones se habla de ir al paraíso o convertirse en seres luminosos con un cuerpo inmaterial que no sufre.

*Respuesta:* Lo que mencionas señala una de las muchas contradicciones aparentes entre las diferentes tradiciones religiosas y espirituales. Si tomamos tan sólo el budismo tibetano, hay muchas diferencias entre lo que dicen unas congregaciones y otras, mucho más si se compara con otras formas de budismo, y no digamos cuando lo comparamos con otras religiones. La explicación a esto es que los diferentes maestros enseñaron pensando en las predisposiciones y capacidades de su audiencia. Por ejemplo, las personas que se sienten excesivamente definidas por su mundo sensorial no pueden sentirse inspiradas por una enseñanza que habla de fenómenos abstractos e intangibles. A ellos es mejor hablarles de un lugar de placeres y gozo, como un paraíso, y de este modo adquieren la motivación para avanzar espiritualmente.

*Pregunta:* ¿Y no sería eso una desviación del camino?

*Respuesta:* No, si la enseñanza es genuina. Lo más interesante de la enseñanza de los verdaderos maestros es que no importa cuál sea el punto de partida, siempre te va llevando a depurar la mente y a la conciencia que percibe sin distorsión la realidad. Finalmente, se alcanza un estado de gozo sin precedentes.

*Pregunta:* Cuando hablas de la naturaleza esencial y de su pureza, no me queda claro a qué te refieres. ¿Es una especie de energía, una vibración? ¿Es la idea de un alma perfecta?

*Respuesta:* Todavía faltan ciertas cosas que explicar para entender a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de nuestra esencia. Podemos decir que está relacionada con el vacío o la vacuidad. Concretamente, la explicación clásica dice que nuestra conciencia, a pesar de sus impurezas, está vacía de realidad intrínseca. Más adelante se explicará en detalle el significado de esta vacuidad y su relación con la realidad. Digamos que, aunque la conciencia nos lleva a situaciones de sufrimiento, no es maligna en sí misma; el vacío es una de sus características fundamentales y justamente por eso la libertad es parte de nuestra constitución. Percibir esta cualidad de la conciencia es lo que nos lleva al gozo.

*Pregunta:* Para mí hablar de vacío es como hablar de la nada. ¿Estás diciendo que no somos nada y eso es nuestra esencia?

*Respuesta:* Sería mejor no sacar conclusiones prematuras. Estamos hablando de algo que no tiene explicación ni dimensiones, las palabras que usamos nos indican una dirección, no son más que un mapa, no son el lugar de destino. Creo que en este asunto la meditación es fundamental; necesitamos mirar a nuestro interior en silencio y dejar que la intuición se despierte. Sólo entonces podremos vislumbrar de verdad de qué estamos hablando. No

quiero decir con esto que abandonemos el análisis crítico y racional sino que lo combinemos con la propia exploración interior. Por ejemplo, podría responder a tu pregunta afirmativamente diciendo que no somos nada concreto e independiente; no obstante, eso quiere decir muchas cosas y sin entenderlo verdaderamente se pueden sacar conclusiones absurdas. Por otra parte, si has practicado la meditación, su significado es sorprendentemente liberador. Cuando contemplas esa cualidad de vacío como uno de los componentes de lo que eres, descubres una gran paz.

*Pregunta:* Hablaste de mirar en el interior para superar los momentos bajos. ¿Podrías dar un ejemplo de cómo hacerlo?

*Respuesta:* Hay meditaciones concretas que nos ayudan, algunas se expondrán más adelante. Pero la idea básica es la atención interna. Por ejemplo, si pasamos por un período de mucha angustia, lo habitual es quedarnos atrapados en el mundo que dicho estado mental nos describe. Imbuidos en esa emoción, todo a nuestro alrededor cambia de aspecto y olvidamos lo que antes percibíamos; así, acabamos creyendo en la nueva perspectiva que la conciencia nos hace ver. Un buen recurso es llevar tu atención a la emoción misma, la cual no tiene forma ni sustancia ni dimensiones, y está esencialmente vacía de entidad, que son las características de nuestro ser esencial. Si puedes caer en la cuenta de que ambas son idénticas, la emoción se diluye y se transforma en espacio; y recuperas tu estabilidad interna. De todos modos, insisto, esta explicación sólo cobra sentido cuando entramos en la experiencia de la meditación, no creo que se pueda tomar de un modo literal.

## Meditación

*Piensa en los demás, siente la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres, decide que vas a hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. Además, genera el estado de amor y decide hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Ignora cualquier deseo de obtener beneficios personales y piensa que todo lo que vas a hacer es para los otros.*

### *Meditación uno: atención con calidad*

*(Primera parte)*

Empiezo respirando muy profunda y muy lentamente.

Cuando me siento preparado vuelvo a mi ritmo natural de respiración. A partir de este momento intento no mover el cuerpo...

Comienzo observando la postura en la que estoy. Se trata de darme cuenta, no interpreto, comparo, juzgo ni hago asociaciones. Sólo observo lo que sucede en el presente inmediato. Trato de usar la atención, mi capacidad de darme cuenta de las cosas, y no dejo que mis pensamientos y conceptos interfieran. Recorro mi figura volviéndome consciente de cómo he colocado los brazos, las piernas, la cabeza y el resto del cuerpo. Me quedo unos minutos observando de este modo...

Seguidamente, incluyo la respiración; esto es, añado a mi

campo de conciencia el movimiento y las sensaciones que genera el hecho de respirar. Mantengo la misma actitud de antes, no intento cambiar nada, observo y contemplo sin analizar. Con la misma imparcialidad. Éste es un ejercicio muy sobrio y con él me enfrento al primer reto de la meditación, mantenerme consciente en la mayor simplicidad, ser capaz de conservar la lucidez y el interés en lo más sencillo y natural. Así, contemplo mi cuerpo y mi respiración...

Después de unos minutos sigo expandiendo la conciencia para fijarme en las sensaciones corporales. Se trata de llevar la atención un poco más adentro y observar, detrás de la postura, las sensaciones que se están produciendo. No puedo captar todas al mismo tiempo, de modo que voy moviendo la atención de una a otra, libremente; guardando el equilibrio entre la postura, la respiración y las sensaciones que descubro. Intento seguir con el mismo tipo de atención, imparcial, lúcida, consciente y sin juicios. Tengo cuidado con los pensamientos y conceptos, intento no añadir nada a la percepción pura de las sensaciones...

Ahora doy un paso más y observo las sensaciones mentales, es decir, las experiencias agradables, desagradables o indiferentes que surgen conforme medito. Lo que voy a contemplar es más sutil y necesito más agudeza. Mientras observo el cuerpo y las sensaciones físicas siento agrado o desagrado y a veces indiferencia; trato de observar todo eso y con mayor firmeza permanecer impasible, sin rechazar ni querer retener nada. Evito que los tres tipos de experiencia me roben la lucidez y la claridad mental. Voy a dejar de rehusar lo desagradable y de disfrutar lo agradable...

Por último, observo la atención misma; llevo la atención a la conciencia y al sujeto que es consciente de las formas y sensaciones físicas y mentales. No hay un lugar donde enfocarme,



como cuando miraba el cuerpo. A lo largo de todo el ejercicio he tenido una sensación de alguien observando atento y consciente. Contemplo ese alguien. Desecho todas las ideas preconcebidas sobre lo que estoy percibiendo y lo que debería percibir; y trato de ver limpiamente el origen de la atención...

*(Segunda parte)*

Reposo en la apariencia de la nada y la conciencia del todo...  
Contemplo en silencio.

### *Meditación dos: testigo impersonal*

*(Primera parte)*

Con los ojos cerrados, empleo unos minutos en notar la sala en la que estoy, la temperatura, los pequeños ruidos, el espacio a mi alrededor, olores, etc.

Me doy cuenta: «No soy eso que percibo». Permanezco un tiempo viendo esto.

Luego, presto atención especialmente a lo que se da cuenta de eso.

Ahora, llevo la atención a mi postura corporal, mi respiración. Observo mi organismo, los órganos de mi cuerpo, el corazón latiendo, los pulmones inflándose y vaciándose, los tejidos, las células.

De nuevo, me doy cuenta claramente: «No soy esto que percibo». Me mantengo unos minutos en esto.

Me hago consciente de la conciencia que atestigua lo que no soy.

A continuación, me enfoco en los pensamientos, ideas e imágenes que vienen a la conciencia. Dejo que vengan y los observo, no los freno ni los fomento. Encuentro la manera de mi-

rarlos que me mantiene sereno y lúcido. A pesar de que siguen emergiendo y desvaneciéndose, puedo estar en paz. Es como mirar una corriente de agua.

Me doy cuenta: «No soy los pensamientos, no me pertenecen». Sigo un tiempo contemplando esto.

Además, la conciencia es testigo de ello. Observo esta conciencia.

Por último, siempre tengo una sensación de ser alguien. Observo eso. Estoy meditando y siento: «Yo estoy meditando». Al observar el entorno, el cuerpo y los pensamientos, ha estado presente una sensación de alguien, como un efecto secundario. Contemplo con imparcialidad esta sensación de individuo.

Me doy cuenta: «No hay yo, no hay dueño de nada, no hay nadie que medita». Permanezco unos minutos dándome cuenta de esto.

Algo en mí se da cuenta de eso. Observo eso que se percata de que no hay yo.

Sólo queda el percatarse de todo, la atención que se da cuenta. Sin nadie que la posea ni la dirija.

Un puro darse cuenta, inexpresable, indescriptible.

Tan cercano, tan simple. Percibo el vacío.

*(Segunda parte)*

Sólo queda este darse cuenta que se desvanece en lo inefable.

Contemplo en silencio.



## 2

### *Una filosofía de la vida*

#### *La historia de los maestros del bosque*



Plena de dicha, Arundathi se dispuso a partir hacia el bosque de Bambú del ave Kalandaka, junto a Rajagriha. Tras muchos días de ansiada espera, por fin había sido recibida por el maestro, quien, sin preguntas ni palabras, había posado la mirada sobre sus ojos y la había conducido a una comprensión que no sabía cómo expresar. Luego, antes de irse, el maestro la invitó a que fuera a recibir instrucciones de los cuatro monjes del bosque de Bambú. Por eso estaba de camino. Había tomado algunos ahorros producto del trabajo en los campos de arroz de su tío y con ellos había comprado telas y frutos para ofrendar a los sabios.

Los monjes del bosque de Bambú eran discípulos del Iluminado que vivían retirados de la gente practicando intensa meditación. En ocasiones, el maestro enviaba a algún discípulo a que recibiera instrucciones especiales. De este modo, compartían la tarea de implantar la paz en los corazones de los aldeanos de la región.

Llegada al bosque, Arundathi fue recibida por Chanda, que cuidaba de las necesidades primarias de los meditadores suministrando alimentos y medicinas cuando era necesario. El

serviente le ofreció alojamiento en un chozo, le preparó comida y fue a anunciar su llegada a los monjes.

Por la tarde del día siguiente, Chanda condujo a Arundathi ante la presencia del anciano Mahakapina. Ella se inclinó con respeto y le ofreció una pieza de tela tintada; luego, llena de gratitud al universo y de una sincera humildad, se sentó en el suelo ante él. Estaba tan excitada que tuvo que transcurrir un buen rato para que su corazón se calmara. Sólo entonces, el monje habló:

«Tu vida como ser humano tiene más valor que un talismán que concediera todos los deseos. Medita hasta que reconozcas esta noble verdad. Descubre qué es lo que hay en ti y en cada ser humano por lo que vanagloriarse. Lo que realmente merece auténtico orgullo, lo que está presente en todos los seres vivos.»

Dicho esto, el monje Mahakapina la invitó a marcharse. Antes, dio instrucciones a Chanda para que le proporcionara un lugar donde meditar y ofreció a Arundathi unas deliciosas bayas comestibles.

Arundathi meditó una semana con devoción y entrega hasta que llegó a realizar la belleza de la vida humana y las condiciones excepcionales que brindaba para avanzar espiritualmente. Ahora se daba cuenta de que cada momento de su vida era una oportunidad única y de que debía vivir a la altura que requería su condición humana.

Entonces, el sabio Mahakapina la invitó a visitar a la anciana Prayapati.

Llena de devoción y respeto, Arundathi se presentó por la tarde ante la maestra. Sólo entrar en su humilde choza le hizo sentirse como en un espléndido palacio; recibió su mirada dulce y profunda y, tras hacerle una ofrenda de telas y frutos, dispuso su corazón a recibir la enseñanza.

Prayapati, viendo la pureza cristalina del corazón de Arundathi, no tardó en impartir su instrucción:

«Lo que ahora te parece tan real se está desvaneciendo. En un momento será sólo un recuerdo. La vida es efímera y fugaz. Es como una gota de rocío, como un relámpago, como un suspiro, como un parpadeo. Descubre lo que hay en ti que no sucumbe, examina lo que permanece, pues está más allá del tiempo.»

Dicho esto le indicó que meditara sobre ello.

Arundathi se retiró a su cobijo y contempló sin descanso las palabras de la anciana maestra. Tras una semana obtuvo la comprensión firme de la naturaleza efímera de todo y la fugacidad de la vida. Supo que debía dar un sentido mayor a su vida, más que nacer para morir. Descubrió que no podía poner tanto esfuerzo en cosas que apenas duraban.

Entonces, Prayapati le pidió que fuera a ver al maestro Kaundinya.

Arundathi se sintió agradecida y dispuesta y se presentó por la tarde ante el anciano. Como había sido instruida, hizo una reverencia, entregó sus ofrendas y se sentó con la mirada baja. Luego, ante el requerimiento del sabio Kaundinya, describió sus recientes revelaciones y le pidió instrucciones. El anciano, como si de una hija se tratara, le habló así:

«Lo que eres vino de tu mente. Lo que quieras llegar a ser vendrá de ti misma. Las cosechas no surgen sin semillas, el ave Kalandaka no nace sin huevos, las nubes no aparecen sin humedad. Observa con cuidado tus acciones, pues ellas están creando tu cuerpo, tu entorno y tus mundos futuros. Busca lo que hay en ti incondicionado.»

De nuevo, Arundathi meditó y en una semana alcanzó la sabiduría de las acciones. Obtuvo la certeza inequívoca de que su comportamiento atraía todos los sucesos y experiencias de su vida; solamente a través de la actividad pura y desinteresada podía contactar con su verdadero ser atemporal.

El sabio Kaundinya se sintió complacido por la diligencia de Arundathi y le indicó que visitara al cuarto maestro.

La maestra Utpala había padecido muchas calamidades, su vida había sido sumamente dura y difícil. Pero, gracias a su maestro, había sabido extraer provecho de sus padecimientos. Había obtenido la realización espiritual y su mente estaba en paz.

Arundathi se presentó por la tarde ante ella. Hizo sus reverencias y dejó sus ofrendas en el suelo, frente a la anciana. Luego, se sentó esperando la instrucción.

La mirada de Utpala acarició la dulce tez de Arundathi y sus palabras melodiosas le hablaron al corazón:

«No busques lejos la felicidad, no creas que otros la tienen. Asegúrate de buscarla allí donde se encuentra. Sólo si cambias tu grado de conciencia podrás dejar atrás el sufrimiento. Mientras tanto, no importa dónde vayas ni con quién te encuentres, la paz que alcances será tan fugaz como el aliento.»

Arundathi, agradecida, se retiró a meditar sobre ello. Tras una semana obtuvo la visión clara de que el fin de toda la infelicidad sólo se hallaba en el desarrollo de la sabiduría. Vio que buscar hermosura, riqueza, prestigio, reputación, apenas podían compensar los sufrimientos cotidianos de la enfermedad, la vejez o la pérdida de seres queridos. Sólo descubriendo la naturaleza de la realidad llegaría a vivir en un gozo imperecedero.

Utpala se sintió satisfecha con su discípula. Su instrucción en el bosque de Bambú había terminado.

Como despedida, los cuatro sabios se reunieron y prepararon un ágape en su honor, juntos celebraron la iniciación de Arundathi. Fue una bella y sencilla celebración. Por la mañana, ella, siempre sumisa y agradecida, se despidió para regresar a los pies del Iluminado.

## *Una visión para la armonía interior*

Aun viendo con claridad las posibilidades que tenemos de una vida más plena, es frecuente que la vida pase sin conseguirlo. Vivimos excesivamente dispersos y nos resulta imposible centrarnos en las tareas apropiadas para alcanzar la plenitud. Hacemos lo que podemos y, en la mayoría de los casos, tratar de sufrir lo menos posible resulta más que suficiente. Si realmente estamos pensando en un verdadero avance, debemos percatarnos de todo lo que conlleva, y en especial de la ruptura con nuestras tendencias y convicciones.

Los seres humanos como especie biológica nacemos con la prioridad de la supervivencia frente a las amenazas externas de otros animales y de la naturaleza. Todo nuestro organismo es el resultado de un proceso adaptativo para poder seguir vivos en un escenario lleno de amenazas constantes. El sistema nervioso, las funciones sensoriales, los procesos cognitivos y de atención, las percepciones e incluso nuestra manera de ver la realidad van desarrollándose y evolucionando con el fin de alcanzar la mayor efectividad posible ante los peligros. En último término, incluso muchas de nuestras creencias son mecanismos de supervivencia que prevalecen porque las consideramos más adecuadas y menos conflictivas.

Cuando nos enfrentamos con varias ideas contradictorias sentimos mucha tensión interna, algo que nos incomoda, con lo cual en poco tiempo nos decantamos por una de ellas. Es difícil soportar esa tensión y, ante la urgencia de una estabilidad



emocional, acabamos tomando partido. Una vez decididos por una idea, tratamos de reforzarla con todos los argumentos que podamos encontrar; al mismo tiempo, evitamos percibir todo lo que pueda afirmar la opinión opuesta. Generalmente, es un proceso inconsciente del que no nos percatamos, hasta el punto de que creemos haber llegado a una idea clara y consistente, cuando en realidad sólo nos hemos librado de un conflicto interno negando todo lo que pueda provocarlo de nuevo. Para la mayoría, decantarse por unas convicciones es fruto de la valoración de lo que más nos conviene para nuestra supervivencia física, emocional y psicológica.

Por ejemplo, si pertenecemos a un grupo de personas racionalistas y antirreligiosas, y mantenemos lazos afectivos con ellas, es difícil que sostengamos cualquier sensibilidad hacia lo espiritual. Si teníamos alguna inclinación a creer en algo más allá de lo científico, es fácil que acabemos reinterpretando nuestra sensibilidad como un escape psicológico de la realidad, y con esto abandonar cualquier creencia. Pero, si el caso fuera el contrario, por ejemplo, ser muy insensibles y racionales y vivir entre personas con fuertes sentimientos espirituales, es probable que nos sintiéramos un tanto lisiados e intentáramos compensarlo enarbolando la bandera de los más estrictos principios religiosos y defendiendo las creencias espirituales de nuestro grupo contra cualquier otro.

Así, las creencias van modelándose según nuestras interacciones con el mundo y los demás. No es extraño que Buda, con su sabiduría característica, pronunciara aquel consejo al clan de los Kalamas: «Tenéis que aprender a decidir, no porque la doctrina concuerde con vuestros puntos de vista, ni en función de la razón, ni en función de la lógica... Cuando aprendáis por vosotros mismos que determinadas cosas no son saludables, entonces tenéis que rechazarlas». Con esto, Buda señalaba la

experiencia lúcida como base para cualquier creencia y la salud definitiva como objetivo final. En su opinión había que desterrar las creencias como formas de compensación, acomodación o conveniencia.

Si estudiamos a cualquier persona corriente podemos trazar una relación entre sus ideas y convicciones, su visión de la vida y su situación existencial. Casi todos escogemos ideas que nos aportan una explicación a nuestros problemas inmediatos, sufrimientos, incapacidades, debilidad, aislamiento, etc.

Pero no siempre es así. Hay personas que han sido capaces de ir más allá de una compulsión biológica o existencial, y han recorrido el verdadero camino del espíritu. Este proceso nos exige trascender el organismo, la composición del cuerpo y la mente. El resultado final no va a traernos ningún beneficio corporal ni tampoco psicológico. Ésta es la razón por la que siempre parece insatisfactorio y, a veces, amenazante.

Considerando la situación, vemos que la identificación con la porción biológica propicia una atención exclusiva a todo aquello que puede constituir un beneficio o una amenaza, y los correspondientes estados de aversión y atracción. Una postura diferente nos suele resultar extraña e incluso, en muchos casos, equivocada. Un buen ejemplo de esto es la historia tradicional de un santo llamado Ksantivadin.

El maestro Ksantivadin había escogido un lugar apartado del bosque para meditar sobre la virtud de la paciencia de no enfadarse. Día tras día, dedicaba su tiempo a independizarse de todo aquello que pudiera causarle ira, enfado y odio. Un día, un rey llamado Kalingka, acompañado de su esposa y algunos siervos, llegó al bosque a disfrutar y divertirse. Después de la comida, mientras dormía, la reina y sus doncellas salieron a pasear para recoger flores y frutos. Iban caminando cuando, inesperadamente, se encontraron con el santo. La reina, educada

en la religión, en seguida reconoció la altura espiritual del meditador. Respetuosamente, se quitó el collar de esmeraldas que llevaba y se lo ofreció al santo. Se inclinó ante él y le pidió consejos. Aquella tarde, la reina oyó palabras que le trajeron una paz que hacía muchos años había perdido y su corazón se curó de numerosas heridas pasadas.

Escuchaba las instrucciones del santo cuando llegó el rey, que había despertado malhumorado al no ver a su esposa. Viendo la escena se enfureció más. No podía concebir que su reina mirara así a un individuo harapiento y sucio. Y cuando le preguntó quién era, todavía se encolerizó mucho más.

—Soy Ksantivadin —dijo el santo—, medito en la virtud de la paciencia. Busco eliminar toda posibilidad de ira en mi mente.

El rey estaba muy irritado, y mucho más cuando oyó esto. Sintió la respuesta del mendigo como un desafío y así respondió:

—¿Ah sí? ¡Veamos! —dijo. Y ordenó a uno de sus guardias que le cortara los pies y, luego, las manos.

A pesar de la brutal agresión, Ksantivadin no se inmutó. Al contrario, una sonrisa radiante se formó en su rostro. No había sentido el más mínimo enfado, y los meses de meditación habían dado fruto, por eso se sentía feliz. Gracias al rey, había probado su realización.

Dicen que al ver su rostro, el rey sintió miedo, pues empezó a sospechar que en verdad era un santo. Lleno de superstición, pensó que una maldición caería sobre él, con lo que se inclinó ante el maestro con disculpas y arrepentimiento. Luego, el poder intrínseco de la bondad hizo que el santo recobrará sus miembros mutilados y todos los seres celestiales cantaran alabanzas en su honor.

Esta historia nos resulta difícil de entender. De hecho, apenas se cuenta para no levantar interpretaciones erróneas. Sólo

desde la perspectiva final de que el proceso espiritual busca trascender lo biológico es posible aceptarla. En ella vemos que el camino lleva incluso a representar un ataque contra el instinto de supervivencia y la preservación de la especie. Pero el simbolismo implicado es que solamente cuando somos capaces de abandonar la identificación con lo orgánico podemos alcanzar estados de conciencia más elevados y sublimes. La historia nos muestra un extremo, un estado mental que sólo se puede tener si el abandono de la identidad corporal es absoluto y total.

El error es pensar que hay que mortificarse, sufrir y provocar calamidades para desarrollar la mente. La enseñanza nos dice que la muerte es sólo el final de la vida orgánica. La vida continúa en la lucidez de la conciencia. Así, en el camino espiritual no existe la muerte, sólo la transformación.

Llegar a este nivel en que abandonamos lo transitorio y nos unimos a lo absoluto, requiere un proceso metódico y constante. Partimos de la situación vital concreta y de la interpretación personal del mundo, y vamos creando el marco adecuado para nuevas dimensiones de ser. Reemplazamos nuestras creencias existenciales actuales por otras que nos permitan vivir con mayor conciencia.

### *Una nueva filosofía para el equilibrio*

La tradición tibetana narra la historia del gran maestro quien, con sólo doce años, tuvo una visión del Buda de la Sabiduría. Durante la experiencia recibió una serie de consejos espirituales y entre ellos una enseñanza que decía explícitamente: «Si tienes apego a esta vida no eres una persona espiritual». Es decir, la excesiva adhesión a la vida indicaba una falta de espiritualidad. Esta afirmación define lo que constituye la frontera

que separa lo espiritual de lo profano, pero para evitar malentendidos y actitudes extremistas, es preciso comprender la connotación que los maestros dan a la palabra *apego*. La palabra señala una valoración exagerada de algo o de alguien, en tal grado que perderlo nos lleva a sentir una considerable inquietud. Visto así, sólo valorar algo, apreciarlo o degustarlo no es lo negativo. El problema es la exageración. En consecuencia, sería erróneo interpretar la sentencia del Buda de la Sabiduría como dejar de disfrutar de la vida o de vivir plenamente.

Cuando los maestros describen la práctica espiritual, están excluyendo la valoración excesiva o, mejor sería decir, exclusiva de esta vida. Esto es, de lo que entendemos por la vida, lo sensorial, lo orgánico. La vida del organismo, la única vida que realmente conocemos. Si seguimos creyendo en ella como la única realidad, no hay espiritualidad.

Lógicamente, todos tenemos un gran apego a la vida, pues es lo único que conocemos con certeza. Esta actitud se vislumbra en los constantes cambios de humor que atravesamos cada día. Si todo va bien, la gente nos aprecia, ganamos dinero o estamos sanos y vitales, nos sentimos satisfechos y contentos. Pero si todo empieza a ir mal, tenemos problemas económicos, caemos enfermos o escuchamos ciertas críticas, empezamos a encontrarnos mal. Cada día pasamos de sentirnos mal a bien muchas veces, basta con una información buena o mala, que alguien nos mire de una manera u otra, o simplemente que nos sintamos fuertes o agotados. Nuestra situación básica es la inestabilidad, partimos de una posición en que todo nos afecta y nos descenra. Nuestros estados emocionales se disparan, cambian, estallan, remiten y vuelven a surgir, dependiendo de las situaciones con las que vayamos topando.

Pero el proyecto espiritual nos lleva a ser capaces de sentirnos plenos y satisfechos frente a los diversos estados físicos y

mentales y los sucesos externos. Esta felicidad incondicionada e independiente es uno de los resultados más preciados y constituye la prueba de haber elevado la conciencia a un grado mayor.

Para emprender este camino y desplegar al máximo nuestras capacidades necesitamos un mínimo de estabilidad. Se trata de ser capaces de manejar las contrariedades habituales con cierta soltura y sin perder la serenidad. Esto no quiere decir volverse insensible o tomar una actitud distante del mundo. Más bien tiene que ver con dejar de exagerar el calibre de los problemas y adoptar enfoques más realistas. Necesitamos una cierta honestidad con lo que somos y con los demás, lo cual requiere enfrentarse con las cosas como son y dejar de negar los hechos y lo que supone vivir.

El proceso requiere tener acceso a toda la energía posible. Enzarcarnos en las dificultades supone un desgaste que apenas deja fuerza para otra cosa. Así, mucho antes de empezar la práctica espiritual real es preciso mantener un espacio mental y distanciarnos de la dependencia emocional ante lo que nos sucede. Se trata de colocarnos en una posición más libre y equilibrada. Por ello, el inicio consiste en establecer una nueva filosofía de vida. Una manera de ver las cosas que reduzca la intensidad de las emociones más dañinas y nos lleve a vivir con una cierta armonía.

Cuatro son las nociones que constituyen esta perspectiva: la singularidad de la vida, la implacabilidad de la muerte, la responsabilidad individual y el convencimiento de que no hay felicidad sin un cambio de enfoque. Se trata de ver la condición humana como una oportunidad única para el logro espiritual, de tener presente la fugacidad de la vida, de considerarnos partícipes en la creación de nuestras experiencias vitales y de entender que la felicidad reside en un cambio de conciencia hacia la verdadera autenticidad.

Estos enfoques sirven para contrarrestar algunas de las convicciones inconscientes que nos mantienen atrapados. A menudo nos sentimos incapaces y poco valiosos, creemos que no tenemos fuerza para cambiar y vivir plenamente, y pensamos que no merecemos ser felices. Frente a esto es muy efectivo reconocer lo valiosa que es la vida humana. También es frecuente sentir que nada cambia, que las cosas son permanentes y estables, que podemos conseguir algo definitivo o que el sufrimiento es para siempre. Esta actitud es la causa de numerosas frustraciones y conflictos con los demás. Una actitud más razonable y sana es tener presente el carácter efímero y cambiante de la realidad.

Pensamos que el mundo estaba ya formado cuando nacimos y que todo lo que nos sucede es causado por agentes externos, desde el ambiente a las personas con quienes nos relacionamos. La curación de este engaño consiste en percatarse de que estamos creando nuestro mundo a cada instante y percibiendo lo que contiene nuestra mente. Finalmente, tenemos la creencia de que la infelicidad se debe a las condiciones en que vivimos y nos falta entender que todo se reduce al enfoque y la calidad de conciencia con que vivamos.

Instaurar esta filosofía preliminar puede llevar meses o incluso años, pero es imprescindible. Por ello, mientras vamos aprendiendo a centrar la mente en la meditación, debemos seguir insistiendo en tal filosofía. Esto quiere decir que no basta con creer en ella, sino que debe afectar nuestra conducta. De este modo podremos permanecer contentos a pesar de las críticas, la enfermedad o las pérdidas, y mantenernos en paz ante los elogios, la vitalidad o las ganancias. Sólo porque nos guste una manera de pensar, no se produce una transformación; únicamente cuando estamos convencidos y sentimos la vida de esa manera nos vemos actuar de un modo que antes resultaba impensable.

A mucha gente le gustaría encontrar un maestro espiritual. Los libros, las historias tradicionales hablan de maravillosos maestros, ancianos de miradas penetrantes y sabios silenciosos que sólo expresan verdades trascendentales. Querriamos encontrar a nuestro maestro, preguntarle y que nos mostrara el camino. Nos gustaría ser especiales ante un ser así y escuchar un consejo personal y privado.

Pero el maestro ya nos ha hablado muchas veces y no le hemos escuchado; quizás porque su mensaje es tan simple, tan poco privado, tan para todos; tal vez porque no lo hemos recibido en una cueva perdida en un risco inaccesible del Himalaya oriental. Pero, aunque nos resulte difícil aceptarlo, la historia de Arundathi y los cuatro adeptos narra lo que el maestro nos diría. No somos distintos; no debemos creerlo, ése es precisamente uno de nuestros obstáculos espirituales.

### *El valor y belleza de la vida*

Organizamos nuestra existencia de modo que nos resulte lo menos conflictiva posible. Establecemos pautas de conducta que repetimos cada día, intentando minimizar lo incómodo y lo desagradable. Así vamos creando una inercia, una manera de ver el mundo y de comportarnos en él.

Pero cuando queremos dar una dimensión nueva a nuestra vida, lo que era un apoyo se convierte en un obstáculo. Toda esa construcción de comportamientos, ritmo y espacios que nos daba seguridad y cierta tranquilidad se trueca en impedimento. Esto incluye nuestra visión del mundo, los conceptos sobre la vida, las cosas y nuestra persona, que forman parte de ese intento de minimizar el sufrimiento.



El paso a lo espiritual exige una ruptura, una disolución de todo ese sistema que hemos ido articulando a lo largo de la vida, así como la construcción de una plataforma más favorable desde la que encarar la libertad esencial que nos caracteriza.

La mayoría no nos damos plena cuenta de lo que significa estar vivo ni de las implicaciones y posibilidades de la vida humana. Por un lado, la vida misma; por otro, la existencia específica como ser humano. Cuando nuestros satélites, radares, telescopios y demás artilugios científicos rastrean el universo sólo encuentran materia y vacío. Aún no han hallado vida tal como nosotros la entendemos. Miles de millones de kilómetros, a nuestro alrededor, privados de vida. Es algo que no parece muy abundante y aunque a muchos años luz es probable que un día encontremos algo, lo que predomina es el vacío. Formar parte de los seres vivos es una rareza muy especial, algo escaso y único.

Esta reflexión nos inspira un sentimiento de culto a la vida, una actitud que invita a honrarla y un respeto a uno mismo por existir. Se trata de reconocer lo que significa estar vivo, con el fin de actuar en consecuencia y, asimismo, enaltecer nuestra existencia para que alcance su máxima expresión. En nuestros quehaceres cotidianos, unas situaciones nos dan vida y otras nos la quitan. El aprecio a la vida nos exige ser más selectivos y respetar lo que tenemos. Esto nos conduce a una mayor fortaleza y capacidad para revelar plenamente nuestro potencial interno.

El segundo aspecto se refiere a algo mucho más escaso: no sólo estamos vivos sino que, además, somos seres humanos. Entre las miles de especies con millones de criaturas que habitan nuestro planeta, los seres humanos somos un bien minúsculo. No sólo por ser escasos en número sino porque nuestra capacidad de conciencia es única. La vida humana es la que tiene más posibilidades para un despertar espiritual. Lo que nos hace diferentes es

la conciencia, el haber desarrollado un sistema nervioso capaz de atención, lucidez y abstracción, que el resto de animales no tienen.

Ver esto, además de hacernos sentir privilegiados y favorecidos, nos obliga a ser consecuentes con las cualidades que tenemos. Se trata de sentir un cierto orgullo sano por pertenecer a la clase de seres que pueden despertar a una mayor conciencia, pero un orgullo que nos compromete con ella. Darse cuenta de nuestra situación nos hace sentir favorecidos y capaces de conseguir los anhelos más profundos. Dicen los maestros que, en el sentido espiritual, no hay nada que no pueda alcanzarse con la conciencia humana. En lo más genuino nuestra forma de vida es la ideal.

La cuestión es valorar lo que somos. Pudiendo lograr cualquier cosa, dedicarnos a perseguir prestigio, fama, riqueza, placer o poder, es una gran pérdida. Pero no porque haya nada malo en ello, sino porque nada ocasiona una satisfacción perdurable. Todo eso, una vez logrado, sólo genera más deseo, siempre falta algo, siempre hay más que conseguir y nunca acaba. Y por otro lado, lo verdaderamente satisfactorio y gratificante es la paz interior, el contentamiento, la conciencia despierta.

Con esto, nos referimos a una calidad de dicha que es incomparablemente superior a cualquier gozo sensorial. Lo que podemos lograr con la conciencia humana es una plenitud que deja descoloridos a los máximos placeres del gusto, el tacto, el oído, el olfato o la vista. Todos ellos, ante la conciencia parecen toscos remedos. Ahí es donde reconocer nuestras cualidades nos predispone a aprovecharlas al máximo.

Una vez caminábamos con el lama Thubten por la sierra cercana al monasterio. Una pequeña empresa estaba talando árboles y el lama se paró a observar su trabajo. No tardó mucho en comenzar a hablar.

«Están repartiendo la madera en dos montones. Aquél es para leña. No sirve para nada más, son ramas pequeñas o demasiado retorcidas. Pero el otro es buena madera para hacer muebles, puertas, ventanas...»

Observamos en silencio, como siempre, sin saber muy bien adónde quería llegar el maestro.

«¿Recordáis la enseñanza de esta mañana? —dijo—. Es lo mismo. Sería un desperdicio usar la buena madera para quemarla en chimeneas, ¿no es cierto? Así la vida que tenéis. Quemarla experimentando placeres es volverla poco valiosa, la vida es para hacer algo más hermoso y útil. Y no estoy hablando de observar unas reglas morales o muchos conocimientos. Estoy hablando del mayor esplendor, de liberar el corazón. Éste es el significado, la esencia y la meta de esta valiosa vida.»

Estamos acostumbrados a oír que no todos tenemos las mismas condiciones físicas y mentales, de modo que si alguien es inteligente y sano, debe aprovechar lo que tiene. Habitualmente, eso se traduce en conseguir mejor trabajo y ganar más dinero. Nuestras cualidades especiales nos permiten alcanzar una mejor posición social, pero desde la perspectiva de la conciencia esto es muy pobre. Tenemos un gran potencial con muchas cualidades y cualquiera de ellas que dejemos de desarrollar supone un grado inferior de plenitud. Por el contrario, desplegarlo al máximo es lo que más satisfacción nos va a aportar.

Con las condiciones que hemos nacido podemos despertar a un gozo inalcanzable por otras formas de existencia. Mirando en nuestro derredor a todas las especies vivas, incluyendo microorganismos, la gran mayoría de criaturas carece de lucidez y claridad de conciencia. Vemos que los animales se mueven prioritariamente por instintos que dejan atrás cualquier posibilidad de refinamiento. Nosotros mismos, cuando estamos biológicamente necesitados, olvidamos cualquier cosa hasta satisfa-

cer nuestra necesidad. Pero esto que a nosotros como personas nos sucede ocasionalmente, es lo habitual en el mundo animal. Por ello decimos que nuestra situación es privilegiada, y por eso es tan importante aprovecharla.

Esta reflexión no es algo abstracto y filosófico sino muy preciso y concreto. Podemos encontrar muchos ejemplos de personas que extraen el máximo provecho de su vida y alcanzan una calidad encomiable. Gente que aprende a perdonar, compartir, amar o vivir en consonancia con la verdad. Por ejemplo, se conocen muchos estudios de médicos y cirujanos que muestran que un cambio de actitud ante la vida, especialmente una actitud más amorosa, puede mejorar la salud de los enfermos. Ésta es una ínfima muestra del poder de la vida humana. Poseemos capacidades insospechadas. Es triste ver una persona caer enferma por ser demasiado hostil o rencorosa. Como un antiguo maestro tibetano decía: «Es como usar de orinal un recipiente de oro y joyas».

Así, creer en uno mismo es lo primero. Incluso viéndonos limitados, impotentes y torpes, conviene entenderlo como una situación temporal y relativa. Como seres humanos nos caracterizamos porque la limitación espiritual no existe. Es decir, nuestra condición es tal que todas las situaciones pueden aprovecharse para avanzar hacia una vida más plena. Pero es preciso estar íntimamente convencidos de ello para conseguirlo. En realidad, supone una elección entre ser un perdedor o un aprendiz de la conciencia. Si toda nuestra vida es un intento de escapar de las dificultades, nos estamos poniendo en el papel de perdedor. Pero lo más beneficioso es asumir la posición de que nos queda mucho por aprender.

Vivir como un aprendiz contiene dos actitudes inapreciables. Por una parte, la confianza en que el resultado es posible para nosotros y, por otra, saberse capaz de vencer todos los obs-

táculos. Dicho de otra manera, tenemos el convencimiento de que merecemos la felicidad auténtica y, además, tenemos los medios para conseguirla. A su vez, situarse como perdedor supone la sensación de que no es posible hacer nada para mejorar y nos condena a la incapacidad.

En realidad, son dos maneras de enfrentarse a las dificultades, una constructiva y la otra destructiva. Nos emplazamos en el papel de perdedores cuando nos dejamos llevar por sensaciones de debilidad, confusión y limitación, entonces todos los problemas parecen sumamente reales y el entorno resulta sobrecogedor e invencible. No es que las cosas sean así, sino que nuestra actitud nos lleva a crear lo que más tememos. De este modo nos convertimos en víctimas y apenas podemos hacer otra cosa que sortear el sufrimiento. Unas veces atacamos todo aquello que nos hace sufrir y otras construimos todo tipo de defensas. Por ejemplo, el caso de alguien insatisfecho con su vida íntima que responde volcándose compulsivamente en su trabajo cada vez más horas. O la persona que para llenar su vacío interno se dedica a todo tipo de ocupaciones y vive sin parar.

También hay una actitud de perdedor en quienes abusan de la nicotina, el café, el alcohol, las drogas, los medicamentos y las sustancias que proporcionan una subida energética; así como quienes comen en exceso. Incurrir en alguna de estas conductas indica que hemos dejado de creer en nuestro potencial y nos conformamos con sólo compensar la falta de serenidad, la cual pensamos que nunca lograremos. Todas son respuestas que coinciden en lo mismo. Maneras de reaccionar ante situaciones difíciles basadas en una valoración personal sumamente pobre.

Se dice que lo primero que Buda enseñó después de su despertar espiritual fue que el sufrimiento es verdad. Entre otras

cosas quería dejar claro el punto de partida. Solamente tras enfrentarnos con la verdad podremos aprovechar la vida. Huyendo, escapando y negando la infelicidad nunca podemos avanzar a una conciencia superior.

Cuando nuestra estrategia es la pasividad o la evitación, o cuando nos distraemos para no tener presente el problema, estamos siendo víctimas. Lo mismo cuando tenemos expectativas pesimistas o nos creemos incapaces de manejar las consecuencias de nuestras decisiones y aceptarlas.

En el polo opuesto podemos enfrentarnos a la vida con lo que nos traiga y hacer de cada situación una nueva lección y un nuevo ejercicio de conciencia. Gracias a esta actitud, Buda descubrió que toda infelicidad tiene una causa y un fin; por lo cual, basta con intervenir en las causas para dejarla atrás.

Esto no significa resolver todo ni vencer todas las situaciones difíciles. Hablamos, ante todo, de una actitud, una respuesta valiente que busca dar significado a las dificultades, y trata de extraer algo positivo, aunque sigan doliendo. De este modo, podemos atraer un futuro mejor. El que vive como aprendiz puede ver cualquier problema de un modo más relativo, quitarle valor e incluso, considerarlo como un estímulo para el desarrollo personal.

No se trata tan sólo de estar más preparado para enfrentarse a situaciones sino de generar actitudes diferentes. Tal vez una persona que llega al estado de aprendiz tenga los mismos problemas que alguien que vive en su rol de víctima y la misma incapacidad de resolverlos. La inmensa diferencia es que el efecto de la crisis en uno y en otro es radicalmente distinto. El aprendiz está avanzando en el camino hacia la paz interior, el otro vive estancado, sentenciado a experimentar lo mismo una y otra vez.

Hacerse discípulo del proceso espiritual requiere vivir consciente, aceptarse uno mismo, hacerse responsable y estar moti-

vado para la plenitud. Y todo ello es el resultado de una filosofía de la vida realista y enriquecedora que nos lleva a encauzar la energía vital hacia el progreso espiritual. Dejar de desvalorizarse, racionalar la energía empleada en los «no puedo» y volver a canalizar la invertida en las preocupaciones, nos hace sentirnos más capaces. Además, tener confianza en el propio empuje frente a lo que se presente y considerarse digno de una vida plena nos conecta con nuestra fuerza interior.

### *Saber de la muerte*

Seguramente no hay nada tan transformador como hacerse plenamente consciente de la propia muerte. Sin embargo, aunque todos sabemos que vamos a morir nos resulta muy difícil ser conscientes de ello. Cuando una persona muy cercana muere, surge un desconcierto, un no entender, se produce un vacío al que el corazón no llega, una ruptura que el organismo no alcanza a asimilar. Nuestra propia muerte es más inconcebible todavía. La palabra abismo no refleja sino la mínima parte de la vaciedad a que nos enfrenta. En esos momentos es fácil hablar de una posible vida ulterior, de procesos de reencarnación, o de transferencia a otras formas de existencia; conceptos que vienen a ocupar con inmediatez el impacto gélido de algo que el organismo no está preparado para asimilar.

La muerte personal es el final del tiempo, y el funcionamiento mental está adaptado a la vida dentro de un marco temporal. Pero ¿hay existencia sin tiempo? Ésta es la primera pregunta de una larga serie que surge con la contemplación de la muerte.

Tradicionalmente, todos los sistemas religiosos basan sus creencias en lo que sucede después de la muerte. El camino espiritual, por su parte, se apoya en la contemplación de la muerte

para acceder a otros niveles de conciencia. Es justamente el efecto que tal idea nos produce lo que nos brinda la oportunidad de acceder a la conciencia superior.

Si muero, si soy mortal, ¿quién soy yo? No podemos decir nada ante esta pregunta. Todas las respuestas racionales que podamos dar contienen algún error; así, la única opción correcta para resolverla es la intuición. Es decir, la pregunta nos obliga a forzar la intuición, expandirla y refinarla, la imposibilidad de responder nos obliga a una atención de mayor calibre.

El valor de la muerte es que representa un instante de existencia sin posibilidad de identificarse con nada y sin referencias. Ahora nos identificamos con un planeta, un tipo de organismo, una raza, una cultura, una personalidad, unas creencias, etc. La muerte nos enfrenta a ello y nos fuerza a soltarlo todo. Nos obliga a vivir un instante sin nada que nos defina, un instante sin categorías ni referencias. Un vacío que, si se sabe reconocer, es sumamente fecundo.

Reflexionar sobre la muerte debe estar lejos de entristecernos o deprimirnos, si fuera así no serviría para nada. Meditamos sobre ella para aprovechar más plenamente la vida. Durante años, empleamos una gran cantidad de energía persiguiendo cosas, huyendo de posibles daños, adquiriendo una posición social, actuando por agradar a los demás, construyendo una vida cómoda, etc.; pero, aunque algunas de estas cosas puedan ser gratificantes, dedicar la vida sólo a conseguirlas, la empobrece. Hemos visto lo valiosa que es la vida; y es tanto lo que podemos conseguir, que resulta deplorable no aprovecharla al máximo mientras estamos vivos.

La muerte puede sobrevenir en cualquier momento, nada podemos hacer para evitarlo. Si nos percatamos de lo que esto significa, sentiremos la necesidad de extraer lo mejor de lo que somos. Éste es el propósito de pensar en ella.



La conciencia es capaz de inventar y crear grandes abismos y demonios, y de ahí la necesidad de conocerla y dominarla. Al mismo tiempo, vemos que las personas que maduran en sabiduría y bondad viven más dichosas. En ellas observamos que la experiencia espiritual existe y se refleja en que aportan una calidad destacada a la vida. Cada momento que pasa estamos más cerca de la muerte. Hay cientos de miles de personas que han muerto antes que tú y cientos de miles que morirán después. No es tan especial que tú mueras. Y, sin embargo, en la experiencia personal es muy importante lo que podemos aprender de la muerte, tan enriquecedor, tan vital.

Se puede describir la conciencia de la muerte como mirarse a un espejo. La imagen desnuda tras la pérdida de lo poseído refleja nuestra realidad. Perdemos el cuerpo, la forma, el color de la piel y de los ojos. Perdemos la solidez, la densidad, el peso. Perdemos el volumen, la humedad y la frescura corporal. Perdemos todo eso que hemos identificado como nuestro, incluyendo el propio calor, el sentir, el discernir. Perdemos la respiración, tan vital, tan presente cada día.

Si podemos perder todo esto, significa que no formaba parte de nuestro ser real. Estábamos usando ciertas sustancias que pertenecen al planeta, y que vuelven a formar parte de él. No somos eso que podemos perder. Nunca hemos sido peso, forma, consistencia, solidez, etc. Aunque la realidad corporal ha servido para dar expresión material a nuestro ser y nos hemos sentido alguien durante un tiempo, no era más que una situación pasajera.

Mirarnos al espejo de la muerte nos lleva a vislumbrar otras dimensiones de nuestro ser. Y eso tiene un efecto madurador en nuestra vida cotidiana. Frente a esta nueva visión, las situaciones se relativizan y los valores personales se reestructuran. El resultado es una mayor serenidad y distanciamiento a la hora de afrontar los conflictos cotidianos.

Ver la muerte nos impone la exigencia de vivir con dignidad y actuar impecablemente. Nos induce a comportarnos con la intención más íntegra posible, siendo consistentes y teniendo en cuenta las consecuencias a largo plazo. Lo cual incluye el abandono de actitudes infantiles de gratificación inmediata y la satisfacción individual a costa de los demás y del medio.

Por otro lado, olvidar la muerte conlleva el deterioro de la conciencia. Además, si no nos atrevemos a tocarla conscientemente, es muy difícil que realicemos algún esfuerzo en el descubrimiento de la verdad. Es probable que no recordemos buscarla y, si lo hacemos, no pongamos en práctica ninguna tarea para ejercitar la atención. Pero, aunque lo intentemos a veces, es con escasa motivación y firmeza. Sin la conciencia de la muerte, nuestras actividades espirituales tienen poca intensidad, la mente pierde el control con frecuencia y perdemos el poder de contrarrestar las emociones nocivas. Esto nos mantiene encerrados en recurrentes ciclos de sufrimiento cada vez más intensos. Finalmente, cuando llega la muerte, la misma oquedad que sirve como última esperanza hacia el salto espiritual la vivimos como un vacío estéril, apabullante e inquietante.

Vamos a morir y no sabemos cuándo. Podría ocurrir en veinte años o en siete días. De hecho cada momento que pasa estamos acercándonos al momento de la muerte. No importa que no hayamos acabado lo que estamos haciendo ni hayamos conseguido nuestros fines en la vida. Hay miles de circunstancias a nuestro alrededor que pueden iniciar el proceso. Y ante la muerte no sirven ni la habilidad corporal ni la personalidad ni, obviamente, las posesiones acumuladas. Sólo tenemos la conciencia. La calidad con que hemos afrontado los diferentes acontecimientos de la vida.

Recordar la muerte y tenerla presente nos hace interesarnos por ser más conscientes, hace que veamos la importancia de la

práctica constante y nos ayuda a volcarnos de lleno en ella. En consecuencia, nos hacemos fuertes frente a las perturbaciones emocionales y mantenemos mayor armonía. Así, cada vez disponemos de más recursos para mantener la paz interna y vivimos con más calidad. En definitiva, la muerte nos resulta tan familiar que, cuando verdaderamente nos vemos ante ella, nos sentimos seguros y satisfechos, sabiendo que todo está en orden. Llegamos y sabemos que lo hemos hecho bien.

### *El entorno personal*

Un mismo suceso provoca sentimientos, experiencias e incluso cogniciones diferentes a distintas personas. Ante situaciones similares cada uno responde según patrones particulares, despertando, incluso, sentimientos muy distintos. Lo mismo sucede acerca de las personas con las que convivimos, trabajamos y nos relacionamos. Nos hacen sentir cosas muy peculiares y personales que no siempre coinciden con lo que les provocan a los demás. Tras un cuidadoso análisis podemos comprobar que esto tiene que ver con lo que hemos vivido o dejado atrás y con lo que esperamos o tememos. Hacemos atribuciones al entorno de acuerdo con lo que tenemos grabado en nuestras mentes.

No es habitual que entre la gente corriente exista una percepción limpia y objetiva de los demás. No vemos realmente al otro, en la mayoría de los casos nuestras apreciaciones están mezcladas con impresiones mentales. Reconocer que lo que percibimos no existe independiente de nosotros mismos, tal como nos parece, es otro gran salto de conciencia. Lo que vemos y percibimos no está fuera, al menos en su totalidad, pues una gran parte, derivada de tendencias adquiridas, la impone-

mos nosotros. El hecho es que todas las vivencias y percepciones actuales están teñidas por un filtro fundado en el pasado.

Pero, además, cada instante presente estamos estableciendo predisposiciones para percibir el futuro de una manera específica. Ahora estamos escribiendo nuestro propio futuro, pues las diferentes grabaciones en la conciencia nos harán atribuir diversas características y cualidades a los demás. Esto, a su vez, nos hará sentirnos en un mundo más o menos favorable, inhóspito o acogedor. Así, conforme transcurre la vida, estamos atados al pasado y condicionando el futuro.

Nos relacionamos con el entorno y los demás a través de los sentidos. Pero también participan procesos cognitivos que añaden una interpretación y evaluación de las diferentes experiencias. El resultado final de nuestra relación con el mundo depende de estas valoraciones. En un principio cabría pensar que la mente debe solamente juzgar las situaciones de un modo objetivo y práctico, y ser capaz de identificar y recordar lo que puede ser peligroso o dañino, por un lado, y lo benéfico, por otro. Pero lo cierto es que está lejos de ser así. La mente comienza a evaluar de un modo propio y subjetivo.

Solemos pensar que cada interpretación de la realidad se apoya en la experiencia y que, conforme transcurre la vida, uno va adquiriendo una visión más precisa y acorde con la realidad; sin embargo, no es así. Es verdad que con el tiempo tenemos más capacidad para manejar las situaciones, pero no acabamos de percatarnos de la influencia subjetiva sobre el tipo de situaciones con que nos topamos. Esto es, no son las experiencias vividas las que nos llevan a evaluar y conocer el mundo correctamente; por el contrario, son las impresiones grabadas en la conciencia las que definen lo que percibimos. Así, no se trata de un proceso de aprendizaje sino de atribución inconsciente. Imponemos involuntariamente una sucesión de valoraciones a

todo lo que encontramos, sin poder optar o ser razonables, sino empujados por tendencias implantadas.

La cuestión clave es cómo aparecen estas tendencias o grabaciones. Cuando realizamos un análisis continuado en el tiempo podemos llegar a una respuesta, y descubrimos una íntima relación con los comportamientos y acciones pasadas. Si recordamos el modo en que hemos actuado y los motivos que nos han llevado a hacerlo, podemos percibir una conexión con todo lo que nos sucede ahora, nuestra experiencia vital y existencial.

Es posible desglosar el conjunto de un comportamiento en varios componentes, el objeto a quien va dirigida la acción física, verbal o mental, las emociones implicadas, la intención y, finalmente, la complacencia o arrepentimiento por el acto. Parece ser que todos ellos permanecen impresos en la memoria y serán el condicionante para eventuales valoraciones cognitivas ulteriores. Especialmente, entre todos los elementos, la intención y motivación de cada comportamiento son las piezas con más influencia.

De manera que nuestras acciones, emociones, intenciones y complacencia, contribuyen a forjar una imagen de la realidad presente, llegando a deformarla y desvirtuarla. Se entiende que éste no es un proceso inmediato sino que tiene lugar en un plazo de tiempo amplio y por eso es difícil apreciarlo. Cuando nos preguntamos por qué experimentamos todo de un modo tan dañino y autodestructivo, hemos de buscar la respuesta en nuestras acciones pasadas, en especial, en los impulsos auténticos que nos han movido a actuar. La motivación es el elemento de la conducta que más hondo se adhiere a la conciencia y el principal motor de la visión futura del mundo.

Así, muchas veces no hacemos una valoración del entorno y los demás de modo que nos resulte útil sino por una fuerza ma-

yor. A pesar de la inclinación natural se imponen las tendencias pasadas sobre el presente y así es como nos vemos en situaciones totalmente alejadas de la realidad y nos destruimos nosotros mismos.

En cada momento de nuestra vida podemos considerar cuatro aspectos. El entorno, la imagen de nosotros mismos, los hábitos de comportamiento y la manera de experimentar las cosas. Todos ellos están afectados por las impresiones mentales y motivaciones pasadas. Por ejemplo, cuando nos vemos en un ambiente arisco y pobre, seguramente hemos perdido la capacidad de percibir la abundancia debido a algún comportamiento mezquino; por el contrario, cuando nos sentimos colmados, hasta en situaciones precarias, es porque la mente aprendió a ver la abundancia a través de actos generosos.

Constantemente recibimos estímulos del mundo que nos rodea, pero no los percibimos todos, estamos ciegos a una gran parte. La razón es simple, no tenemos la capacidad de registrarlos todos e, inconscientemente, seleccionamos una porción. Algo similar sucede cuando evaluamos una situación; entre todos los posibles, seleccionamos un modo de interpretarla. La valoración escogida depende de nuestras vivencias e intenciones pasadas, lo cual a su vez influye en los estímulos que son seleccionados en la situación actual. Así vamos forjando nuestro mundo y nuestro paso por la vida.

Lo mismo sucede con el tipo de individuo que somos. Podemos vernos víctimas, oprimidos, vacíos, confusos, desconfiados o podemos vernos felices, atractivos, capaces, eficientes y exitosos; independientemente de nuestro estilo de vida o nuestro nivel social, todo es fruto de la conciencia. Una pequeña acción con el tiempo puede hacerte sentir un ser realizado y feliz, y otra distinta llevarte a creerte la persona más desgraciada y ator-

mentada del universo. La naturaleza de la conciencia es tan nítida que las impresiones producen un gran efecto.

Una historia popular habla de dos viajeros que compartían un vagón en un viaje en tren. Uno de ellos sacó algo de comer y lo compartió sin problemas. El otro, aprovechando un descuido, le robó la cartera a su compañero y se bajó en la estación siguiente. El tiempo pasó y el viajero generoso empezó a creer que si él daba también le darían a él; así comenzó a sentir que vivía en un mundo abundante y se forjó una imagen de ser una persona pudiente y dichosa. El viajero ladrón, por el contrario, empezó a sospechar que también le podían robar a él; así, empezó a desconfiar del mundo y a guardar sus cosas con celo. El efecto fue que se sintió cada vez más amenazado en un mundo hostil y, por tanto, cada vez más apurado a pesar de todas sus pertenencias.

Nuestros hábitos también son efecto del pasado. Es fácil ver que la mente funciona por inercia y costumbres, de modo que cada conducta crea una predisposición a repetirla. Éste es el motivo por el que nos cuesta tanto dejar nuestra opinión del mundo y de nosotros mismos. Hemos repetido mucho el comportamiento que lo originó y lo seguimos repitiendo sin darnos cuenta.

Finalmente, también el modo en que experimentamos lo que nos sucede es un efecto del pasado. Esto incluye el tipo de situaciones y personas que atraemos a nuestra vida. Por ejemplo, cuando un arquitecto viaja a otras ciudades tiene la tendencia natural a fijarse en los edificios y monumentos, cuando un cocinero lo hace se fija en los platos típicos. Así, nosotros tenemos tendencias a encontrarnos con un tipo de personas, situaciones, lugares, etc. Lo mismo sucede con nuestras experiencias cotidianas. No es difícil percatarse de que siempre se repite un tipo de situaciones y que a los demás

la vida les va de otra manera. Todos hablamos de personas que nacen con estrella, a quienes todo les sale bien. De nuevo, esto parece tener una clara relación con motivaciones e inclinaciones pasadas.

Estas reflexiones nos sirven para entender que nuestro comportamiento presente está forjando el futuro. Somos los creadores de una buena porción de nuestra vida y la creación está teniendo lugar ahora. De modo que tenemos cierta responsabilidad en lo que nos sucede. Aunque hay una realidad objetiva, somos nosotros quienes vemos las cosas del modo en que las vemos. Entenderlo así, nos sirve para abandonar todas las reacciones negativas ante los imprevistos y, de este modo, vivir más libres de reacciones y respuestas compulsivas ante los acontecimientos. Así, recuperamos la energía que gastábamos en las frustraciones diarias y la podemos emplear en el logro de una serenidad genuina.

### *Despertar desde el sufrimiento*

Toda nuestra vida intentamos evitar al máximo el dolor, el sufrimiento y la infelicidad. No obstante, a pesar de nuestros esfuerzos nunca llegamos a conseguirlo del todo. Es más, siempre estamos experimentando en algún grado cierta infelicidad. A pesar de no ser conscientes de ello, permanece de un modo sistemático y sutil, más allá de nuestros cambios externos. En la mayoría de los casos es una sensación tan habitual que no la reconocemos o le damos escasa importancia. No es cómodo señalar el sufrimiento que estamos ignorando, pero hacerlo tiene un valor muy especial.

La conciencia del sufrimiento forma parte de la nueva visión hacia la armonía. La razón es que nos confronta con la cuestión



de la interrelación entre nuestro grado de lucidez y la cota de felicidad que alcanzamos. En palabras de muchos maestros: «Si no deseamos de corazón dejar de sufrir, no hay proceso espiritual». Es decir, sólo la determinación de acabar definitivamente con la infelicidad nos sitúa en la posición apropiada para desplegar otro grado de conciencia.

El caso es que, aunque nos resulte duro admitirlo, nunca dejamos de sentir incertidumbre e insatisfacción. El nacimiento, vivir, nos sitúa frente a la conciencia de que no tenemos control sobre nada. El cuerpo enferma imprevisiblemente, a pesar de que lo cuidemos con alimentación, ejercicio y demás. Los objetos que vamos adquiriendo con el fin de vivir más plácidamente se rompen, se pierden o se vuelven inútiles. Los amigos en quienes nos apoyamos para tener fuerza y valor cambian, se alejan o inesperadamente se apagan.

Todo esto sucede sin elección, sin ningún tipo de control por nuestra parte. Parece que nada de lo que hacemos sirve para lograr una seguridad estable y perdurable. La vida nos enfrenta con la muerte, el dolor y la agresión, y sentimos miedo. Y todo lo que hacemos para defendernos acaba desmoronándose. Vivimos básicamente en un estado de inseguridad del que no es fácil salir.

El ser humano ha inventado todo tipo de creencias, religiones y filosofías para escapar del caos. Hay multitud de cosas que no somos capaces de entender y soportar. Antigüamente podía ser un depredador o una mala cosecha, hoy en día un acto terrorista o una enfermedad terminal que afecta al sistema inmune. Pero siempre en nuestra historia hemos vivido con el sufrimiento de lo inesperado y el azar. Algo que nos produce tal nivel de dolor existencial que necesitamos inventar visiones que nos sostengan.

El dolor es lo que nos hizo buscar la religión y lo espiritual, lo que nos llevó a formar comunidad y potenciar la especie hu-

mana. Pero, a pesar de tantos esfuerzos, nunca hay respuestas, nunca llegamos al lugar seguro. De pronto, lo inesperado emerge aplastante, derribando todas las defensas establecidas. Y, entonces, no sirvió haber sido buen ciudadano, amable y responsable, ni sirvieron las oraciones y limosnas; los dioses se mantuvieron callados y lejanos; y los sacerdotes sólo pudieron rezar y hacer promesas de un presunto futuro. La incertidumbre se presenta como parte consustancial de la vida y, con ella, la insatisfacción, el anhelo de algo más y mejor. Sentimos involuntariamente que cualquier cosa que experimentamos y obtenemos podría ser más agradable, más especial. Nada nos llena del todo. Nuestro estado habitual es la carencia. Como si fuéramos especialmente sensibles a nuestras necesidades y deseos; y así, nunca nos colmaran. Vivimos con una fuerte inclinación a fijarnos en lo que podría ser y nunca en lo que estamos viviendo.

Esto no es sólo real para unos pocos. Aunque podríamos señalar personas aparentemente felices, el hecho está presente en todos sin excepción. Es una realidad que se percibe con sólo observar a cualquier persona. La insatisfacción está siempre, tanto en lo sensorial como en lo mental. Es muy evidente en los placeres del gusto, el tacto y la vista, en las posesiones materiales, en el consumo, en la adquisición de aparatos, objetos, ropas y accesorios. Pero también se advierte en lo intelectual, en la cultura, en el hambre de conocimientos, de vivencias, de estados de conciencia, de disoluciones oníricas.

Transpiramos insatisfacción y, por mucho que busquemos, seguimos sintiéndonos incompletos, a pesar de lo que obtenemos. Incluso cuando, en ocasiones, algo nos llena y calma nuestra avidez, su duración es breve y deja de ser útil en futuras situaciones, enfrentándonos de nuevo a esa sensación de lo inacabado. Ante esto, la única opción posible es madurar, desarrollar el

contentamiento y tratar de acallar esa voz que siempre quiere más. Esto requiere un verdadero cambio de conciencia, de lo contrario permanecemos con el recelo de que existe algo un poco mejor.

Luego, está la soledad. Nuestros amigos y quienes nos aman a menudo se ven impotentes e incapaces de hacer nada por nosotros. Mientras nos debatimos con una enfermedad, una depresión o un ataque de angustia, estamos solos. La vejez, las crisis, la muerte, decisiones, dilemas, cambios, rupturas y miles de situaciones a que nos enfrentamos, las vivimos solos. Lo mismo con el cansancio de la jornada, el dolor de cervicales, el amigo que fallece, el vecino que te denuncia injustamente, las noches de insomnio, la presión del jefe, la tristeza vital, el desmoronamiento de un sueño, tantas cosas. Hay algo incómodo en todo esto, nos gustaría la participación, compartir y, aunque a veces casi lo conseguimos, siempre volvemos a la soledad.

Es otro componente sutil del sufrimiento cotidiano que todos vivimos. Y podrían mencionarse tantos otros. Encontrarnos con lo que nos desagrada, no alcanzar lo que buscamos, perder lo bueno, estar lejos de lo agradable, el deterioro de nuestras facultades, la limitación de los recursos, la impotencia creciente. La infelicidad está presente en la vida de cualquier persona corriente. Y esto sucede independientemente de dónde vivamos, cómo y con quién. No es culpa de otras personas ni del trabajo ni de la sociedad, no hay responsables en ningún lugar.

Ahora bien, si nos fijamos, estos sufrimientos frecuentes tienen un componente psicológico. Están relacionados con un estado de la mente y un grado de conciencia. De modo que, a pesar de su realidad objetiva, tenemos la libertad de experimentarlos de otro modo. Hablar de ellos nos confronta con el deseo de liberarnos y, gracias a eso, con la posibilidad real de cambiar. Si no lo hacemos, nos acostumbramos a ellos y renunciamos a

la posibilidad de una felicidad más plena. Entonces, vivimos creyendo que sólo es posible compensarlos lo mejor posible y pugnamos por ello, y la vida se gasta sin haber llegado nunca a una verdadera satisfacción. Pero no estamos condenados al sufrimiento, podemos desplazar el centro desde el que vivimos la vida y situarnos en un espacio que nos permita experimentar las condiciones vitales sin dolor. Observar el sufrimiento nos sirve para eso, nos da la fuerza para cambiar y refinar la conciencia.

El camino espiritual nos invita a mirar la realidad y alcanzar una felicidad incondicionada. La propuesta consiste en que, por medio de la transformación interna, lleguemos a una perspectiva en la que no caben la incertidumbre, la insatisfacción ni la soledad.

Mirar el sufrimiento nos lleva a tomar la decisión de dejar de sufrir y promueve la búsqueda de una transformación. Nos enseñaron a defendernos del sufrimiento, como un ente real al que era posible vencer. Pero ésa nunca fue la solución. El camino interior propone una vía diferente, la vía de la conciencia. En lugar de eliminarlo se trata de abarcarlo, enfrentarse al dolor con todas las posibilidades de la conciencia. No escapar del caos sino vivirlo y descubrir que una mirada lúcida lo puede desintegrar en su misma esencia. Abrazamos el dolor y lo envolvemos, dilatándonos y haciéndonos más grandes y más amplios. Así se relativiza, se hace pequeño, se pierde en la conciencia de nuestra expansión. Lo que nunca hemos hecho es despertar la conciencia; tal vez porque la consecuencia inmediata es sentir más dolor. Eso nos impidió atravesarlo y llegar a la solución definitiva: un estado sin incertidumbre ni insatisfacción, lleno de plenitud y estabilidad.

Sin reflexionar sobre esto corremos el peligro de creer que la causa de nuestro sufrimiento son la gente, el trabajo, el lugar.

Pero no importa dónde vayamos ni lo que poseamos, ni de quién nos rodeemos, sin un cambio interior el resto de nuestra vida nos acompañará la sombra de la incertidumbre, la insatisfacción y la soledad. Sólo una mayor conciencia puede hacernos libres.

## Coloquio

*Pregunta:* ¿Cómo puedes decir que la mente humana es mejor que la de los animales? ¿Quién sabe lo que los animales sienten?

*Respuesta:* Podríamos mencionar la posibilidad de leer la mente, pero sin recurrir a ello, mirando a nuestro alrededor, se pueden entender ciertas cosas. Los animales están sometidos a sus pulsiones y no tienen más capacidad que eso. Si ves un animal enfermo, no parece que le sea posible dedicarse a otra cosa que no sea su malestar. Nosotros somos capaces de posponer cualquier necesidad personal para ayudar a alguien o podemos hacernos conscientes de un sufrimiento y posponer la acción antes de dar una respuesta compulsiva. A pesar de las dificultades de la vida, podemos retrasar su resolución y dedicar el tiempo a crear y desarrollar nuevas cosas. Los animales no son capaces de manejar así la mente, parecen estar más sometidos al cuerpo.

*Pregunta:* Hace un año murió mi abuela. Vi cómo se desmoronaba y nos dejó. Desde entonces no le veo sentido a nada. ¿Para qué hacer nada si voy a acabar como ella?

*Respuesta:* Perder a alguien muy querido siempre es doloroso. A menudo nos rebelamos y nos enfadamos. Quisiéramos encontrar un responsable para demandarle por la injusticia. Para llegar a esa conclusión debes estar todavía muy enojada. Pero, en cualquier caso, me gustaría que reflexionaras sobre

algo y que fueras lo más sincera que puedas. ¿Crees que la vida de tu abuela no valió la pena? ¿Crees que hubiera sido mejor que no hubiera nacido? Y ¿crees sinceramente que no queda nada de lo que fue su vida?

*Pregunta:* Resulta extraño pensar que yo he creado todo lo que estoy viviendo. Parece que las cosas han estado ahí antes de llegar yo. Las situaciones suceden por una serie de causas y condiciones. Si me atropella un coche yendo por la calle, ¿dónde está mi culpa?

*Respuesta:* Estamos hablando en un sentido más cognitivo. Se trata del modo en que uno interpreta y valora las situaciones. Ese modo de entender la vida nos inclina a actuar de determinada forma y encontrarnos con ciertas experiencias que de otra manera no nos sucederían. Es difícil explicar por qué un coche te atropelló, pero puedes entender que cada persona atropellada por un coche lo vive de un modo diferente. Conocí a una persona que tuvo un accidente y el tiempo de hospital le ayudó a reflexionar y tomar decisiones muy importantes para el resto de su vida. Otras personas lo viven como una tragedia y un sentimiento de haber fracasado y ser una decepción.

*Pregunta:* Tengo algunas dudas en cuanto a la interrelación entre las experiencias presentes y acciones pasadas. Por ejemplo, una persona con una autoestima muy pobre. Si escuchamos a los psicólogos, encontramos motivos como una infancia en un ambiente familiar insensible y degradante, y cosas por el estilo. No parece que la causa esté en las acciones del niño sino en las circunstancias vividas.

*Respuesta:* Ante todo, es necesario tener presente que cualquier fijación mental se puede sanar, pues no forma parte de nuestra naturaleza íntima. Es verdad que hay ciertas situacio-

nes externas que propician que la conciencia se estacione en un estado, como la baja autoestima que mencionas. Ahora bien, la cuestión es preguntarnos qué hace que el estado mental se convierta en una identidad personal estable y duradera, qué hace que no haya progreso y movimiento. Aquí es donde encontramos los comportamientos y actitudes. Por ejemplo, en los procesos personales los terapeutas descubren que la persona mantiene su falta de autoestima como modo de recibir cariño, para evitar responsabilizarse, etc. Si una persona así empezara a cultivar la intención de beneficiar a los demás, y reconociera que son personas que esperan recibir de ella seguridad y bienestar, con el tiempo, esta conducta le llevaría a sentir su valía. Es una cuestión de plantar semillas y sembrar resultados.

*Pregunta:* No entiendo ese interés por analizar el sufrimiento. Para mucha gente es algo muy real y tangible, conocen de sobra sus problemas y eso no les ayuda nada.

*Respuesta:* La cuestión estriba en que en la base de todos los sufrimientos que experimentamos hay un estado mental y un tipo de inconsciencia. Si en los momentos difíciles examinas qué es lo que verdaderamente te está haciendo daño, descubres que es tu actitud ante los problemas, tus creencias, tus opiniones, tus expectativas. Un conocido maestro budista comparaba los problemas de la vida con un monte lleno de espinos y guijarros cortantes. Decía que siendo imposible cubrir todo el lugar con una piel lo más razonable era ponerse unas buenas botas. En la vida es como si nos empeñáramos en caminar descalzos buscando dónde pisar para no hacernos daño y nunca lo consiguiéramos. Sería más razonable ampararnos, es decir, cambiar la mente y protegerla de la insatisfacción. Observar el sufrimiento nos sirve para darnos cuenta de esto.



*Pregunta:* ¿Qué quieres decir con mirar el sufrimiento? Lo planteas como una solución y, francamente, todos vemos nuestro sufrimiento.

*Respuesta:* Me resulta muy difícil contestar brevemente a esto. Espero que la respuesta se vaya viendo en el trasfondo de la enseñanza. Digamos que cualquier experiencia de sufrimiento está asociada a una fuerte identificación con el cuerpo o con la mente. Algo así como decir «soy el cuerpo», «soy este estado mental». Cuando miramos con lucidez vemos que eso es falso. La sensación no tiene dueño y no es más que una sensación. Además, a pesar de la experiencia, la conciencia nos lleva a percibir que algo en lo más profundo sigue en paz y el gozo innato natural permanece intacto. Aquí conviene distinguir entre dolor y sufrimiento. El dolor forma parte de la biología del organismo, y no se puede evitar; pero el sufrimiento es innecesario y lo definimos como el estado que nos priva de la paz y el gozo interno.

*Pregunta:* ¿Cómo puede uno llegar a creer en sí mismo? Muchas veces encontramos personas que se sienten incapaces de afrontar sus problemas y lo intentan nagándose a comer, bebiendo o con cualquier otra conducta.

*Respuesta:* Lo más habitual es no tener fe en uno mismo, debido a los mensajes recibidos repetidamente desde la infancia. De manera que la primera cosa es dejar de creer en lo que nos dijeron, aunque fueran personas que en aquellos momentos sentíamos muy sabias. Nos ayudaría mucho confiar fuertemente en alguien que hoy en día respetemos y admiremos, que reconozca nuestras cualidades y el potencial que tenemos. Pero es como si le estuviéramos diciendo a esa persona: «No creo en ti, prefiero creer en todo lo que mi madre (o, padre, tía, abuela, etc.) me decía de pequeño». Aparte de esto hay un miedo a sufrir; es

decir, no queremos ser capaces de afrontar el sufrimiento por miedo a más. Si es así, lo mejor es reconocer que estamos creando mucha más infelicidad mediante el escape, con la comida o lo que fuere, que aceptándolo. Si podemos ver claramente que somos capaces de pasar por ciertos inconvenientes, nos vamos haciendo más fuertes para enfrentarnos a otros más difíciles. Así, poco a poco vamos adquiriendo confianza en nosotros mismos.

## Meditación

*Piensa en los demás, siente la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres, decide que vas a hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. Además, genera el estado de amor y decide hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Ignora cualquier deseo de obtener beneficios personales y piensa que todo lo que vas a hacer es para los demás.*

*En esta forma de meditar, llamada analítica, intentas generar un estado en tu conciencia, para ello usas una serie de reflexiones y pensamientos. Es básico que comprendas que no se trata de analizar un tema sino de buscar las ideas que te ayuden a experimentar el estado mental deseado. Luego, en la segunda parte, debes mantener ese estado alcanzado el mayor tiempo posible, sin distraerte.*

### *Meditación uno: el valor de la vida*

*(Primera parte)*

*(Comienza llevando la atención a la respiración y deja que el aire que inspiras te lleve dentro de ti. Al inhalar vas entrando en ti y al exhalar te sueltas en tu interior. Respira...*

*... Cuando sientas un espacio interno deja que aparezca el estado mental que deseas usando ideas como éstas):*

*Respiro despacio, profundamente.*

*Mientras lo hago, pienso que soy una persona, un ser humano... No es algo tan corriente.*

Vuelvo a respirar con naturalidad.

En una sola ciudad hay miles de millones de insectos, y de otros bichos, gusanos y demás; muchísimos más que las personas que somos en todo el planeta. La cantidad es incomparable. Y eso sólo en relación con una sola población. Ser humano es un bien escaso. Seres con este grado de conciencia y libertad somos muy pocos en comparación con el resto. Somos un número insignificante.

*(Párate un momento hasta sentir esto.)*

Soy algo especial y extraordinario. Miles de años de evolución han hecho posible lo que soy. Y soy un ser con la capacidad de darme cuenta de la realidad y la potestad de fomentar la evolución a un grado mayor. Puedo alcanzar un grado de plenitud y fruición insospechados, más allá de lo sensorial y lo racional. Algo muy poco común, que la mayoría de los seres no tiene.

*(Deja que las ideas se transformen y lsean sentimientos.)*

La vida como ser humano es preciosa. Tiene un valor incalculable. Debo aprovecharla, quiero sacar el máximo fruto. Necesito dejar de desperdiciar lo que tengo en metas inútiles. Cada respiración es tan valiosa. Cada instante de mi vida es la oportunidad de profundizar en la conciencia y descubrir la integridad.

*(Segunda parte)*

*(Trata de mantener el mayor tiempo posible este sentimiento que reconoce la posición privilegiada que tienes, siendo un ser humano, para el desarrollo de la conciencia.)*

Contemplo en silencio.

## *Meditación dos: conciencia de la muerte*

*(Primera parte)*

*(Como antes, lleva la atención a la respiración y deja que el aire que inspiras te lleve dentro de ti. Al inhalar vas entrando en lo más profundo de ti y al exhalar te sueltas en tu interior. Respira...*

*... Cuando sientas un espacio interno deja que aparezca el estado mental que deseas usando ideas como éstas):*

Cada respiración llega y se va, nace y muere. Como cada cosa de la vida. Como yo mismo. Cada vez que respiro estoy más cerca de la despedida final, cada respiración es una menos. Observo cómo el aire llega y cómo se va; y observo cómo queda una respiración menos en el cómputo restante...

La vida es fugaz, efímera, pasajera. Todo lo voy a dejar atrás, el cuerpo, las posesiones, las personas que quiero. Un día me veré sin nada.

Lo único que va a permanecer es la calidad que haya dado a mi vida, la conciencia que haya puesto, el influjo que haya legado a los demás.

*(Detente hasta que las palabras sean sentimientos.)*

Voy a morir y no sé cuándo. Puede ser tanto dentro de treinta años como de tres meses. No tengo ninguna garantía del momento en que sucederá, hay muchas formas en que puede sobrevenir la muerte. Así que cada momento que estoy vivo es importantísimo. Tengo tantas posibilidades estando vivo que necesito aprovechar cada instante mientras lo siga estando.

*(Siente la fugacidad, la incertidumbre y la necesidad de vivir al máximo cada momento mientras lo tengas.)*

Ante la muerte y el cambio, nada sirve excepto una mayor calidad de conciencia, una vida con mayor bondad y sabiduría. Es lo mejor, lo más valioso. De ahora en adelante voy a llevar la vida a la coronación de su potencial...

(Segunda parte)

*(Intenta conservar el mayor tiempo posible este sentimiento que reconoce que, ante la fragilidad de la vida, lo que tiene sentido es el desarrollo de la conciencia y la esencia de tu ser. Y ante la incertidumbre de la muerte, cada instante, desde ahora mismo, es vital.)*

Contemplo en silencio.

### *Meditación tres: conciencia de responsabilidad*

(Primera parte)

*(Observa unos minutos la respiración hasta que sientas tu silencio interno. Luego, deja que surja el estado mental que deseas usando ideas como éstas):*

Cada cosa que hago tiene un motivo, una intención. Eso está dejando una huella que me hace percibir la vida tal como la vivo. He hecho cientos de cosas y cada una de esas intenciones se quedó grabada en mi mente, por eso siento la vida como la siento. Todo lo que experimento está ligado a mis acciones pasadas.

*(Detente hasta sentir el componente subjetivo de tus experiencias.)*

Lo que aparece en mi vida no surge por azar, es algo que inconscientemente estoy atrayendo, provocando o, a veces, creando. Ocurre sin poderlo detener, fruto de las impresiones mentales. Eso incluye la imagen que tengo de mí mismo, el entorno que percibo, mis tendencias y el tipo de situaciones a las que me enfrento.

Si quiero tener un poco de paz y bienestar, si quiero ver mi vida de otra manera y atraer situaciones diferentes, el único modo es crear las causas. Es decir, poner la intención más positiva posible en mis acciones. Si quiero parar todo lo malo que

me está sucediendo, debo cambiar de actitud y hacer las cosas de otro modo.

*(De nuevo, siente tu parte de responsabilidad en lo que te sucede, y el poder para cambiarlo.)*

Todo lo que siento que soy, el medio en que me muevo, mis predisposiciones y el tipo de circunstancias a las que me enfrento, todo esto es obra de mi pasado. ¿Cómo quiero que sea el futuro? Las causas se están instaurando ahora, en cada comportamiento. Voy a estar muy alerta. Voy a eliminar todas las acciones que sean causa de infelicidad, toda intención de hacer daño. Voy a hacer el mayor bien posible y favorecer todo lo que pueda a los demás.

*(Segunda parte)*

Contemplo en silencio.

### *Meditación cuatro: infelicidad y conciencia*

*(Primera parte)*

*(Lleva la atención a la respiración y deja que el aire que inspiras te lleve dentro de ti.*

*... Cuando sientas un silencio provoca el estado mental que desees empleando ideas como éstas):*

He hecho muchas cosas en mi vida, he conocido mucha gente y vivido muchas experiencias. A pesar de tanta variedad, siempre ha faltado algo, y si he estado satisfecho no ha durado mucho. En todo lo que he vivido me he sentido atrapado en una sutil insatisfacción, nunca la felicidad es perfecta. De hecho, vaya donde vaya, siempre acabo sintiendo incertidumbre, insatisfacción y soledad. Esté donde esté, al final las cosas no me llenan del todo. Con el futuro me siento inseguro y dudoso. Caeré en-

fermo e, inevitablemente, iré envejeciendo y padeceré todos los achaques propios de la edad. Tendré días malos, tristes, amargos. Por mucho esfuerzo que haga, no podré evitar ninguna de estas dolencias. Y serán mucho más punzantes si además caigo con frecuencia en estados como la ira, el rencor, los celos o la avidez.

Puedo cambiar de clase social, tener más prestigio, mayor bienestar económico, o incluso mejorar mi carácter; pero si no hago nada, seguiré sintiendo desazón, desamparo, incertidumbre, altibajos emocionales y todos estos malestares.

*(Escucha la verdad de estas palabras con el corazón. Trata de hacerte consciente del dolor propio de la vida.)*

Pero el grado de intensidad y desolación que me produzcan depende de mí, de la conciencia. Puedo hacer muchos esfuerzos, pero sólo una mayor calidad de conciencia me puede librar de todo eso.

Puedo obtener muchos placeres, puedo compensar mi dolor pero siempre volveré a caer en él. Nada puede evitar que acabe sintiendo insatisfacción, frustración y vacío, excepto un cambio de conciencia. El cuerpo se irá deteriorando, los dolores y emociones dañinas continuarán. Y me veré aislado, solo, aun rodeado de gente. Cayendo una y otra vez en lo mismo. No vale la pena que siga esforzándome en alcanzar prestigio, aprobación, riqueza o una personalidad nueva. No van a resolver mi sufrimiento. Sólo vale la pena una mayor alerta y claridad.

*(Enfréntate a esa infelicidad constante en tu existencia y utilízala como plataforma para hacer algo definitivamente curativo en tu vida.)*

La única posibilidad es un cambio de conciencia, una percepción más amplia. Si quiero vivir con cierta paz y serenidad necesito una transformación interna.



*(Segunda parte)*

*(Si has llegado a generar la comprensión de que sin conciencia sólo te esperan dificultades, trata de mantener la conciencia en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.

### 3

## *Los procesos de la conciencia*

### *La historia del espejo*



Tras su estancia en el bosque de Bambú, Arundathi fue enviada por el maestro a encontrarse con Sabhatta, el narrador. Sabhatta era ya viejo cuando, unos años atrás, el maestro le había llevado al discernimiento final. Durante mucho tiempo su oficio había sido recorrer las aldeas contando cuentos y leyendas populares, pero tras su transformación espiritual comenzó a emplear su habilidad como narrador de otro modo. A cada persona le contaba una fábula personal y privada que le ayudase espiritualmente en su momento particular. Ésa era su manera de enseñar y de guiar a los adeptos por la senda de la verdad.

Arundathi se presentó ante él con su natural humildad y fervor. Tras hacerle las ofrendas oportunas, se postró en el suelo con la mirada baja y esperó. Al anoecer, cuando tan sólo un hilo de luz anaranjada dibujaba la silueta de las colinas lejanas, el anciano narrador Sabhatta comenzó una historia:

«En el reino de los 33 dioses, vivía un joven dios. Los placeres en que vivía le protegían de todo dolor pero eso no le

ayudaba a desarrollar sus cualidades y sabiduría. Observando a los hombres había visto que cambiaban, se transformaban e, incluso, en algunos casos alcanzaban el despertar espiritual. La vida humana le fascinaba, los hombres padecían más que los dioses pero tenían muchas más posibilidades de conciencia.

»Apasionado por la vida y las costumbres de los hombres, el joven dios decidió bajar al mundo para conocerles mejor. Les había observado mucho y había descubierto la fascinación que sentían hacia los espejos, y la libertad con que se miraban cuando estaban solos. Así que decidió aparecer en el mundo de los hombres como un hermoso espejo.

»No había ese tipo de espejos en aquellos tiempos, de modo que era una pieza única. Un mercader, consciente de su valor, lo compró a un muchacho que lo había encontrado en el fondo de una cueva, junto a su aldea.

»El joven dios observaba cómo el mercader se sentía orgulloso y fascinado ante su nueva adquisición. Era un enorme espejo, limpio, nítido, cristalino. Su calidad, digna de un emperador. Lo puso en la puerta de su tienda y todo el mundo iba a admirarlo. La gente empezó a venir desde lugares lejanos a ver aquella pieza única, y a mirarse en ella. El dios aprendía de todos ellos.

»Pero, con el tiempo, el mercader empezó a sentirse incómodo y molesto. Ya no le gustaba tanto que la gente deforme y sucia se mirara en su espejo. Se sentía contento cuando venían una bella joven o un noble apuesto, pero no tanto con los demás. Creía que le estropearían el espejo y empezó a ser selectivo y arbitrario.

»Mientras, el joven dios disfrutaba de su cercanía de los hombres y aprendía de todos, de los buenos y los malos, de los agraciados y de los grotescos.

»Un día llegó a los oídos de una hermosa princesa la existencia del espejo y fue a verlo una mañana. El mercader se sintió más importante que nunca y su egotismo aumentó. Su vanidad creció, pero su miedo también. Y ahora, sólo deseaba el regreso de la princesa y empezó a expulsar con más ahínco de su tienda a los desgraciados y malformados, a los sucios y los pobres.

»El joven dios veía cómo el mercader ya no podía dormir. Sólo esperaba el día en que vendría la princesa a ver su preciado espejo. Empezó a volverse más arisco y temeroso, perdió el contacto con la gente y olvidó la alegría. No permitía que nadie viera el espejo y la princesa no regresó; se volvió triste y desconsolado. Con el tiempo se fue haciendo oscuro y obsesivo y, paulatinamente, envuelto en sí mismo, perdió la cabeza.

»El espejo desapareció un día de la tienda, y el joven dios, lleno de la sabiduría que le ayudaría en su progreso espiritual, regresó a su reino, el de los 33 dioses.»

El anciano narrador de historias Sabhatta calló mientras miraba a Arundathi con la ternura de quienes conocen verdades profundas. Ella había quedado impresionada, nunca una historia la había removido tanto por dentro. No sabía muy bien por qué ni entendía qué debía aprender, pero se sentía alentada y plena, después de todo, era su fábula privada, un cuento hecho para ella.

El anciano Sabhatta la invitó a que hablara con su mirada y Arundathi se expresó con inocencia:

–Me ha llamado la atención ese espejo, ¿cómo será mirarse en un espejo así? ¿Me vería igual que me veo ahora, o sería distinta?

–Piensa más bien en que tú eres el espejo –dijo el venerable Sabhatta–. Revive esta historia imaginándote ser el espejo.

Arundathi lo hizo y se dio cuenta de algo que no podía expresar en palabras. Era como saber más claramente quién era ella.

—Todos los elementos de tu historia han aparecido para enseñarte algo —dijo el anciano—. El espejo representa tu conciencia más genuina y debes hacer todo lo posible para mirarte en ella, porque así verás tu verdadero ser. El joven dios es tu potencial para la perfecta atención consciente. Las personas que iban a mirarse al espejo son tus experiencias y sucesos cotidianos. Tú crees ser Arundathi y crees que eres la dueña de todos los reflejos de tu conciencia; el mercader de la historia representa esta parte de ti. Medita en esto sin descanso hasta que consigas respetar las cualidades y la pureza de tu conciencia. No la quieras poseer. Entonces serás libre y te elevarás al reino donde la apertura mística es fácil y natural. De lo contrario, vivirás como el mercader, llena de irritación, vanidad y aflicciones, y te hundirás en la oscuridad de la inconsciencia.

Arundathi, oyendo estas palabras, comprendió inmediatamente. Sin pensamientos ni esfuerzo supo lo que su historia le estaba mostrando y permaneció sobrecogida en silencio.

Ya era tarde cuando se retiró y, agradecida, se despidió del anciano narrador de fábulas con la promesa de que haría su contemplación. Sumisa, partió deseándole que viviera muchos años, para que así ayudara a todos los seres de la tierra.

## *Los procesos de la conciencia*

Solemos hablar de la conciencia pero, al mismo tiempo, un análisis preciso y lúcido nos lleva a descubrir que no existe tal cosa en ningún lugar del espacio ni en ningún momento del tiempo. Cuando hablamos de ella nos referimos a un ente con unas características propias que lo diferencian del resto. Por una parte, es algo libre de forma, sin dimensiones, tamaño, color, densidad o volumen. Es intangible y no tiene sustancia. No está en ningún lugar físico ni puede medirse o detectarse mediante ningún instrumento. No posee calor ni humedad, ni emite radiaciones físicas, ni es observable por procedimientos científicos.

Por otro lado, es aquello que tiene la facultad particular de conocer otros fenómenos. Hablamos de ella porque tenemos pensamientos, creamos imágenes, recordamos el pasado, soñamos el futuro, sentimos tristeza o alegría, etc. De manera que, siendo algo materialmente inexistente, representa la capacidad de conocer y relacionarnos con distintos aspectos de nuestras vidas.

En la conciencia se fraguan los sentimientos y las emociones, y a través de ella interpretamos y valoramos el mundo. Gracias a la conciencia podemos darnos cuenta de que existimos y somos alguien. Ella reorganiza el mundo para poder manejarlo y nos posibilita subsistir ante los peligros y amenazas a la supervivencia. Éstas son algunas de sus funciones y aprender su dinámica nos va a dar las claves para vivir con menos engaños.

La conciencia juega un papel crucial en el proceso personal. Tanto en las etapas más desestructuradas y caóticas como en las más integradas y completas. De modo que, si podemos llegar a comprender el modo en que desempeña sus funciones, tendremos la oportunidad de desligarnos de todo lo desagradable y limitante.

A lo largo de la vida hemos pasado por multitud de experiencias. Nos sentimos bien o mal en función de las dificultades con que nos tropezamos. Algunas veces, hemos sido capaces de vivir lo más duro, problemático y complejo con una serenidad magistral y no ha conseguido perturbar nuestro estado de ánimo. No obstante, otras veces, situaciones menos complicadas nos han alterado profundamente haciéndonos perder toda sensación, y las dificultades más pequeñas se han convertido en una inmensa montaña infranqueable. Además, en ocasiones, incluso cuando todo marchaba bien, y a pesar de no estar sucediendo nada malo, nos hemos sentido inquietos, temerosos o infelices; en otros momentos, aunque todo estaba sucediendo como nos proponíamos, nos hemos sentido mal, angustiados o insatisfechos.

Estas diferentes respuestas y sentimientos nos muestran que la infelicidad no es un efecto exclusivo del entorno o de la situación que estamos viviendo. Más bien, debemos conceder que es un resultado en el que interviene nuestro estado mental. En realidad, es la conciencia la que determina nuestro grado de satisfacción o frustración en la vida. Si sabemos manejarla, es irrelevante lo que nos suceda, pues podremos permanecer siempre en paz. Pero si, por el contrario, la dejamos libremente, seguirá con sus tendencias y continuaremos forzados a oscilar de un estado a otro sin opción.

Una antigua fábula cuenta la historia de un poderoso señor llamado Kanipa. Tenía tierras y sirvientes, y su vida transcurría

felizmente. Un día tuvo una mala noche, soñó que había una guerra y lo perdía todo. Cuando despertó se sentía abatido y desconsolado; había sido tan vívido e impactante que tardó en darse cuenta de que sólo había sido un sueño. Pero la noche siguiente volvió a soñar lo mismo. Y así ocurrió noche tras noche, semana tras semana. Tanto se repitió que acabó perdiendo la noción de la realidad y no sabía si era un acaudalado señor o un desdichado paria. Empezó a vagar por su mansión como un fantasma, incapaz de disfrutar de nada y lleno de incertidumbre y angustia.

Viéndole así, los sirvientes se asustaron y pidieron ayuda. Vinieron médicos, curanderos y astrólogos pero nadie conseguía entender lo que le sucedía y sus remedios no le ayudaban. Finalmente, recordaron a Vikram, un ermitaño reputado por su sabiduría. Cuando éste llegó y vio al acaudalado Kanipa, supo de inmediato lo que le sucedía.

«Ninguno de los dos estados es verdad —le dijo el ermitaño—. Ni eres un poderoso señor, ni eres un pobre miserable. Ambas vivencias las ha creado tu conciencia. Ése es su poder, y si prestas atención y descubres su naturaleza, vivirás en paz. Medita sin descanso hasta que identifiques el origen de todos los estados, la fuente primordial de donde surge tu universo.»

Kanipa recibió las palabras del ermitaño como un bálsamo y siguió fielmente sus instrucciones. En poco tiempo, no sólo recobró la salud sino que alcanzó el estado de los grandes sabios.

### *Emociones y conciencias*

En la conciencia está el origen de todos nuestros goces y desgracias. Aunque aparentemente vivimos en un mundo objetivo y externo, la realidad es bien distinta. Todo es básicamente subje-



tivo. Cuando experimentamos algún tipo de infelicidad siempre se debe a la presencia de ciertos estados mentales específicos.

Cuántas veces lo tenemos todo y nos sentimos desdichados porque nos empeñamos en algo que todavía nos falta; otras veces estamos rodeados de personas que nos aman de verdad pero le damos más importancia al daño que una sola persona nos ha hecho. A menudo, los celos nos hacen olvidar lo bueno y positivo de nuestra vida y nos sentimos incompletos y defectuosos. Es la conciencia la que nos quita la capacidad de gozar.

Podemos describir la conciencia según dos funciones básicas. Por un lado está su capacidad de contactar con los demás fenómenos; y, por otro, la calidad con que lo hace. El primero es el aspecto general y actúa conjuntamente con los sistemas sensoriales. Nos damos cuenta de las formas y colores a través del sistema visual, de los sonidos a través del auditivo, de los olores por medio del olfativo, de los sabores por el gustativo y de las sensaciones táctiles a través del sistema somatosensorial.

Estos aspectos son conciencias sensoriales, pues su existencia depende directamente de los sistemas sensoriales y de los objetos que captan. De manera que si, por ejemplo, el sistema visual está dañado, no se produce la conciencia que puede percatarse de formas y colores y no se pueden conocer. Lo mismo sucede si nos encontramos en un lugar sin formas ni estímulos visuales; aunque el sistema esté en perfecto estado, tampoco hay conciencia visual.

Con esto nos referimos a un aspecto de la conciencia interrelacionado con el mundo físico y los sistemas que lo captan. Así, hablamos de conciencia visual, conciencia olfativa, conciencia auditiva, conciencia gustativa y conciencia táctil. Con ellas nos percatamos de lo que vemos, olemos, oímos, etc. A estas cinco podemos añadir la conciencia mental, que nos sirve para darnos cuenta de lo que pensamos, recordamos o planifi-

camos. Por ejemplo, cuando se efectúa una meditación se lleva a cabo con la conciencia mental, incluso en el tipo de prácticas en que contemplamos la luz de una vela, una flor luminosa o la respiración: el objeto es una imagen mental y la conciencia que medita es siempre la conciencia mental. En la meditación no interviene ninguna de las conciencias sensoriales.

También es cierto que sin la existencia de estas formas de conciencia, aunque los sistemas sensoriales estuvieran en perfecto estado y estuviéramos en presencia de diversos estímulos, no habría discernimiento ni percatación de ningún tipo. De modo que la experiencia cotidiana es función de los tres aspectos conjuntos, los objetos del mundo físico, los sistemas sensoriales y el potencial para la cognición que reside en la persona.

La segunda función de la conciencia tiene que ver con la calidad con que percibimos. Esto es, mientras el primero es un aspecto que percibe sus objetos de un modo general, el segundo realiza diversas funciones como teñir de emoción la experiencia, sentirla, rechazarla, reconocerla, analizarla, etc. A esto se debe que siempre sintamos emociones como la atracción, el rechazo, la serenidad, la desconfianza o el amor. Es decir, la percepción no aparece sola sino que se acompaña de este segundo aspecto de la conciencia, que se corresponde con los más diversos estados mentales.

La percepción y los estados mentales se presentan juntos, aparecen simultáneamente y se dirigen hacia el mismo objeto. Por ejemplo, cuando miramos un libro, por un lado interviene el sistema visual que incluye los fotorreceptores en la retina, la transformación de los estímulos en impulsos nerviosos y la transmisión por las vías sensoriales al sistema nervioso central. Con ello aparece la conciencia visual, que nos permite percatarnos de unas páginas de papel con ciertos trazos de tinta impresos. Esta conciencia no surge sola sino que viene con otras men-

tes, como la atención, el interés, el discernimiento, la sensación agradable, desagradable o neutra y la conciencia que establece contacto con el libro. Esto nos sucede a todos por igual.

Pero no solamente sucede esto, también aparecen otras mentes específicas para cada individuo. Al ver la forma, el diseño y la estética del libro sentimos algo particular; puede ser aprecio, rechazo, orgullo, avaricia, distracción, pereza. Cada persona siente cosas diferentes según sus predisposiciones, tendencias, necesidades. Cuando empezamos a leer el libro, se manifiesta la conciencia mental y con ella, los estados de atención: discernimiento, interés, contacto y sensación. Además, según nuestra situación concreta, a éstos pueden acompañarles otros estados como entusiasmo, confianza, aburrimiento, desprecio, sueño, pesadez, etc.

De modo que, en un momento cualquiera de nuestra vida, ser conscientes de algo implica todo un despliegue de acontecimientos dentro de lo que denominamos conciencia. Todos ellos acontecen sincrónicamente y son formas mentales que gozan de la misma naturaleza. Todos se dejan moldear del mismo modo por el objeto percibido.

Esto explica ciertas situaciones contradictorias. Por ejemplo, un paseo por el parque del Retiro en Madrid nos puede resultar al mismo tiempo agradable y molesto. Si estudiamos lo que sucede podemos ver que, por ejemplo, la conciencia visual de las plantas y árboles surge acompañada de estados de serenidad y paz, mientras que la conciencia auditiva de los ruidos del tránsito de la ciudad se presenta con agitación y disgusto.

Es evidente que este enfoque explica por qué funciona tan bien la publicidad. Cuando nos muestran un anuncio publicitario suelen presentar una serie de formas, colores y situaciones que hacen que la conciencia visual vaya acompañada de las emociones felices y agradables que surgen ante situaciones pro-

picias; además, si es en la televisión o la radio, se emplean sonidos y melodías que estimulan una conciencia auditiva asociada con las mismas mentes positivas. Cuando al mismo tiempo se mezclan imágenes del objeto a consumir, algo que en principio nos resulta indiferente, queda asociado a los estados emocionales que perciben toda la escena. Así, un detergente, una colonia o un coche, extrañamente, nos hacen felices al verlos, y cuando los volvemos a ver sentimos una predisposición favorable.

### *Los integrantes de la conciencia*

Recapitulando, decimos que hay seis tipos de conciencia que perciben los múltiples fenómenos: las cinco conciencias sensoriales y la conciencia mental. Estas formas de conciencia no aparecen solas sino en compañía de distintos estados mentales. Así, hablamos de dos aspectos de la conciencia, uno central y otro circunstancial. Ambos están coordinados de modo que responden al mismo objeto percibido y son afectados de igual manera por él. Actúan en sincronía y su naturaleza es la misma. Por tanto, ambos son la conciencia y no se diferencian en esencia.

Con cada objeto percibido, existe una forma de conciencia con su cortejo de elementos mentales. La relación entre el objeto y la conciencia que lo conoce es de causalidad y dependencia, pero la relación entre los dos aspectos de la conciencia no lo es. Ambos surgen juntos, son simultáneos, funcionan al mismo tiempo y desaparecen al unísono.

Los eruditos y pensadores tibetanos reúnen los elementos circunstanciales en seis grupos, según sus funciones. Así, tenemos un primer grupo constituido por las mentes que siempre están presentes en cualquier percepción. Luego, están las que están conectadas a objetos particulares. El siguiente grupo lo

constituyen las emociones positivas y saludables. El cuarto y quinto grupo lo componen, por un lado, las emociones negativas más nocivas y, por otro, las derivadas de ellas. Finalmente, hay un pequeño grupo de emociones que pueden ser tanto favorables como nocivas, y que cambian según las intenciones subyacentes o los estados a los que acompañan.

Como hemos visto, el primer grupo lo componen algunos factores que acompañan invariablemente a la percepción. Por ejemplo, se encuentra la función que discrimina, discierne y denomina los objetos. Luego está la función que desplaza y orienta la conciencia hacia algo. También tenemos aquello que hace que la conciencia se enfoque y se asiente en el fenómeno en cuestión. Además, una función se ocupa de realizar el contacto de los tres componentes que mencionábamos, el objeto, la conciencia sensorial y el sistema sensorial.

En este grupo, uno de los elementos más importantes lo constituyen las sensaciones mentales, que pueden ser agradables, desagradables o indefinidas. Todo lo que hacemos en la vida es consecuencia de este aspecto de la conciencia; nuestras actividades van encaminadas a evitar el sufrimiento, que no es otra cosa que sensaciones desagradables, y a ser felices, que es conseguir sensaciones agradables. Este factor se encuentra en todo momento de percepción; por consiguiente, conforme nos relacionamos con las personas y cosas vamos experimentando sensaciones forzosamente. Esto no sería grave si no fuera porque reaccionamos ante ellas sin ningún tipo de control. Ante lo agradable respondemos con el anhelo de retenerlo y ante lo desagradable con rechazo. Nuestra reacción es automática e involuntaria y llega un momento en que ya no actuamos por elección. Esto nos lleva a realizar acciones desacertadas y nefastas que nos llevan a más momentos desagradables, ante los que volvemos a reaccionar sin poderlo evitar. De este modo, entra-

mos en un ciclo repetitivo y constante de infelicidad del que nunca salimos.

Dominar este proceso es crucial en la vida, y lo demuestra la existencia de algunas tradiciones espirituales dedicadas plenamente al estudio y contemplación de las sensaciones. Una de las más conocidas es la meditación *vipassana*. Según esta vía de conocimiento, con una potente meditación puede detenerse la reacción automática a estas sensaciones, sean desagradables o agradables. De este modo, dejamos de crear sufrimiento y alcanzamos el anhelado estado de paz inquebrantable.

El segundo grupo de elementos circunstanciales de la conciencia corresponde a los aspectos mentales que, tras haber reconocido un objeto, se fijan en alguna faceta particular. Entre ellos tenemos, por ejemplo, el deseo y aspiración de conseguir una meta, el anhelo por algo pasado o la esperanza de que todo siga igual que hasta ahora. También pertenece a este grupo la concentración, que es lo que permite que la conciencia se abstraiga en una tarea. En la práctica de la meditación, la presencia de este factor es lo que nos permite mantener la conciencia sin distracciones. Además, tenemos la inteligencia, el conocimiento de lo que es correcto o no y la sabiduría, que comprende lo que existe y lo que es mera ilusión.

El siguiente grupo lo componen los estados mentales positivos. Se denominan así porque todos ellos, cuando aparecen, nos conducen a experiencias de felicidad. En el desarrollo de nuestro potencial nos conviene lograr que sean más fuertes que el resto, pues gracias a ellos alcanzaremos los resultados que buscamos. Podemos señalar muchos, pero los más relevantes son los que facilitan el proceso interior. Así, entre ellos tenemos, por ejemplo, el respeto a uno mismo, la convicción de que la práctica dará resultados, la consideración hacia los demás, la confianza en lo que enseñan maestros genuinos, el con-

tentamiento, el aplomo ante las agresiones y el entusiasmo por hacer el bien.

Se cuenta que el discípulo de un gran maestro chino, llamado Tung Shan, volvía de un largo período de meditación en las montañas, cuando durante el viaje una pareja de malhechores le asaltó; le golpearon malamente y le robaron lo poco que llevaba. Dolorido y maltrecho, el hombre no podía levantarse y se quedó tumbado junto al camino. No tardó en pasar una persona que, casualmente, era su mismo maestro. Inmediatamente se volcó en ayudarlo y en curar como pudo sus heridas.

—¿Qué ha sucedido? ¿Cómo te sientes? —dijo el maestro.

—Me pondré bien, no es nada serio —contestó Tung Shan vivamente.

—Te ayudaré. ¿Sabes quién soy? —preguntó el maestro.

—Claro —replicó Tung Shan—, el mismo que me ha golpeado me está curando ahora.

Ante la respuesta, el maestro se sorprendió. Quiso saber si su discípulo había logrado la realización o simplemente estaba aturdido por la paliza que había recibido.

—Pero soy tu maestro Nan Chuang —dijo.

—Sé cómo te llaman y sé que la naturaleza del ser es igual para todos —replicó Tung Shan—. Todos compartimos la misma esencia que se manifiesta con mil facetas, unas veces como agresión y violencia, otras con compasión y ternura. Pero estoy en paz, todo es pureza.

El maestro sintió un enorme regocijo al ver que su discípulo había llegado a la verdad última. Permaneció en silencio y siguió curando sus heridas.

—Quiero pedirte algo antes de que sea demasiado tarde —dijo Tung Shan—. Lo haría yo, pero no voy a tener fuerzas durante algún tiempo.

—Dime —dijo el maestro, solícito.

—Quiero que reces por esos dos malhechores. Necesitan mucha ayuda del cielo.

Y el maestro comprendió que no sólo había alcanzado la verdad sino que la había trascendido en el reino de la compasión.

### *Mente y sufrimiento*

El cuarto grupo de estados mentales lo componen los más perniciosos y destructivos. Cuando aparecen, primero perdemos toda la calma y la claridad mental; luego, nos fuerzan a actuar en contra de nosotros mismos y, finalmente, nos acaban arruinando toda posibilidad de vivir felices. En este grupo se halla la mente que ve sólo lo negativo y quiere hacer daño; también, la mente que atribuye cualidades positivas ficticias a las personas y cosas, y desarrolla una excesiva necesidad y dependencia. Además, están los sentimientos de verse por encima de los demás, el orgullo y la vanidad; así como la ceguera con respecto a la verdadera naturaleza del mundo, incluyendo la propia existencia, la ofuscación y las creencias erróneas que niegan la realidad.

De estos estados se derivan una gran cantidad de emociones negativas que constituyen el siguiente grupo. Como las anteriores, son sumamente perniciosas y la causa de todos los obstáculos en el camino personal. Se reúnen en un grupo anexo por ser consecuencia de aquéllas y porque para eliminarlas es imprescindible haber depurado previamente las primeras. Así, los estados del grupo anterior también reciben el nombre de pasiones raíces, mientras que éste es el grupo de las pasiones secundarias. Entre ellas se encuentran el resentimiento, los celos, la presunción, la mezquindad, la maledicencia, la pereza y la crueldad. También muchos de los estados que nos impiden desarrollar una atención lúcida en el ejercicio de la meditación



pertenecen a este grupo. Por ejemplo, la agitación mental, la falta de atención, el estado de distracción o el sopor mental. Para meditar bien debemos conocer estos estados mentales y evitar que aparezcan; de otro modo, nunca llegaremos a realizar una buena meditación y nuestro proceso de conciencia quedará estancado.

El último grupo de factores mentales lo componen aquellos que en sí mismos no son ni positivos ni negativos; pero se vuelven una cosa u otra según a quién acompañen. Entre ellos están el arrepentimiento por algún comportamiento, el estado del sueño y el estudio analítico de algo. Por ejemplo, podemos arrepentirnos de haber colaborado demasiado con una organización de ayuda humanitaria, y eso sería algo negativo, en cuanto que la generosidad es algo bueno. Pero arrepentirnos de haber sido excesivamente egoístas sería un estado mental positivo.

Toda esta explicación detallada de los elementos integrantes de la conciencia puede ayudarnos a entender más claramente cuáles son nuestros objetivos. Al hablar de crecimiento personal y conocimiento espiritual estamos hablando de cosas tan concretas como depurar la conciencia de estados nocivos y potenciar los positivos. Con esto queda claro una vez más que las experiencias místicas y los estados espirituales no indican necesariamente un avance espiritual. Si no hemos hecho nada con las mentes negativas y pueden seguir apareciendo, somos como cualquiera.

Habitualmente, vamos descubriendo nuestros estados negativos en los encuentros con los demás, en especial, en las relaciones más íntimas. Así, nos vemos irritados por un exceso de perfeccionismo, que queremos imponer a los otros; celosos por una tendencia a sentirnos víctimas; nos volvemos perezosos y nos amoldamos tanto al otro que empobrecemos la conviven-

cia. No es difícil percatarse de que estas actitudes deterioran cualquier relación y nos impiden gozar y compartir con los demás. De ahí la importancia de eliminarlas.

Es muy frecuente encontrarse con la exigencia de que nos acepten como somos. Es decir, una vez que descubrimos cómo nos relacionamos y en qué desvirtuamos la relación, solemos asentarnos en nuestro comportamiento, queriendo que el otro admita nuestra manera de ser. Es como si, al reconocer abiertamente los defectos, nos sintiéramos con el derecho de seguir actuando como lo hemos hecho siempre. Esta actitud nos indica lo pobre de nuestro descubrimiento. Demuestra que no hemos sido plenamente conscientes de lo que nos hace sufrir. Esto es lo que falta. Cuando vemos los problemas que nos crea, y no sólo en la relación, no podemos quedarnos impasibles y «aceptarnos como somos». Por el contrario, el deseo de dejar de sufrir lo más rápidamente posible nos lleva a la necesidad de librarnos del estado mental cuanto antes.

Por esta razón, muchos maestros dicen que lo que determina nuestro nivel espiritual es la compasión. Hasta que no nos demos cuenta de cuánto sufrimos y decidamos dejar de hacerlo, no vamos a solucionar nada. En nuestra vida cotidiana mantenemos una constante defensa a sentir dolor. Reconocemos nuestros estados negativos porque las personas con las que convivimos nos los señalan, pero tenemos muchas resistencias a descubrir cuánto sufrimos por ellos. Hacerlo es lo que nos ayuda a tomar la decisión de renunciar a lo que nos causa ese sufrimiento.

### *Los efectos mentales*

Nuestro objetivo es vivir con más placidez y satisfacción; no obstante, el miedo a un mayor sufrimiento del que tenemos nos

impide desarrollar nuestro potencial latente. Las situaciones problemáticas y difíciles son muy palpables y, tal como hemos visto, el factor decisivo es la conciencia. Si estamos firmemente asentados en la serenidad, nada de lo que suceda puede hacernos sufrir; mientras que la inestabilidad y agitación interna impiden que incluso los mayores placeres puedan aportarnos felicidad.

Hemos visto que lo que llamamos conciencia tiene muchos aspectos y facetas. De modo que lo esencial es averiguar cuáles son los responsables del sufrimiento. No toda la conciencia nos causa infelicidad, sólo ciertas emociones. Debemos observar la propia vida cotidiana, analizar las diferentes épocas y momentos difíciles, investigar los componentes de cada situación y ver las causas concretas que nos hicieron infelices.

Podemos empezar recordando épocas en la vida en que hemos sentido mucha infelicidad, momentos de crisis, desesperación o angustia. El sufrimiento era consecuencia de unas condiciones externas y unas condiciones internas personales formadas por un estado mental particular. Si analizamos la situación podemos percatarnos de que la sola presencia de las condiciones externas no era suficiente para el sufrimiento, una condición imprescindible fue el estado mental negativo. Es decir, sin las condiciones internas, aunque se hubieran presentado las externas, no habríamos sufrido. También observamos que, aunque las externas hubieran sido diferentes, sólo con la presencia de las condiciones internas igualmente habríamos sufrido. Luego, si repetimos este análisis en diferentes momentos y épocas, llegamos a percatarnos de que las condiciones internas han ido coincidiendo, y así encontramos que, a lo largo de nuestra biografía, los mismos estados mentales negativos se han ido repitiendo una y otra vez.

Un examen de este tipo debe llevarnos a caer en la cuenta de que el sufrimiento está condicionado a la presencia de ciertos

estados mentales y que sin ellos es prácticamente imposible que aparezca. Es decir, todas las desdichas dependen de la conciencia para existir, no son algo autónomo e independiente, no aparecen al azar, sino cuando ciertos estados mentales emergen. Por consiguiente, las situaciones externas son solamente condiciones y no causas para el sufrimiento, lo cual implica que, aun estando presentes, sin un estado mental detonante, el sufrimiento no puede darse. Por muy difícil y dura que sea una situación no necesariamente nos va a perturbar la paz interna. Ciertamente podemos sentir mucho dolor, pero el dolor se puede vivir en paz o en sufrimiento. El dolor puede ser limpio o cargado de confusión y amargura. A todos nos duele una pierna rota y nada tiene que ver con la conciencia, pero el dolor se puede experimentar sin la carga del sufrimiento y eso sí depende de la conciencia.

Buscando esos estados mentales nocivos, descubrimos que, a pesar de haber seguido trayectorias diversas, todos hemos sufrido por lo mismo. Podríamos reducirlo a un puñado de emociones como el descontento, la ira, la ofuscación, las envidias, el engreimiento, las ideas desatinadas, el ansia de posesión y algunas variantes de todo esto. Ver una hermosa finca en la sierra no genera ningún sufrimiento, pero cuando esa percepción va acompañada del deseo de hacerse dueño de ella y la impotencia de no poder conseguirlo, o cuando uno siente envidia y la pulsión por arrasarla, tales estados sí producen sufrimiento. De modo que junto a la función principal de la conciencia aparecen diversos estados mentales y algunos de ellos son los detonantes del sufrimiento de nuestra vida.

Éste es el motivo por el que hablamos de estados mentales positivos y negativos. Cuando el estado que aparece junto con el resto de la manifestación mental es positivo, nos sentimos bien y desplegamos mayor creatividad, intuición y claridad. Cuando

es negativo, se producen crisis, desazón y amargura, y la expresión de nuestro potencial se paraliza.

Este asunto es más importante de lo que parece. De hecho, muchos maestros suelen detenerse en este punto e insistir hasta que sus discípulos lo asimilan enteramente. Recordemos aquella historia del discípulo que le pidió al maestro su enseñanza más secreta.

—No estás preparado —respondió el maestro.

—¿Por qué? ¿Qué puedo hacer para prepararme? —dijo el discípulo.

—No eres plenamente consciente de tu sufrimiento. Hasta que no decidas con fuerza dejar de sufrir, no hay nada que hacer.

—No entiendo —replicó el discípulo.

Entonces, el maestro le llevó a una estancia apartada en la que había una trampilla en el suelo. La abrió y le pidió al discípulo que se metiera en ella. Había una pequeña fosa de dos metros de profundidad por uno de ancho, el maestro le encerró allí y se marchó. Nadie le dio de comer ni de beber y al segundo día se acercó el maestro.

—¿Deseas algo?

El discípulo estaba irritado y sediento, apenas tenía aire y llevaba dos días en la oscuridad.

—Necesito salir de aquí —dijo—. Necesito respirar, me muero de sed, no puedo más.

—Mira lo que estás diciendo —contestó el maestro—. Si tuvieras ese mismo anhelo por dejar de sufrir, pronto serías un gran maestro. Pero para ti el camino espiritual es sólo un juego más de tu vida; de pequeño jugabas a los soldaditos, ahora juegas a ser santo.

El discípulo se quedó mudo; no podía más pero las palabras del maestro eran tan ciertas que se le hizo un nudo en la garganta.

—Descubre la verdadera razón de tu sufrimiento —continuó el maestro—, no seas condescendiente y emplea todas tus fuerzas para erradicarla; entonces todos los secretos serán tuyos.

Queremos dejar de sufrir; sin embargo, no es cierto del todo. Hay algo que se nos escapa y es precisamente eso lo que los maestros señalan. Cuando hablan de sufrimiento, en realidad se refieren a estados mentales. Querer dejar de sufrir nos exige forzosamente tomar la determinación de suprimir ciertos estados mentales. Y éste es el esfuerzo que nunca hacemos. Queremos ser felices pero no queremos renunciar a nuestros enfados, ambiciones, petulancias y apetitos.

El maestro pone al discípulo en una situación límite intentando mostrarle el interés y afán que es preciso tener para acabar con estas mentes negativas. Si no somos capaces de llegar a ese grado de anhelo, fracasaremos y la liberación de nuestro potencial se tornará inalcanzable. Por lo tanto, tras detectar los estados mentales detonantes del sufrimiento es imprescindible una firme determinación de acabar con ellos.

### *Un adversario interno*

Un renombrado maestro llamado Shantideva escribió sobre las emociones negativas: «Están aparcadas en la conciencia, nos arruinan la vida y siguen bien asentadas; y aun así ni siquiera nos molesta aguantar esta situación vergonzosa e indigna».

Es sorprendente cuánto sufrimiento nos provocan estas emociones, siendo tan sólo estados mentales; de hecho, el daño que alguien nos pueda hacer es infinitamente menor que el de la propia conciencia. Una persona nos puede causar grandes perjuicios, una o varias veces en la vida, pero estos estados mentales aparecen en muchas más ocasiones y más a menudo;

y no sólo nos hieren mentalmente sino también física y anímicamente. Además, nos hacen dañar a las personas que más apreciamos e incluso, a veces, nos llevan a destruir nuestra propia vida.

La conciencia puede llevarnos a sufrir infiernos insoportables, como los que padecen algunos psicópatas y maniáticos. Puede destruir todo lo que tenemos, llevarnos a la ruina y acabar con nuestra reputación, prestigio y respeto. En mayor o menor grado estos estados negativos nos están dañando una y otra vez; constantemente. Y sucederá mientras sigamos sin enfrentarnos con la conciencia para acabar con su lado negativo.

Vivimos dominados por la conciencia, sin voluntad para elegir, pero parece que no nos damos cuenta. Cuando vemos que alguien intenta manipularnos, inmediatamente hacemos lo posible para frenarle. Sin embargo, aunque estamos sometidos a lo que estas mentes negativas desean, no nos revelamos contra ellas. Si, por ejemplo, entramos en un estado de enfado, ya no podemos hacer o pensar en otra cosa distinta a lo que el enfado nos imponga. Nos vemos obligados a estar pendientes de lo que exija y a actuar según decida. No podemos disfrutar de nada y todos nuestros planes se vienen abajo.

Tal vez, leyendo un libro uno puede sentirse tranquilo y con la conciencia clara y despierta. No obstante, únicamente se debe a que de momento las emociones negativas permanecen latentes e inactivas. Pero, como bien sabemos, bastaría un pequeño suceso para que repentinamente apareciera alguna y toda la paz que sentimos se desvaneciera. Si nos vemos llenos de insatisfacción o de celos, se torna imposible concentrarse, disfrutar de la lectura o entender alguna frase.

Cuando nos damos plena cuenta de estas posibilidades, no puede bastarnos llevar unos días tranquilos. Sabiendo todo lo que hay latente y dispuesto a emerger a la más mínima oportuni-

dad, necesitamos reunir todo el coraje y determinación posibles para acabar con estos estados de una vez por todas. Esta decisión es el impulso fundamental que nos lleva a la realización espiritual.

Decimos que somos felices y vivimos en paz, pero es una paz muy frágil y delicada, cualquier evento la destruye. En realidad, no es una verdadera paz porque si lo fuera no existiría nada que pudiera afectarla. Ése es precisamente nuestro objetivo, un paz inalterable y atemporal.

Un joven americano fue a encontrarse con su maestro tibetano. Se sentía feliz pues, gracias al yoga, había conseguido desvelar el silencio interior. Llegó al templo y le recibió el asistente del maestro, que le dijo que esperara. Pasaron varias horas y varios discípulos que habían llegado después que él fueron recibidos por el maestro. Cuando concluyó el día, el asistente le dijo que había terminado el tiempo de las visitas y que debía marcharse. El discípulo se fue un poco molesto, no podía entender por qué el maestro había recibido antes a los demás y le había hecho esperar todo el día en vano.

Al día siguiente regresó al templo. Se repitió la misma situación, todos fueron recibidos y escuchados, pero el maestro no le llamó. Por la noche intentó calmarse y tuvo que esforzarse en hacer su yoga para recuperar el silencio. Llegó el tercer día y empezó a suceder lo mismo. Cuando terminaba el tiempo y ya se encontraba bastante crispado, le llamó el maestro.

Se inclinó frente a él y cuando iba a contarle su experiencia de silencio, se dio cuenta de que ya no la tenía. La había perdido completamente; aunque intentaba disimularlo, su conciencia estaba revuelta, agitada y tensa. No tenía nada que decir.

El maestro le dijo:

«El silencio que encontraste no es nada, cualquier tontería puede quebrarlo. Lo que tú llamas silencio es sólo que no hay



nada que te perturbe. El silencio real no lo puede apagar nada, es inviolable. Ése es el que necesitas encontrar.»

Pero, aun sabiendo todo esto, muchas veces cedemos a las pasiones. «Un poco de enfado, no importa», pensamos. «Tener deseos no es tan malo», «es normal algo de envidia, somos humanos». Con justificaciones así, sólo perpetuamos unas tendencias mentales y con ello nos alejamos de la realización personal. No debemos olvidar que la mente funciona por costumbre y si permitimos que se repita un estado mental, resultará el más familiar y, por ende, el más habitual.

De modo que lo que en principio es una pequeña tendencia mental, acaba convirtiéndose en un hábito y formando parte de nuestro carácter. Según el budismo explica, hay cinco tipos de personalidad. Ciertas personas están tan habituadas a sentir deseo e insatisfacción que estos estados contribuyen a formar su personalidad; así, tenemos el carácter impulsado por el apego. Del mismo modo, se podrían mencionar el carácter impulsado por la ira, el impulsado por la ignorancia, un tercero animado por la mezcla de ira e ignorancia y, finalmente, el alentado por la combinación de apego e ignorancia.

Cuando el estado mental llega a formar parte de nuestro carácter, está firmemente arraigado y eliminarlo es sumamente difícil. Lo hemos repetido tantas veces que llegamos a forjar una identidad y nace una fuerte impresión de no poder existir sin él. Llegado este punto, la única manera de acabar con la emoción negativa es enfrentarnos a ese vacío y arriesgarnos a perder todo lo que somos. Algo que nos resulta aterrador y doloroso y preferimos no hacer. Con lo cual, el estado mental se perpetúa, seguimos aprisionados por él, y reproducimos una y otra vez los mismos problemas y sufrimientos.

De este modo, incluso un pequeño estado mental acaba instalándose como una tendencia y siendo el origen de mucho

daño. Lo que empezó como un proceso emocional se fue convirtiendo en un rasgo. Hay muchos relatos de gente que empezó con un simple deseo, continuó llevando una vida insatisfactoria y acabó completamente empobrecida y en la mayor miseria. Otros comenzaron con un ligero enfado y terminaron llenos de odio, irritación y miedo, y rodeados de agresiones y violencia. No queremos que nada de eso nos suceda, y no tendría por qué, pero para ello es preciso un mínimo de control sobre la conciencia.

### *Situaciones y condiciones*

Hemos visto cómo las mentes negativas concurren con las conciencias sensoriales y la conciencia mental. Y sabemos que no siempre sucede así. Lo que para una persona provoca irritación y frustración, para otra resulta indiferente. Afortunadamente, también se presentan estados mentales positivos que nos benefician y potencian nuestro desarrollo. Además, es obvio que la mente en sí no es negativa ni positiva, sino un fenómeno con una inmensa capacidad latente, tanto para la creación como para la destrucción, e incluso para trascender ambas.

Podríamos pensar que lo ideal sería evitar que se presenten las conciencias sensoriales y así su séquito de negatividad desapareciera. Sin contacto con los objetos de los sentidos, se anularía la posibilidad de que surgiese alguna emoción negativa y viviríamos en paz. Si nos priváramos de sonidos, sabores y formas, tendríamos paz interior. También hay quienes piensan que volverse inmaterial sería el fin de todos los problemas, pues el mundo sensorial nos esclaviza.

Aparte de que sea factible algo así, no sería una solución, pues todavía nos quedaría la conciencia mental con su capaci-

dad de recordar, pensar, imaginar, etc. Y con ella, de nuevo, la gran cohorte de emociones negativas. Esto lo conocen muy bien quienes se retiran de la vida mundana para hacer una vida contemplativa. Mucha gente sueña con retirarse a la paz de un monasterio y dedicarse a la meditación, piensan que sin las distracciones sensoriales nada podrá interferir en la paz interior. Cuando después de mucho tiempo lo consiguen, se encuentran con la sorpresa de que el problema no se hallaba fuera, y los estados mentales negativos emergen tanto como antes, aunque ahora están asociados a reflexiones, ideas, evocaciones, conjeturas, maquinaciones.

Pero, aun suponiendo que pudiera suprimirse la conciencia mental, además de las sensoriales, ¿sería eso la paz mental, libre de sufrimiento? Algunas personas han emprendido un camino espiritual en busca de algo así como un estado de inactividad, una especie de quietud mental intocable. No obstante, los maestros nos advierten que ese estado sólo es pasajero e inestable. Por mucho esfuerzo que hayamos hecho, tarde o temprano las tendencias latentes de la conciencia se manifestarán de nuevo. Las propensiones aparecen y volvemos a caer en la mecánica acostumbrada, aunque con muchísima frustración y desesperación. Otro estado mental mejor tampoco es el remedio. La conclusión es que para erradicar las mentes negativas no sirve la supresión, la pasividad o la negación de la vida. Más bien es preciso comprender el artificio que las hace aflorar y desmantelarlo hasta sus mismas raíces.

Cuando hablamos de cualquier estado mental podemos distinguir tres facetas. La más evidente es la que se presenta en las situaciones cotidianas y que reconocemos todos. Este aspecto tiene un efecto sobre el organismo, la conducta y la cognición. Menos conocido es el efecto que produce en la conciencia esta expresión emocional, una especie de impronta, que hace que

vuelva a repetirse. Es decir, cada manifestación de la conciencia establece una predisposición para volver a surgir; el estado mental queda grabado y establece una tendencia. Esto es lo que se conoce como la semilla del estado mental, pues de la misma manera que una semilla produce fruto con las condiciones apropiadas, las impresiones mentales se vuelven a presentar cuando aparecen ciertas circunstancias.

El tercer aspecto es el más sutil. Se refiere a la tendencia a percibir una realidad objetiva independiente. Es otra huella que se establece firmemente y que mantiene la visión de que todo lo que percibimos existe sin ninguna relación con nuestra conciencia. Eso hace que sigamos creyendo en un mundo autónomo y permanente, al que hemos llegado; nos lleva a ignorar que todo está interrelacionado y a olvidar nuestra intervención a la hora de percibirlo como lo hacemos.

Debido a estos diferentes aspectos, decimos que las mentes negativas permanecen latentes. Sabemos que se han presentado muchas veces, de manera que la huella depositada se ha reforzado a menudo. Esto hace que la inclinación a que se repitan sea verdaderamente potente. Basta una pequeña cosa para que nos sintamos llenos de desazón, irritación, etc. Conocer esto es fundamental, pues nos damos cuenta de la necesidad de realizar nuestro proceso a niveles muy profundos, en los que podamos depurar también estas tendencias grabadas en nuestra conciencia.

No basta con llegar a un estado de serenidad aparente sino que necesitamos hacer inviable cualquier alteración, necesitamos eliminar todas las tendencias latentes. No es suficiente impedir que se manifiesten las emociones negativas, es preciso erradicar la posibilidad de que lo vuelvan a hacer, y para ello necesitamos borrar las impresiones que las sustentan.

## *El poder de las circunstancias*

Las impresiones mentales son una de las condiciones para la aparición de los estados mentales negativos. Con todo, también podemos encontrar otras. Todos hemos experimentado que ciertas situaciones o personas nos inducen siempre a estados mentales similares. Cuando nos encontramos con algunas personas algo se remueve en nuestro interior y nos sentimos alterados. Cuando suceden ciertas cosas perdemos la serenidad y, por mucho que lo intentemos, nada podemos hacer para evitarlo.

Ésta es otra de las condiciones que inducen las emociones negativas, lo que se llama el objeto. Es decir, algunas circunstancias, debido a experiencias previas, nos afectan provocando estados mentales negativos. Cuando las percibimos, de un modo involuntario y mecánico, respondemos emocionalmente. Es como si en la conciencia se hubieran establecido unos patrones de respuesta que se activan ante tales acontecimientos. Lo peculiar es su irracionalidad e inconsciencia; de tal modo que, a pesar de nuestros esfuerzos, la respuesta negativa resulta inevitable. Son cierto tipo de personas, acontecimientos y situaciones los que particularmente nos perturban. Bien nos sentimos muy atraídos y necesitados al verlos, bien sentimos algún tipo de aversión o rechazo. Son cosas muy concretas y específicas que suceden a pesar de nuestros deseos y pensamientos. Al toparnos con ello, no tenemos voluntad y la respuesta negativa siempre se presenta con toda su fuerza.

Por ejemplo, hay personas que sienten pavor a las multitudes. En general, una aglomeración de gente puede resultar incómoda o agradable, según el tipo de situación; así, en las calles del centro de una ciudad interfiriendo el tránsito, es engorrosa pero en una verbena o un carnaval puede resultar divertida y

amena. Pero para estas personas siempre es incómoda e insostenible. La característica particular es que, independientemente del tipo de situación, la mente dañina surge involuntaria y compulsivamente, provocada por el acontecimiento específico.

Según esto, si tenemos una vida más compleja y diversa, será más fácil encontrarnos con lo que nos perturba. Habrá más acontecimientos y condiciones para que las mentes negativas se presenten. Por ello, tradicionalmente, los maestros espirituales siempre han aconsejado vivir con simplicidad y satisfechos con pocas aspiraciones materiales. La situación ideal es la de la persona que se relaciona con unos amigos escogidos y evita situaciones que potencialmente pueden ser causa de sufrimiento mental.

Lo mejor es encontrar el ambiente que resulte más benéfico para nuestro desarrollo personal. Cuando buscamos un hogar, generalmente pensamos en las comodidades que tiene, la apariencia, el precio, etc., pocas veces incluimos entre las condiciones el efecto en nuestro espíritu; es decir, que esté libre de condiciones que sean causantes de enfado, envidia o insatisfacción.

Una vez, un joven monje fue a visitar a su maestro.

—Me siento perdido —dijo el novicio—. No sé qué hacer ni dónde ir. Debo ir al monasterio del norte o debo ir a servir a los demás, al sur. Debo ir a la ermita a meditar o debo ir al seminario a estudiar.

Y el maestro le dijo con firmeza:

—Lo primordial es que vivas en contentamiento, que desarrolles la determinación de erradicar todo el sufrimiento que veas y que descubras lo que de verdad eres. De modo que vete al lugar que más te ayude a conseguirlo. Allí es donde debes ir.

Cuando nos encontramos con demasiados estímulos, la mente se agita y se despiertan los estados que nos compelen a

proceder de modos que no deseábamos. La mente nos aparta de nuestro camino y de lo que conscientemente buscamos. Perdemos la orientación y, aún más importante, acabamos descuidando la posibilidad de un cierto grado de realización en la vida.

Es interesante preguntarnos cómo es posible que una situación o una persona nos provoquen estas reacciones tan dañinas. Aunque es muy corriente sentir celos, orgullo o enfado, no por ello es plenamente razonable. Todos nuestros comportamientos y actitudes están diseñados primordialmente para mantenernos vivos y amparados ante cualquier amenaza, y esto puede darnos la respuesta. Estudiando minuciosamente cada estado emocional observamos que en su origen fue un intento de protección frente a una situación percibida como peligrosa. Aunque resulte sorprendente, esto que ahora nos hace tanto daño empezó siendo el modo de manejar una experiencia amenazante. Ante el dolor de la vida no teníamos otros recursos que la cólera, la insatisfacción o la pereza. Así fue como acabamos atrapados en estas respuestas mentales y, en lugar de dejar de sufrir, fuimos creando más.

Desde esta perspectiva, podemos ver lo complejo que es el asunto. En nuestro inconsciente, sentimos que estas mentes están realizando una función protectora y necesaria; sabemos que reaccionar así fue nuestra elección en un momento dado, un recurso para defendernos. En su momento, esas reacciones emocionales fueron la mejor respuesta posible para manejar una situación difícil y peligrosa. Podríamos decir que sin ellas no habríamos sobrevivido, o habríamos perdido el equilibrio y estabilidad mental. Por consiguiente, aquello que nos provoca la manifestación negativa es algo que consideramos peligroso para nuestra subsistencia; y así es como se convierte en la condición circunstancial para alterar la conciencia.

Esto significa que, puesto que no todos respondemos igual ante los mismos sucesos, el hecho de que algo en particular nos resulte amenazante está muy ligado a las vivencias vitales personales. Así, una de las diferencias entre unos y otros se refleja en el tipo de estímulos que sentimos peligrosos y nocivos. Lo que, a mi parecer, me avasalla o desvaloriza, a otro le resulta gracioso y simpático.

Una mujer llamada Valentine no podía pasar por aquel arco de la calle estrecha pues, con verlo, sentía una rabia inmensa. Era la calle más destacada del pueblo, en la entrada tenía un arco gótico, fotografiado en numerosos libros de arte y admirado por decenas de turistas cada año. Pero Valentine no percibía el arte ni el gótico ni la belleza. Sólo veía que le habían estropeado su casa, era la única del pueblo con aquella piedra blanca, y el ayuntamiento la había requisado para restaurar el arco.

Frente a los estímulos somos diferentes; no obstante, lo que nos duele a todos es lo mismo. En esto, todos los seres humanos somos iguales. El sufrimiento se halla en que algo o alguien pueda hacernos sentir mal, despreciados, humillados, desamparados, inmovilizados, condicionados, aislados, inseguros, etc. Que pueda hacernos conscientes de nuestra incertidumbre, fealdad, culpa, soledad, pequeñez o vacío. Que nos rechace, nos critique, nos domine, nos prive de algo, nos invada, nos aparte, nos vea insuficientes, nos maltrate, etc.

Ante cualquier circunstancia que sospechamos que pueda ser causante de algo así, desplegamos todas las defensas que tenemos. Esto empieza a sucedernos desde muy pequeños, y bajo la influencia de unos adultos que sólo responden a sus desgracias mediante estados mentales negativos, que a su vez son efecto resultante de sucesivas generaciones previas. Sea lo que sea aquello que nos produce dolor, intentamos no sentirlo y así



generamos envidia, violencia, crueldad, etc. Todo lo que nos asegure un alejamiento de ese tipo de sufrimiento.

No hemos tenido muchas opciones para manejar las situaciones de un modo más favorable y, al igual que nuestros padres y ascendientes, hemos aprendido a enfadarnos, a sentir ira, rencor, deseo, insatisfacción, celos, vanidad. Conque ahora nos encontramos con un sufrimiento añadido. Además de no haber resuelto la manera de afrontar las dificultades propias de la vida, experimentamos la infelicidad añadida cada vez que aparecen estas mentes negativas.

En conclusión, hemos visto que el encuentro con ciertos acontecimientos, situaciones o personas, es otro de los elementos causantes del estado mental. Sin contacto con esos objetos, no aparecen las emociones negativas. Pero, en cuanto aparecen, a pesar de nuestros esfuerzos, cada vez que nos los topamos irremisiblemente caemos en el estado negativo.

### *Influencia social*

No debemos olvidar la influencia de los demás, tanto de otras personas como de la sociedad en general. Éste es otro de los condicionantes. Los comportamientos de quienes nos rodean y la presión social es muy fuerte en todos nosotros. Nuestras conductas son diferentes cuando nos encontramos solos de cuando nos observan, aprendemos imitando lo que vemos en nuestro entorno y seleccionamos nuestras conductas entre las que observamos en los demás.

Esto quiere decir que, una vez que las mentes negativas permanecen en estado latente, basta con ver a alguien expresando alguna para facilitar su manifestación. Lo apreciamos claramente cuando vemos una película o leemos una novela, sentimos

ira con la ira del protagonista y deseo con su deseo. Pero en la vida real también sucede: cuando todos a nuestro alrededor se dejan llevar por todo tipo de emociones negativas, lo más fácil es que las nuestras también aparezcan.

Es preciso ser muy firme y estar muy alerta para evitar que ocurra, pero no es lo habitual. De modo que, cuando toda una sociedad estimula las emociones negativas e incluso las valora, se requiere un verdadero esfuerzo para mantener la mente con cierta serenidad. Éste es otro motivo por el que los maestros sugieren el aislamiento de la vida social, aconsejando la relación con amigos selectos que compartan nuestros mismos valores.

En un principio, el sentido de constituir una comunidad espiritual es hacer frente a una sociedad sin valores, o con unos valores destructivos que potencian todo lo negativo de la mente. Se trata de crear una resistencia grupal frente a la presión colectiva. Si alguien diera a la opinión pública la descripción de una persona que no se enfada, ni desea nada, ni es celosa, la primera imagen que surgiría es la de un pobrecillo. En general cuesta darse cuenta de que también puede tratarse de alguien feliz, amoroso, compasivo e inteligente. Por otro lado, cuando se habla de una persona atractiva, culta y brillante, lo último que se considera en la valoración es que sea celoso, irritable o vanidoso. Aquí se ve el importante peso que ejerce nuestra cultura. Hay un motivo importante para seleccionar nuestras actividades, lecturas y películas. La paz mental sólo depende de uno mismo y nadie nos la va a devolver si la perdemos por complacer a los demás o sentirnos más integrados en la sociedad. Esto implica que necesariamente debemos enfrentarnos con nuestros miedos a ser raros, diferentes, y a que nos consideren unos desdichados.

## *Alimento para nutrir la mente*

Era un pequeño monasterio tibetano y los campesinos tenían la costumbre de donar cada luna llena un saco de su mejor trigo. Así se había hecho durante años y así continuaba sucediendo. Pero las cosas no iban muy bien aquel año y Tashi Ngawang estaba harto de ser tan generoso. Entonces, el día de luna llena, en lugar de llenar el saco con trigo, lo llenó con una cebada corriente que usaba para los animales. Pensó que nadie se daría cuenta. Aquel día, cuando los monjes vaciaron los sacos en el granero del monasterio, descubrieron sorprendidos que en todos había cebada de poca calidad.

De esta manera es como nos afectan los pensamientos de los demás. Todos acabamos cayendo en lo mismo. Pero, aparte de esto, nuestros pensamientos refuerzan la presencia de los estados negativos. Al entrar en relación con algo surge la respuesta mental pero, además, empezamos a pensar repetidamente en lo que vemos y mantenemos la actitud negativa. Estamos constantemente justificando y alimentando la mente. Nuestras reflexiones comienzan a girar en torno al objeto de nuestros deseos o de nuestro enfado, lo cual facilita que perdure la emoción.

Este tipo de monólogos internos nos van alejando de toda perspectiva realista y favorecen la distorsión característica de cualquier mente negativa. Con el pensamiento vamos creando una situación o una persona que no existe, hasta forjar una imagen totalmente irreal basada en sus virtudes o defectos. De este modo, perdemos el contacto con la realidad y la emoción negativa persiste más tiempo y cada vez con más firmeza. Los pensamientos, lejos de ayudarnos a contrarrestar los estados dañinos, se convierten en un aliado que llega incluso a hacernos sentir que es justo enfadarse.

Por ejemplo, alguien nos trata con dulzura y empezamos a pensar en lo buena persona que es, luego nos olvidamos de su personalidad real y empezamos a creer que es alguien perfecto y maravilloso, a continuación deseamos estar cerca de esa persona y empezamos a planear cómo conseguirlo. Llega un momento en que casi no podemos vivir sin ella. Nos hemos forjado una imagen ideal de esa persona y, cuando nos encontramos cerca y tenemos una relación más continuada, nos llevamos una terrible decepción, pues la persona también tiene sus defectos.

Esto lo hacemos constantemente, con el enfado pensamos repetidamente en lo malo, imperfecto y bajo de la persona que nos dañó, con la envidia le damos vueltas a lo inadecuado e impropio de la persona que posee lo que deseamos, con el orgullo nos fijamos repetidamente en nuestras capacidades, éxitos y virtudes, y así con todas las mentes negativas.

Se cuenta que dos monjes hacían juntos su recorrido cotidiano mendigando, uno era viejo y el otro muy joven. En cierta ocasión, se encontraron con una hermosa joven que a duras penas caminaba cojeando hacia la aldea con una pequeña carga. El joven monje al verla, la subió sobre su espalda y la acercó a la aldea, mientras el viejo mascullaba lo impropio de tocar a una mujer siendo célibe. Llegados a la aldea, continuaron su camino de regreso al monasterio. Faltaban poco metros para llegar cuando el anciano monje no pudo aguantar más.

—¿Cómo has podido hacerlo? —dijo indignado—. Eres monje, no debes tocar a las mujeres. Y menos a una joven tan linda. No debías haberlo hecho. Una chica tan bonita, tan hermosa. Debes confesarlo en la próxima luna...

Y así continuó un buen rato, hasta que el joven le dijo:

—Es cierto, la cogí. Pero la solté en la aldea. Tengo la impresión de que tú todavía la llevas contigo.

Así es como la mente va inventando cosas que nos privan de toda posibilidad de paz mental. Un pensamiento se convierte en toda una corriente de ideas sobre el mismo tema que hizo aparecer la mente negativa. Recuerdos, imaginación y proyecciones hacen que el objeto de la emoción negativa siga presente en la conciencia sin que nada lo detenga, con lo cual la respuesta se sostiene.

Todo esto nos enseña que los estados mentales negativos aparecen debido a la reunión de muchas condiciones y circunstancias. Y está en nuestras manos el poder evitarlo. Si no ponemos remedio, la mente nos llevará a donde se le antoje, perderemos todo control sobre nuestra vida y no conseguiremos realizar nuestros proyectos. Nos haremos daño y se lo haremos a los demás; cada vez estaremos más insatisfechos y toda posibilidad de evolución se perderá. De manera que, mientras somos fuertes y estamos conscientes, debemos intentar ser felices en la vida y tomar la decisión de evitar cualquier estado mental que nos perjudique.

## Coloquio

*Pregunta:* Según tengo entendido, hemos llamado a ciertos estados mentales negativos porque causan sufrimiento. Si tanto los positivos como los negativos son aspectos de la conciencia, ¿por qué unos traen sufrimiento y otros no?

*Respuesta:* En toda experiencia de infelicidad existe una visión deformada de la realidad. Es decir, solamente hay sufrimiento cuando nos alejamos de la realidad; esto incluye la propia existencia, la de los demás y la del universo. Lo que tienen en común todas las mentes nocivas es que ejercen su función mostrándonos una realidad que no existe. En general, lo hacen de dos maneras, bien exageran lo bello, placentero y atractivo, haciéndonos verlo mucho más perfecto, o bien exageran lo imperfecto, dañino y sucio, haciéndonos sentir una tremenda aversión. En ambos casos disfrazan la realidad mediante la atribución de unas características que no existen. En el momento en que asentimos a esa realidad falsa comienza el sufrimiento. Por ejemplo, cuando nos enfadamos con alguien, el enfado nos hace percibirlo totalmente pernicioso y dañino, y nos hace olvidarnos de que no es «totalmente» así. Esa persona también tiene ciertas cualidades y, además, su comportamiento es pasajero y no forma parte de su naturaleza, en cuanto nos alejamos de su realidad mediante el enfado, perdemos la serenidad y el bienestar interior.

*Pregunta:* Sin emociones la vida pierde toda la chispa. Da la sensación de que nos volvemos pasivos, desganados, desinteresados por todo.

*Respuesta:* Creo que se puede seguir lleno de entusiasmo y vitalidad cuando lo que te guía es el afecto, la estima, el amor, la alegría por las cosas buenas que suceden. No es necesaria la presencia de otras mentes como el apego o la envidia.

*Pregunta:* Estás hablando en contra de esos estados mentales negativos. Entonces ¿la finalidad es que sólo existan estados positivos y así seremos felices?

*Respuesta:* Lo que buscamos es desarrollar al máximo nuestras potencialidades y eso no significa alcanzar ningún estado mental. Si bien los estados positivos facilitan el proceso, al mismo tiempo que los negativos lo obstruyen, no son el propósito final. La felicidad que buscamos, lejos de ser otro estado mental, consiste en cambiar sustancialmente nuestra conciencia del mundo. Buscamos una mayor lucidez y amplitud de visión para descubrir una realidad que no vemos ahora y que se caracteriza por plenitud, satisfacción y gozo. No buscamos un puñado de estado mentales positivos.

*Pregunta:* ¿Si eliminamos los estados mentales negativos no se eliminan también los positivos?

*Respuesta:* Si seguimos el rastro dejado por cualquier mente negativa, vemos que su gestación se apoya en la convicción de que todo existe independientemente; en especial, la identidad individual. La alteración que generan cuando se presentan está basada en esta primera deformación del medio. Cuando dejamos de creer en ese primer engaño desaparece el fundamento para el resto. Algunos estados mentales que ahora llamamos positivos también se apoyan en esta misma convicción y, por

tanto, también desaparecen; pero los más genuinos se apoyan en la realidad y tienen que ver con cualidades naturales de la persona, y por consiguiente perduran. Por ejemplo, los seres más despiertos se caracterizan por su compasión, amor y ecuanimidad; lejos de haber perdido las cualidades positivas, las expresan con mucha mayor fortaleza y magnitud.

*Pregunta:* La conciencia no es materia pero tampoco es algo absolutamente separado de ella. En términos científicos, lo más apropiado sería decir que la conciencia es un fenómeno cualitativamente distinto de la materia pero que forma parte de su más alta organización. ¿No se contradice esto con la explicación de la mente por un lado y el cuerpo por otro?

*Respuesta:* Creo que he intentado evitar ese enfoque dual. De hecho, el budismo explica que la conciencia está siempre unida a una forma sutil de materia, que se denomina *aire* (aunque no tiene nada que ver con el aire de la atmósfera). Es como un sistema de energía interrelacionado con los diferentes tipos de conciencia. La conciencia y los *aires* que circulan por el cuerpo funcionan juntos; en realidad, se dice que la conciencia va montada como un jinete sobre el *aire*. Incluso en los momentos de meditación muy profunda en que el cuerpo llega a un momento sin vida, la conciencia permanece unida a un tipo de *aire* sumamente sutil.

*Pregunta:* Parece que la conciencia tiene una clara función adaptativa para la subsistencia de la persona. Por ejemplo, la capacidad de enfado nos defiende de los agresores, el apego ayuda a los bebés a sobrevivir. Tengo la impresión de que desaparecería la especie humana si no hubiera un porcentaje elevado de emociones negativas.

*Respuesta:* Es bastante evidente que la conciencia juega un papel esencial en la adaptación del individuo al medio. Pero eso no



implica que la única posibilidad sea a través de mentes negativas. Pienso que sin la existencia de emociones negativas nos encontraríamos en una interesante disyuntiva, bien la especie humana desaparece y se extingue, bien evoluciona a una mayor conciencia y, por tanto, descubre estilos más sabios de afrontar las dificultades. Quizás ésta sea la explicación de por qué, a pesar de tantos maestros enseñando lo mismo a lo largo de la historia, la especie humana sigue envuelta en tanta negatividad. El riesgo que presenta suprimir los estilos de respuesta conocidos, aun siendo perjudiciales, es muy elevado, nadie tiene la garantía de que consigamos ser más sabios. Parece más factible la aniquilación. Además, gran parte de la humanidad no cree en ello. Como dice nuestro conocido refrán, más vale lo malo conocido...

*Pregunta:* Ciertas respuestas emocionales son automáticas. No parece que tengan nada que ver con elaboraciones mentales. Por ejemplo, un ataque de angustia. Son más bien una reacción biológica controlada por el sistema nervioso, de modo que ¿cómo, a través de la meditación, se puede detener una emoción así?

*Respuesta:* El organismo ha desarrollado maneras muy eficientes para afrontar con rapidez los peligros. Según explican los neurocientíficos, existe una conexión directa en el sistema nervioso central gracias a la cual podemos responder automáticamente a la amenaza, lo cual es fabuloso. La cuestión es cuando, sin ningún peligro real, uno tiene esa respuesta de ansiedad o pánico. Por fortuna, también podemos ejercer influencias sobre el sistema nervioso voluntariamente, algo que se ha confirmado científicamente. Mediante la meditación, la reflexión o la comprensión podemos afectar a zonas del cerebro que controlan los mecanismos automáticos y de este modo dominar la respuesta emocional.

*Pregunta:* El dolor es necesario en la vida. Leí el caso de una chica que padecía una insensibilidad congénita al dolor. Murió a los veintinueve años por una inflamación generalizada y múltiples traumas. Parece ser que se daba golpes sin notar nada. Se dañó las articulaciones, la columna, la cadera. Incluso al dormir, no cambiaba de posición porque no sentía nada y eso le provocó diversas lesiones.

*Respuesta:* Creo que tienes razón, un mínimo de sufrimiento es necesario. La mitología budista dice que seres de otros mundos sin sufrimiento no tienen la oportunidad de trascender que tenemos los humanos en éste. Ahora bien, esto tampoco quiere decir que haya que buscar el sufrimiento. Si hablamos con precisión diríamos que el objetivo no es tanto la eliminación del dolor, sino más bien ser capaces de experimentarlo de tal modo que no nos afecte en absoluto y podamos mantener un estado de gozo intacto e inmune. Otro aspecto interesante es el corporal. Para muchas tradiciones espirituales, el cuerpo está sometido al dolor y el progreso espiritual es el logro de un estado inmaterial espiritual. La meta sería una renuncia al cuerpo. El caso de la chica que cuentas explicaría que la vida corporal es sufrimiento, la mires por donde la mires, con dolor y sin dolor. Sin embargo, se puede enfocar de un modo diferente; en lugar de renunciar a nada, buscamos una mayor plenitud para poder ayudar mejor a los demás. No perseguimos otras existencias inmateriales. Con tanto sufrimiento como hay en este mundo, no parece que puedan hacer mucho todos esos seres iluminados. Necesitamos hacerlo nosotros, queremos estar en el mundo material con mayor conciencia, mayor sabiduría y mayor compasión. Pensar que siendo espíritus vamos a ayudar más parece un poco fantasioso.

*Pregunta:* Pienso que es necesario expresar todo lo que uno siente. Hablando de estados mentales negativos, pareces estar

condenando una parte de nosotros, como algo que no se puede hacer, y el resultado suele ser represión y culpa.

*Respuesta:* Es preciso hacer la distinción entre expresar y tener conciencia. Por mucho que expreses tus emociones, no vas a liberarte de ellas; sin embargo, también es cierto que si te culpas y las niegas, tampoco. Entre ambos extremos está la posibilidad de volverte plenamente consciente de tus estados mentales, para lo cual puede servir la expresión verbal; pero el objetivo es poner más conciencia. Cuando nos damos plena cuenta, reconocemos el daño que nos causan y aprendemos a deshacer el mecanismo. Muchas veces nuestras debilidades nos impiden hacer esto y nos conformamos con ocultarlas a los demás y negárnoslas a nosotros mismos. Esto es un error que puede costarnos años subsanarlo. Es esencial estar alerta. Si el único modo que tienes para hacerte consciente es expresar las debilidades verbalmente, está bien.

## Meditación

*Piensa en los demás, siente la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres, decide que vas a hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. También genera el estado de amor y decide hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Ignora cualquier deseo de obtener beneficios personales y piensa que todo lo que vas a hacer es para los demás.*

### *Meditación: contemplar la conciencia*

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundo. Siento cómo el aire que inspiro empieza llenando la base de los pulmones y presiona el estómago; y luego la parte superior y levanta el pecho. Al espirar primero se vacía la zona superior de los pulmones y luego la inferior. Realizo unas cuantas respiraciones prestando atención a este proceso.

Ahora, dejo que la respiración me lleve a mi interior. Respiro con naturalidad y con cada inspiración entro más dentro de mí. Empiezo a sentir un cierto espacio en mi interior.

Observo lo que sucede en mi mente ahora. Me percato de un estado mental, pensamientos, imágenes, ideas. Observo. Tomo nota de mi estado de ánimo. Permanezco un tiempo con atención en todo, sin evaluar ni calificar lo que percibo. No quiero cambiar nada. Lo único que evito es irme detrás de lo que apa-

rece. Mantengo una actitud firme y objetiva, sin identificarme con lo que me aparece, sin enredarme en asociaciones mentales...

En poco tiempo veo que todo está cambiando constantemente, nada perdura en la conciencia. Sigo observando sin interferir. Es como si me distanciara un poco, como ver todo lo mental igual que una corriente que pasa delante de mí. Observo el flujo de contenidos mentales mientras mantengo una atención impersonal y desapegada...

Ahora, reconozco que nada de eso tiene forma ni dimensiones ni magnitud. Lo mental no está dentro ni fuera del cuerpo. No está aquí ni allí. No es tangible ni se puede medir. No pertenece al mundo físico con dimensiones. No tiene sustancia. Es como un vacío, un espacio ilimitado...

Al mismo tiempo, lo mental acontece en cada pensamiento que surge, en cada trazo de imaginación. Observo las características de percibir, reconocer, discriminar y experimentar el mundo que se hacen presentes en cada idea o estado mental. Es decir, por un lado la conciencia está vacía de forma; por otro, es capaz de conocer el mundo. Además, lo conoce con claridad y lucidez. Así, observo la naturaleza de lo mental...

Al fenómeno con estas características lo llamamos conciencia. Lo contemplo. Procuero percibir exclusivamente la naturaleza de la conciencia y dejo a un lado sus reflejos y manifestaciones...

Más allá de las expresiones mentales, es decir, las ideas, los sentimientos, veo un fenómeno intangible, capaz de conocer y que refleja claramente el mundo...

En su superficie, aparecen pensamientos diametralmente opuestos, estados de ánimos antagónicos, emociones excluyentes. Entonces, viendo todo esto, caigo en la cuenta de que la conciencia es transparencia, luminosidad, claridad, espacio.

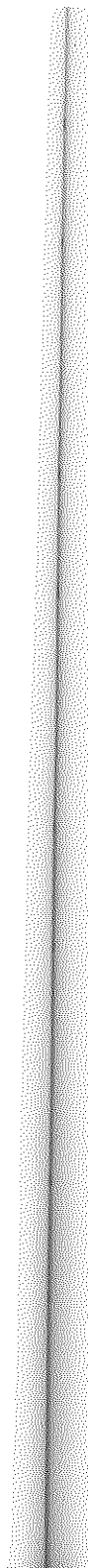
Una especie de vacío fecundo y abundante. Lo observo. Contemplo sin distraerme esa pureza que nunca pierde su serenidad y quietud.

Pueden aparecer tantos aspectos diferentes porque en sí es claridad y conocimiento, porque no tiene forma ni sustancia. Observo esto, me dejo penetrar en la esencia de la conciencia. Y mantengo la atención tanto tiempo como soy capaz.

*(Segunda parte)*

*(Si has llegado a percibir la naturaleza de la conciencia con estas reflexiones, trata de mantenerte en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.



## 4

### *El corazón en paz*

#### *La historia de los deseos*



Un día el maestro sugirió a Arundathi que marchara a realizar una práctica especial la noche de la luna llena. Debía ir a un lugar especial en la montaña. Le dijo que siguiera la ruta de los comerciantes hasta la última aldea antes de las colinas y que luego caminara hacia el sur y buscara un lugar tranquilo donde hacer su práctica.

Arundathi, obediente al maestro, siguió sus instrucciones hasta que ya no pudo continuar. Se halló frente a una inmensa pared de roca que le impedía avanzar. Viendo que no había más sendero, pensó que sería el lugar indicado. Decidió acampar y pasar allí la noche. Buscó un lugar resguardado y se acurrucó a comer unas tortas de harina tostada y mantequilla.

Era un lugar tranquilo y aparentemente normal, pero había un aroma extraño, probablemente de algún tipo de planta. Arundathi estaba un poco incómoda, no sabía muy bien qué debía hacer toda la noche.

«Si por lo menos hiciera menos frío», pensó.



Curiosamente, en ese momento sintió que la roca empezaba a calentarse y Arundathi se sintió cómoda y confortable.

«Sólo me falta una buena comida para sentirme llena», volvió a pensar. En ese momento vio una bolsa de piel entre las piedras y se acercó por ella. Dentro había carne seca, nueces y manzanas. Comió hasta que se hartó, y se dispuso a dormir. Pero le vino otro pensamiento.

«Necesito algo de compañía, por lo menos un perro a quien hablar.»

Justo en ese momento, un precioso podenco se acercó y se acomodó frente a ella. Se sentía un poco aturdida, como si un intenso olor le estuviera afectando la mente. Fue en ese momento cuando Arundathi empezó a darse cuenta de que todo lo que deseaba se cumplía. Entonces, para asegurarse, hizo un experimento.

«Me encantaría tener unas sandalias nuevas», pensó. Y observó atenta a su alrededor.

Así, vio que entre las piedras había unas sandalias de cintas de cuero oscuro completamente nuevas. Arundathi empezó a jugar con sus deseos, y se encontró con una casa, caballos, sedas exquisitas, joyas, manjares. Todo aquello en que pensaba, lo veía aparecer. También deseó un compañero, y se presentó, y luego quiso tierras y sirvientes; no paraba de desear cosas. Entonces tuvo un mal pensamiento.

«¿Y si todo es obra de un demonio?»

En ese momento apareció un diablo y destruyó todo lo que había traído con sus deseos. Luego, empezó a castigarla y torturarla y le hizo pasar todo tipo de calamidades.

Completamente dolorida y maltratada, Arundathi pensó: «Ojalá te mueras y te vayas a tu infierno».

El demonio desapareció. Arundathi volvió a pensar rápidamente en todo lo que deseaba, quería quitarse de la mente la pesadilla que acababa de vivir. Y esta vez pensó en un inmen-

so palacio, en un joven más hermoso, en las mejores cosechas, en los hijos más inteligentes, etc. Y todo aparecía.

Pero, entonces, pensó que alguien podría descubrir aquel lugar y tuvo miedo. Y así fue como alguien llegó y luchó contra ella, le quitó sus propiedades y sus riquezas, mató a sus hijos, torturó a su compañero, la violó y la mantuvo encerrada en un foso. Arundathi estaba desmoralizada y abatida. Ya no tenía deseos de vivir y empezó a agonizar.

«Si pudiera ver amanecer antes de morir», pensó en los últimos momentos.

El techo del foso se abrió y vio cómo amanecía. Pudo respirar y sentir ilusión.

«Todavía no quiero morir», pensó. Y, de inmediato, recobró la salud.

Entonces decidió recuperar sus tierras y pensó en expulsar al intruso. Con pensarlo, éste desapareció. De nuevo, Arundathi pensó en todo lo más bello y perfecto. Todo apareció otra vez. No podía dejar de desear cosas, las mejores, lo más exquisito, lo más hermoso. Pero, cuando menos lo esperaba, le sobrevenía un mal pensamiento y lo perdía todo.

Así sucedió una y otra vez. Unos pensamientos le traían lo que deseaba y otros se lo arrebataban. Realizaba todos sus mayores sueños y anhelos y, de nuevo, volvía a sufrir la pérdida, la desesperación y la miseria. Se convertía en la más opulenta del universo y regresaba a la más grande de las miserias. Ocurrió multitud de veces.

Una vez, después de cientos de ganancias y pérdidas, Arundathi recordó a su maestro. De repente, se dio cuenta de que lo había olvidado completamente durante todo ese tiempo; el deseo de cosas que nunca había tenido le había nublado la conciencia y le había hecho olvidar y, después, las pérdidas la sumían en tal desesperación que tampoco lo había recordado.

Entonces, inspirada por el recuerdo de su maestro, vio lo infeliz que la estaban haciendo sus pensamientos. Los primeros, aquellos que le traían cosas, le impedían disfrutar porque continuaba deseando algo más y mejor. Los otros, porque la sumían en todo tipo de sufrimientos y desgracias. No quería ya pensar, no quería desear nada, necesitaba parar su mente. Ya no quería todos esos placeres y maravillas.

Decidió callar la mente y detener todos sus deseos y miedos. Al principio le costó un poco, pues la inercia era muy fuerte, pero tan mal lo había pasado que eso le dio fuerzas para persistir. Empezó observando la respiración. El aire que inspiraba era como los deseos que se habían cumplido, el que espiraba era como perderlo todo. Una y otra vez, el aire entraba y salía.

Fue entonces cuando descubrió que, dentro de sí, tenía todo lo que deseaba. Vio que la paz y la plenitud se hallaban en una actitud ante la vida, que el gozo formaba parte de su ser.

El aire empezó a traer la frescura y humedad que indicaban que empezaba a amanecer. Había concluido su tarea. Era el momento de regresar junto a su amado Maestro. Sentía cierta vergüenza por lo que había sucedido pero era mayor su gratitud; no cabía en su corazón. Con su habitual espíritu alegre y feliz, cogió lo poco que era suyo de verdad y regresó a inclinarse ante los pies de su señor.

## *El corazón en paz*

De acuerdo con nuestra percepción de las cosas, en la vida experimentamos sufrimiento y tratamos de evitarlo con todas nuestras fuerzas. Todo nuestro organismo está implicado en evitarlo al máximo y, en particular, la mente. Así, el reconocimiento de algo como peligroso o dañino nos hace responder con algún estado mental que pueda servir para afrontar la situación.

Como hemos visto, muchos estados mentales, lejos de ayudarnos, nos hunden en estados de mucha más infelicidad y nos limitan cualquier posibilidad de desarrollar la conciencia. Siendo así, debemos dar prioridad a evitarlos y, en cuanto sea posible, anularlos para siempre.

La aparición de estos estados no es gratuita sino que depende de ciertas condiciones. Están basados en la valoración particular de las situaciones y de aquello que los incitan. Esta apreciación interacciona con otros aspectos, como las expectativas que tenemos sobre la situación dada y las propias concepciones que uno tiene sobre la vida. También influyen todas las creencias y objetivos que uno ha ido forjando, así como las influencias sociales. De manera que lo que creemos ser, adónde queremos llegar, qué esperamos conseguir o cómo lo podemos hacer son algunos factores determinantes en la aparición de tales estados.

Por otra parte, las respuestas mentales tienen el valor de prepararnos para un comportamiento y, en un momento dado, movernos a hacerlo. Esto nos emplaza en una situación muy deli-

cada a la hora de acabar con estos estados emocionales, pues nos enfrenta con la posibilidad de quedarnos sin recursos frente a las dificultades reales.

Cuando se activa un estado mental, el organismo responde y se prepara para actuar. Hay una respuesta de tipo fisiológico, otra en que se activa el sistema motor y otra cognitiva que agudiza la percepción de los estímulos externos. Esta combinación de respuestas, junto con el estado emocional negativo, en apariencia nos ayudan a estar preparados frente a las dificultades. Pero cuando en la ausencia de peligros sigue sucediendo todo esto, entramos en una cadena creciente de infelicidad que nos destruye.

Como hemos visto, es la propia ignorancia la que, en un momento dado de nuestras vidas, nos hace escoger esos estados emocionales como recurso. Cuando se convierten en la constante de nuestras vidas perdemos toda capacidad de elección y, en muchos casos, terminamos viviendo muy insatisfechos.

### *Una estrategia para sobrevivir*

Por todo lo dicho, estamos caracterizando la experiencia espiritual como una vida sin estados mentales destructivos. Un ser despierto, un iluminado, es quien ha llegado a borrar toda posibilidad de adicción, inconsciencia, engreimiento, etc. Mientras los estados negativos estén presentes, cualquier experiencia de plenitud será endeble y efímera; por lo tanto, más que buscar una vivencia espiritual, lo apropiado es anular toda posibilidad de distorsión mental.

Ahora, la cuestión clave es cómo hacerlo. Para ello, lo más práctico es aplicar el conocimiento que tenemos de cómo se ma-

nifiestan estas mentes, ya que en el mismo proceso de su formación, podemos encontrar el modo de evitarlas. Aparte de esto, es importante una preparación psicológica preliminar, así como el conocimiento exacto y preciso de cuáles son las mentes nocivas. Es preciso llegar a esto último por propia experiencia, sirve muy poco que alguien nos diga cuáles son las emociones que debemos resolver pues, como veremos, sólo viendo lo que nos hacen sufrir tendremos el impulso para vencer la inercia que las mantiene.

Inicialmente, antes de aplicar cualquier procedimiento, es imprescindible llegar a una firme voluntad de transformar la mente. Para ello, es fundamental toda la reflexión que hemos estado haciendo acerca de lo nocivos y demoleedores que pueden ser ciertos estados mentales. Mientras más reflexionemos sobre ello, más voluntad tendremos de cambiar. No obstante, esto no es suficiente, también debemos considerar nuestro inconsciente; lo cual significa admitir que en lo más íntimo suponemos que esos estados son válidos y útiles. Nos hemos condicionado a responder de tal manera que nunca hemos considerado los perjuicios que nos ocasionan nuestras actitudes.

En la oficina, Lidia siempre estaba enfadada. Tenía un buen puesto de trabajo y le gustaba; sin embargo, por mucho que supiera lo dañino que era el enfado e intentara apreciar su situación, no lo conseguía. Un día, tuve la ocasión de conversar íntimamente con ella.

—¿Qué pasaría si no te enfadaras? —le dije—. Seguramente podrías disfrutar de un trabajo que te gusta y tendrías más libertad.

Lidia se quedó callada. Llevaba escuchando lo mismo durante meses.

—Es una pregunta directa, de verdad —continué—. Imagínate por un instante que no estás enfadada, ponte en la situación. ¿Qué sientes?

Nos quedamos en silencio, mientras Lidia se representaba el estado.

—Vacío —dijo Lidia, ante mi mirada de desconcierto—. Me sentiría desnuda, como si todo el mundo fuera a abusar de mí. Me imagino a todos los compañeros, aparentemente llenos de dulzura y bondad, viniendo por mí, demandando todo tipo de cosas, exigiéndome hacer lo que no quiero.

Incluso Lidia se sintió sorprendida de lo que estaba diciendo. De pronto se dio cuenta de que detrás de su enfado estaba ocultando una tremenda inseguridad, y que, gracias a su estado de irritación, se sentía protegida. Por mucho que le aconsejaran que no se enfadara, no podía hacerlo, pues le daba pánico sentirse tan indefensa.

Cualquier estado mental negativo empezó siendo una táctica fácil para conseguir alguna ventaja. Nos traía beneficios inmediatos y empezamos a emplearlo a menudo. Aunque a veces no daba resultados, muchas veces sí lo hacía y eso reforzaba nuestro convencimiento de su eficacia. Así, nos empeñamos en emplearlo, y sucedió tantas veces que todo el proceso se hizo automático. Con el tiempo, formó parte de nuestro carácter y nos colocó en la situación vital en la que estamos ahora.

Así, un método para librarse de ello es percatarse de su ineficacia actual. Consideremos una actitud genérica, como el egoísmo de alcanzar nuestro bienestar a costa de los demás, algo que comparten todos los estados negativos. Seguramente, en su inicio, cuando empezamos comportándonos de ese modo, conseguíamos casi todo lo que nos proponíamos. Descubrimos que era una forma rápida e inmediata de obtener cosas. Es muy probable que incluso alguna persona de nuestro entorno apoyara nuestro comportamiento mediante mimos y sonrisas o, incluso más indirectamente, por ejemplo, actuando del mismo modo. A pesar de que se tratara de una percepción muy limita-

da, sirvió para hacernos sentir que ese egocentrismo era un buen método, lo cual ha permitido preservarlo durante años.

No obstante, cuando nos detenemos a observar con objetividad y distanciamiento temporal, al considerar nuestra vida, está muy claro que se trata de una postura que nos ha traído numerosas complicaciones y, además, el beneficio inmediato siempre ha sido demasiado breve e insuficiente.

Si consideramos una actitud opuesta, más altruista y noble, la situación fue diametralmente opuesta. A corto plazo, el beneficio inminente era escaso y, puesto que en principio nuestra evaluación de las cosas se restringía a resultados visibles inmediatos, teníamos pocas razones para comportarnos así. A ello se añade que, seguramente, en nuestro entorno apenas había quien se comportaba de ese modo. Por lo tanto, no se instaló como una tendencia.

Pero, sin embargo, cuando analizamos la situación con cierta objetividad y amplitud descubrimos que la consideración por los demás es lo que proporciona mayores beneficios y más duraderos, a pesar de la aparente dilación a la hora de percibirlos. De modo que lo que más nos socorre a corto plazo resulta ser lo más dañino, mientras que aquello que trae pocos resultados inmediatos, acaba siendo lo más provechoso.

Es obvio que somos más egoístas que generosos, y en ello vemos una de las maneras de funcionar de la conciencia; damos prioridad a los resultados rápidos, aunque sean breves, sobre los posibles efectos de mayor dilación. A pesar de que en último término nos resulte sumamente insatisfactorio y destructivo, nos comportamos con egoísmo. Nuestras preferencias se decantan por lo que reporta recompensa inmediata.

Por todo esto, podemos concluir que uno de los primeros cambios para nuestra transformación personal es empezar a tener una visión más amplia y dejar de ver sólo lo inminente,



para comenzar a considerar los efectos posteriores y más duraderos. Se trata de apreciar aquello que nos reporte el resultado superior y más completo. Así, todos los estados dañinos se caracterizan por su destructividad a medio y largo plazo y su falsa apariencia de utilidad inmediata. Mientras que las mentes positivas son sumamente benéficas en el tiempo, a pesar de que el efecto próximo parezca menos propicio.

Entre nuestros objetivos está ampliar nuestra percepción del mundo, de las cosas y de nosotros mismos. Mirar con más distancia y buscar resultados más reales y duraderos. Así, para cambiar del egoísmo al altruismo observamos con atención nuestros momentos de egoísmo para ver que las ventajas son nulas y todo lo que dábamos por sentado es falso. Como vemos, no se trata de usar un argumento como afirmar que es inmoral y censurable, sino de poner una fuerte atención para descubrir los efectos nocivos que genera.

Haciéndolo de este modo, cuando nos vemos egoístas descubrimos que el supuesto beneficio que esperamos no es tal, advertimos que el efecto es demasiado efímero y vacío como para considerarlo así. Vemos que, si nos descuidamos, vamos a acabar aislados y muy poco apreciados por los demás. Terminamos sin apoyos, sin recibir nada de nadie y sin amigos leales. Cuando necesitamos a alguien no está disponible para nosotros. Además, este estado nos lleva a vivir con conflictos y llenos de tensiones. Con meditar un poco sobre ello, vemos estos resultados con claridad. Esto sucede en un breve período pero, si miramos las consecuencias posteriores, la situación es mucho peor, nos dañan, nos suceden cosas desagradables, enfermamos, nos vemos solos, todo es difícil y costoso, ningún proyecto tiene éxito. Al darnos cuenta de esto, de un modo natural dejamos de querer ser egoístas.

En resumen, el método para desprendernos de todas las mentes negativas requiere conciencia. Seguimos actuando del

mismo modo pero más conscientes; viendo la relación del comportamiento con la retribución. Éste es el elemento clave para solucionar el daño. De modo que, en lugar de luchar contra algo por etiquetarlo de malo, observamos con mayor atención. Al ver su ineficacia, perdemos el interés por actuar así. De otro modo, sólo creamos un conflicto interno entre una parte que necesita actuar así y otra que la juzga, critica y condena.

Muchas veces pensamos que si nos dejamos llevar por la mente se va a desgastar por sí sola, de forma que nunca hacemos nada. Sin embargo, el resultado es que al consentir un estado mental, nos acostumbramos a sentir así, se convierte en un hábito y cada vez es más difícil liberarnos de él. Ahora bien, cuando permitimos el estado mental y en ese preciso momento somos conscientes de lo que sucede, la cosa cambia. La conciencia nos da la clave para abandonarlo para siempre.

Con esto acabamos de describir un buen sistema para conseguir una reducción sustancial de estas expresiones mentales nocivas. La única dificultad es que requiere mucha constancia y dedicación. Debemos observar una y otra vez la conciencia, y percatarnos de los efectos que tiene en nuestra vida. En lugar de la represión y la culpabilidad, necesitamos la máxima lucidez para percibir la falta de beneficio de estos estados.

### *Producir estados mentales*

Tradicionalmente, se usa otro método para realizar este trabajo. Consiste en encontrar una cualidad positiva directamente contraria a la negativa. Hay ciertos estados mentales que no pueden existir simultáneamente, como la enemistad y el afecto, el orgullo y la humildad, o la mezquindad y el desprendimiento.

Por lo tanto, se trata de encontrar el estado que neutraliza la mente dañina.

Como con todo, se requiere una cierta práctica y tener la capacidad de mover la energía mental. Necesitamos poseer la habilidad de llevar la conciencia a los diferentes estados que nos interesan. Por ejemplo, si tengo el problema de sentir miedo irracional a los demás: primero, debo averiguar cuál es el estado mental opuesto y luego, aplicarme en generarlo. En este caso, el estado sería el afecto que me permite apreciar las cualidades positivas de los demás. De forma que busco la manera de forjar este estado.

Producir un estado mental, sin duda, no es fácil al principio. Necesitamos un lugar tranquilo y apartado en que recogernos y donde podamos estar en calma; en este espacio, nos damos un tiempo para hacer que la conciencia se torne nítida y equilibrada. Luego, para que se manifieste el estado deseado, empleamos una sucesión de ideas y pensamientos que lo provoquen. Debemos haber estudiado previamente sus características para saber cómo propiciarlo. Podemos basarnos en nuestra propia observación de los demás, en películas, libros, novelas, etc. Hay que entender que los estados negativos se apoyan en un conjunto de convicciones y creencias muy arraigadas y, con frecuencia, en una fe ciega en lo que nos han dicho; con la reflexión encontramos las ideas que confrontan estas creencias.

En el caso comentado del miedo a la gente, las ideas podrían girar en torno al hecho de que todas las personas desean ser felices, que lo que esperan de nosotros es aprecio y reconocimiento, que muchas personas estiman y aprecian a quienes tenemos miedo, que están también sometidas a enfermedades y problemas como nosotros, que los demás nos enseñan, etc. Todos estos pensamientos sirven para conducirnos a un sentimiento de afecto y aprecio a los demás que impide el miedo.

Como vemos no se trata de reflexionar y convencerse de algo, sino de fraguar un estado mental. Las reflexiones que empleamos van acompañadas de un sentimiento y deben ir encaminadas a que en el espacio sereno de la conciencia se vaya forjando el estado que buscamos. De lo contrario, el método no funciona. Cuántas veces observamos que no podemos cambiar una emoción nociva, aun sabiendo lo absurdo e irracional que resulta.

Como hemos visto, buscamos generar el estado positivo que nos llevará a contrarrestar el nocivo. Pero en ello puede entretenerse que, además de la dificultad personal de crear el estado, tenemos el inconveniente de que, cuando el estado positivo desaparece, de nuevo se presenta el hábito dañino. Ante esto, sólo nos queda repetir de nuevo la estrategia de traer el estado opuesto. Aunque esto pueda parecer interminable y agotador, conforme vamos reiterando el proceso, resulta más fácil y llega un punto en que sólo caer en la cuenta basta para generar el estado positivo. En realidad, se trata de comportarse como lo hacemos habitualmente con lo negativo. Cuando nos encontramos con algo que nos provoca, mantenemos la atención por medio de pensamientos e imaginación. Así es como las emociones dañinas perduran tanto tiempo. Por ejemplo, cuando alguien nos hace daño, la cosa no se queda ahí, seguimos pensando obsesivamente en el daño que nos han causado, en la persona que lo hizo, en lo que le haremos, en cómo vamos a responder la próxima vez, etc. Estos pensamientos se repiten recurrente y circularmente, y esto mantiene el enfado.

Podemos hacer lo mismo con un estado mental positivo. Una vez que vemos cuál es el que nos conviene, pensamos una y otra vez en la situación que lo propicia hasta que se manifiesta y lo podemos mantener. Es una buena manera de vivir serenos y reducir el tiempo que dura un estado negativo. Si nos com-

portarnos así, aunque aflore la reacción negativa, durará muy poco tiempo y en seguida recuperaremos nuestro estado natural.

### *Contentamiento y simplicidad*

Un buen sistema de trabajo consiste en cambiar nuestro modo de considerar las diversas situaciones con que nos cruzamos. Sabemos que los diferentes estados mentales surgen como medio para obtener distintos propósitos; pero lo más importante es dar prioridad a nuestro equilibrio interior y convertirlo en nuestra meta. Una buena manera de conseguirlo es ejercitar el contentamiento. Si tuviéramos la fortuna de convivir con un sabio o un maestro, entenderíamos lo que esto significa y el valor que tiene. Nadie, incluidos los maestros, está privado de contrariedades. Las personas inteligentes simplemente las asumen, conviven con ellas sin rechazarlas y se hacen flexibles para no quebrarse. Los sabios se hacen blandos y no se resisten a lo que sobrevenga. De esta manera, mantienen su paz interior. El contentamiento les hace percibir las dificultades y problemas de modo que pueden proteger su espacio mental.

Este contento interior viene de una determinación interna de ser feliz: «No voy a permitir que nada me perturbe, no vale la pena, nada es motivo suficiente para hacer que me preocupe». Hay algunas ideas que pueden servirnos para apoyar esta decisión. Por ejemplo, ante una situación difícil pensamos que antes o después iba a suceder y que en la vida hay que esperar momentos más duros. También podemos pensar que si tenía que acaecer, mientras antes lo pasemos, más limpio estará el futuro. Si nos hacen daño, podemos recordar lo inestable que es la mente y la importancia de conocerla. Si nos sentimos excesivamente orgullosos por cómo nos van las cosas, pensamos que

todo es producto de nuestro esfuerzo y que, si no seguimos trabajando, no podemos esperar un futuro similar. Cuando nos relacionamos con alguien que nos enfada, pensamos que esa persona está dominada por su mente y está sufriendo más que nosotros. Cuando sentimos una atracción desproporcionada por algo recordamos que nada perdura, todo es efímero y precario.

Es básico estar resuelto a no permitir que nada nos perturbe. Cuando sentimos contentamiento, llegamos a la convicción de que nada vale más que nuestra felicidad interna. Recordemos que las respuestas emocionales son medios de lograr cosas y de manejar nuestro mundo. Con el estado de satisfacción, no queremos manipular ni lograr nada porque vivir sin deseos es la mayor plenitud.

Una conocida historia china cuenta que un gran sabio vivía retirado en lo profundo del bosque. Reputado por sus conocimientos y virtudes, el emperador envió una comitiva para nombrarle consejero del imperio. Cuando llegaron, encontraron al sabio sentado junto al río contemplando la corriente de agua. El jefe de la misión le saludó respetuosamente y le comunicó el nombramiento.

El sabio observó cómo una mariposa se posaba sobre el pétalo de una hermosa rosa silvestre.

—Debes venir con nosotros al palacio —dijo el emisario.

—¿Para qué? —dijo el anciano—. No me interesan los títulos ni la posición social.

—Vivirás en un ala del palacio, con tus propios jardines. Tendrás criados y jóvenes doncellas a tu servicio.

—¿Para qué quiero todo eso? —volvió a decir el anciano.

—¡Serás feliz! Todo el mundo desea ser feliz —dijo el emisario sorprendido.

—Bueno, ya soy plenamente dichoso —concluyó el sabio.

La comitiva tuvo que regresar con las manos vacías mientras el sabio miraba el infinito en una oruga posada sobre un trébol junto al río.

Sin claridad interna es fácil que los acontecimientos nos arrastren. Hay muchas ocasiones en que nuestra torpeza puede confundir las prioridades y hacernos caer en el espejismo habitual. Tendencias como el afán de demostrar, el apego a tener razón, la necesidad de hacernos notar, de sentirnos reconocidos, no querer ceder, desear ser correspondidos, sentirnos acompañados, mantener la excitación, la búsqueda de estímulos, la afición a pensar demasiado, la desconfianza, etc., desencadenan los acontecimientos que nos alejan de la serenidad. Todas estas actitudes implican una elección y un desconocimiento de nuestro interior. Por ello es tan importante decidir lo que queremos de verdad y adoptar firmemente la postura del sabio. Es preciso llegar al convencimiento de que no necesitamos nada de eso porque la felicidad es interna.

En el fondo se trata de decidir entre el valor que le damos a nuestra personalidad, posición social, ambiciones, creencias y dogmas privados, frente al valor que tiene para nosotros vivir en paz. En nuestro mundo, nuestra cultura, en la educación que recibimos, todo parece encaminarnos a dar valor a lo externo, lo aparente, lo que se percibe y se advierte; al mismo tiempo que se desestima lo interno. Es curioso cómo los jóvenes que se rebelan contra el orden establecido sólo lo hacen contra las formas externas, nunca contra los verdaderos valores. Les vemos cambiar de ropa, de peinado, de aspecto, de modas, de aficiones. Es difícil que alguien se plantee: «¿Qué me va a hacer feliz en la vida?».

Una vez llegó a la consulta de terapia un joven enviado por su madre. No estudiaba y perdía el tiempo tumbado o viendo la televisión. Empezamos a hablar y analizar la situación. La con-

clusión que sacamos es que él no creía en el estilo de vida de sus padres. Sin ser consciente, estaba enfadado con ese mundo, que para él era el único que existía. Era incapaz de reconocer su enfado y lo había transmutado en una agresión contra sí mismo en forma de apatía y desgana. Lo que nunca había decidido era ser feliz. Cuando se dio cuenta de que no necesitaba vivir con los valores de sus padres y que podía encontrar la manera de ser feliz si se lo proponía, pudo encauzar su agresividad hacia fuera y convertirla en el impulso para conseguir una vida tal como la deseaba.

Muchos adultos vivimos igual, sometidos a numerosas ideas, obligaciones y deseos a los que damos prioridad frente a la felicidad interna. Esto incluye ciertas creencias que nos dan seguridad y preferimos mantener antes que ser felices. Podría hacerse una inmensa lista de prioridades. Por ejemplo: ser eficaz, hacerse notar, lograr una posición económica y social, protegerse, controlarse uno mismo, vivir aislado, querer ser como los demás, dejarse llevar, vivir por costumbres, cumplir unas normas y principios, hacer que se cumpla la justicia, buscar la perfección, esperar aprobación, eludir el rechazo, querer ser imprescindible, etc.

Es cierto que no todas estas cosas son negativas, algunas son incluso favorables y útiles; el peligro surge cuando nos perdemos a nosotros mismos por efectuar cualquiera de ellas. Por ejemplo, ser eficaz es valioso e importante pero cuando, por ser eficaces, olvidamos quiénes somos, qué necesitamos nosotros y los demás, cuál es el objetivo, etc., y nos obsesionamos con ello hasta trocarse en una negación de la vida, entonces estamos dando más prioridad a una actitud que a nuestra satisfacción interna.

El caso es que creemos firmemente que estas cosas son la vía de la felicidad cuando, justamente, no ir tras ellas es lo que nos



hará felices. Estamos constantemente esforzándonos para conseguir algunas de estas cosas, y esa lucha implica inquietud, incertidumbre y el permanente desasosiego de perderlas. Así nos alejamos de la paz interna. El contentamiento está aquí, en el momento, sin hacer nada, en la simplicidad. En nuestra naturaleza está el gozo y el placer. Sólo cuando llegue el día en que nos demos cuenta, podremos respirar. Unas pocas personas, a veces, se dan cuenta cuando llega la vejez, pero aprender antes nos lleva a disfrutar y aprovechar mejor la vida.

### *Saber evitar el daño*

Hemos visto la utilidad de habituarse a estados mentales positivos y la necesidad de desarrollar serenidad, concentración y entusiasmo. Veamos otras medidas que nos ayuden a afrontar más equilibradamente los problemas. Como hemos comprobado, el error radica en el modo de responder a las situaciones difíciles, pues escogemos estados mentales que nos hacen daño.

No obstante, no siempre tenemos recursos y, a veces, la mejor solución es prescindir de las situaciones que desencadenan las distorsiones mentales. Es decir, debemos ser conscientes de nuestras capacidades y del poder que tiene la situación, y conocer el repertorio de fuerzas en juego para ver qué hacer. Si percibimos que una situación nos va a desequilibrar, es mejor sortearla y esperar a tener más fuerza. Hay casos que lo ilustran muy bien. Por ejemplo, puedes ser un gran amante de los animales y, tal vez, te gusta acariciarlos y hablarles, pero no se te ocurriría acariciar a una víbora. Dicho de otra manera, en lugar de enfadarse por la picadura de una víbora, uno no se acerca a ella porque sabe que su instinto es morder. Pero darnos cuenta

de esto no implica que no amemos a las víboras, saber que pican no nos hace odiarlas.

Lo que estamos diciendo es que hay situaciones muy difíciles que, en el momento en que suceden, inevitablemente nos alteran. No solamente hablamos de las que despiertan el enfado sino también de las que automáticamente nos producen insatisfacción, celos, pereza, etc. En estos casos, lo mejor es evitar encontrarlas. Una buena solución es abrir los ojos y percibir que ciertas situaciones, lugares y personas son demasiado dañinos y problemáticos; y sabiéndolo, tratamos de evitarlos.

Una historia clásica cuenta que un escorpión y una rana se encontraron en la orilla de un arroyo. El escorpión le pidió a la rana que le ayudara a cruzarlo, pues él no podía nadar. Ella no estaba segura, pues sabía de la picadura fatal del escorpión. Sin embargo, el escorpión insistió:

«Es absurdo que pienses que te voy a picar; si lo hago, yo también me ahogaré.»

Ante un argumento tan convincente, la rana aceptó llevar al escorpión al otro lado.

Pero cuando se encontraban en mitad del arroyo, el escorpión no pudo reprimir su naturaleza. Sin pensarlo, clavó su aguijón e inyectó el veneno en la rana, que murió de inmediato. El escorpión no tardó en ahogarse.

Es preciso tener en cuenta que hay ciertos seres con fuertes tendencias a la destrucción y el daño; no sólo porque nos puedan herir o agredir, sino porque, de acuerdo con lo que estamos explicando, nos induzcan a esos estados mentales devastadores. La picadura del escorpión de la historia es un símbolo de todo aquello que nos hace ser orgullosos, falsos, posesivos, intransigentes, todo lo que mata nuestra armonía natural. Hay ciertas personas y cosas que en nuestra situación actual lo van a hacer,

de modo que, por muy buenos argumentos que nos demos, lo más razonable es evitarlos.

Una situación muy conocida se da entre padres e hijos. Varias personas se han presentado a terapia con casos similares. Adela fue uno de esos casos. Su madre había sido tremendamente crítica con ella durante toda su vida y, ahora, aunque ya era mayor y tenía tres hijos, todavía seguía siéndolo. Esto dejaba muy molesta a Adela, que no quería abandonar a su madre a pesar de lo que le hacía sufrir la situación. Cuando indagamos en el problema vimos que su madre era muy mayor y era improbable que cambiara, su personalidad correspondía a la de una mujer rígida, perfeccionista y llena de miedos, que volcaba todas sus lacras y defectos en la hija. Adela, en lugar de reconocer esto, esperaba inconscientemente que llegara un momento en que su madre la aceptara, diera valor a sus logros y reconociera sus cualidades positivas. Toda su vida se había estado esforzando por conseguirlo y seguía intentándolo. Aunque resulte violento decirlo, era como querer convertir un escorpión en un gatito. Su única opción era abrir los ojos y ver a quién tenía delante. Solamente podía estar en paz con su madre si asumía su modo de ser y su incapacidad de darle amor. Cuando lo hizo, fue libre para elegir si quería seguir viéndola o no. Eligió seguir haciéndolo, pero ahora las actitudes de su madre con ella apenas le hacían efecto, ya no se subía el escorpión a las espaldas. Lo atendía con cierta distancia.

### *La estrategia de la paciencia*

Esto también incluye tener paciencia. A veces, no podemos o no queremos evitar una situación dañina. En tales casos, la opción es hacer sitio a cualquier daño que nos haga sentir. Esto es

la paciencia, una actitud interna por la que admitimos un cierto dolor o sufrimiento. Lo solemos hacer en situaciones poco conflictivas que nos proporcionan un beneficio; por ejemplo, podemos salir a caminar por la montaña tras la primera nevada del invierno a pesar del frío, la humedad y, tal vez, volver empapados. Podemos hacer un viaje a la India a pesar de que nos esperan unas cuantas diarreas, picaduras de insectos, mucho sudor y comida a la que no estamos habituados.

Asimismo, también es importante tener la capacidad de tener paciencia en situaciones más conflictivas. Cuando alguien nos desprecia, cuando las cosas no salen como esperamos, cuando caemos enfermos, cuando nos aíslan y marginan, cuando nos invade el miedo, etc. El sistema es el mismo. ¿Qué nos hace soportar el frío cuando salimos a caminar por la nieve? A simple vista podemos responder que la belleza compensa con creces la incomodidad. Pero si indagamos en la conciencia, apreciamos una apertura interna en la que hay espacio de sobra para cualquier molestia. Es decir, la conciencia está más abierta y flexible, y esto nos permite sentir la incomodidad sin perturbarnos.

Es claro que, en este caso, lo que ha producido la apertura es la belleza del lugar, pero el hecho interesante es que cuando se produce esta apertura mental las incomodidades se relativizan. Visto así, tendremos una herramienta inestimable si aprendemos a expandir la conciencia. Éste es uno de los más bellos secretos que nos descubre la práctica de la meditación. Con ella conseguimos soltar y ablandar la mente, y contactamos con el espacio natural interno. Cuando esto sucede, las agresiones y molestias empiezan a resultar insignificantes. Mientras más grande sea nuestra apertura, más dificultades y problemas seremos capaces de abrazar sin alterarnos. En esto consiste la paciencia.

Hablar de apertura mental no es estrictamente correcto. La conciencia no tiene forma, tamaño ni dimensiones. Sin embar-

go, no es nuestra experiencia habitual. La mayoría de nosotros vivimos llenos de creencias, expectativas, recuerdos, deseos, lo cual nos impide reconocer el espacio natural de la conciencia. De manera que recuperar la conciencia del estado natural nos parece una apertura. En realidad, es algo que nunca hemos perdido, está aquí en este momento, conforme leemos estas páginas. Sólo se trata de encontrar el camino de vuelta y deshacer los pasos que nos han alejado de nosotros mismos.

Tal vez, necesitamos silencio, acallar los pensamientos, respirar un poco. Tal vez, necesitamos una técnica como la meditación, pero no tiene por qué ser necesario, ya está en este momento. Volver a conectarnos con nuestro estado natural es el modo de adquirir paciencia. Al hacerlo podremos advertir que en nuestro interior hay lugar de sobra para contrariedades y agresiones. Como descubrir que habitamos un inmenso palacio con cientos de estancias, y podemos dejar unas cuantas para los trastos viejos y rotos. Hay lugar de sobra para disfrutar y crear.

### *El manejo de la atención*

Debemos saber dónde poner la mente, porque muchas respuestas negativas vienen de prestar una excesiva atención. Hemos visto que ciertas situaciones impulsan los estados dañinos. Suelen ser específicas y particulares de cada persona, lo que a unos nos produce mucha envidia, a otros nos genera repulsa o nos resulta banal. Cada uno tenemos nuestra buena porción de cosas que nos alteran.

Una tarea necesaria es conocer con detalle cuáles son estas situaciones y ver lo que nos sucede en función de aquello a lo que prestamos atención. Por ejemplo, podemos observar nuestro estado de ánimo antes de salir de casa y, luego, ver lo que

sucede dependiendo de dónde miramos. Durante el día ponemos atención a numerosas cosas, algunas externas y otras internas, como pensamientos, recuerdos y propósitos. Siendo conscientes, podemos advertir que nuestro estado de ánimo varía según lo que tenemos en mente.

Por ejemplo, cuando subimos a un medio de transporte público, el autobús o el metro, durante el recorrido prestamos atención a diferentes cosas, el diseño del vehículo, la limpieza, los rostros de la gente, el modo de vestir de los demás, etc. Según lo que observamos, en la conciencia aparece un estado u otro.

Habitualmente, seleccionamos lo que nos aporte algo. Nuestra mirada busca, consume, absorbe. Sondeamos instintivamente lo que tiene el mundo para darnos, qué le podemos sacar hoy, buscamos una ganancia inmediata. Escogemos lo que tiene un efecto en el organismo, incluyendo percatarnos de cualquier peligro. Es una actitud muy básica; por ejemplo, en cuanto asoma alguna persona con un comportamiento anómalo, en seguida prestamos atención y nos ponemos alerta. Después, cuando no pasa nada extraordinario prestamos atención a lo que nos produzca más bienestar, aliento, excitación, etc. Podemos decir que esta atención básica es biológica, prioritariamente sirve para que el organismo esté disponible para la ofensiva, el escape o el consumo de bienes que son escasos. Esta forma de atención automática forma parte del mecanismo que desencadena los estados mentales nocivos. Si la observamos veremos su relación con ellos.

Somos producto de todo aquello en lo que hemos puesto atención a lo largo de la vida. La cadena se repite una y otra vez: prestamos atención a algo, se despierta una respuesta emocional, esto nos conduce a comportarnos de una manera y, en consecuencia, nos hace ver la vida de un modo que nos lleva a

prestar atención a un tipo de cosas, etc. Así, día tras día, año tras año, hemos llegado a ser lo que somos ahora y a tener el mundo que tenemos ahora.

Frente a esta atención biológica, tenemos la posibilidad de ser conscientes de aquello que mantenga la calma y la serenidad interna. Se trata de realizar un ejercicio de voluntad y escoger el modo de mirar el mundo. Va a ser una mirada más despreñida, generosa y activa, sin esperar nada ni pretender tragarnos el mundo. Será una mirada que se apoya en estar presentes y centrados en nuestro ser, y no tanto en provocar una sensación interna. Lo que miramos y el modo de hacerlo debemos encontrarlo cada uno en nuestra experiencia.

Pongamos, por ejemplo, el caso de estar viajando con más personas en un autobús. Una forma de llevar a cabo esta presencia es enfocar nuestra atención en el corazón de las personas, ir más allá de su aspecto, su sexo y su organismo. Mirar al ser humano. Ver al otro con toda la compasión que tengamos disponible y toda la sabiduría de que seamos capaces. Observar más allá de la situación relativa y encontrar el infinito en cada persona que viaje con nosotros ese día, en cada mujer, cada hombre, cada niño.

La propuesta es emplear la voluntad para prestar atención a aquellos aspectos del mundo que más potencian nuestro desarrollo interno y espiritual. Habitualmente prestamos atención a las formas, sonidos u olores, ahora trataremos de percatarnos de aspectos como la fugacidad de todo, el cambio, la insustancialidad, la interrelación. Cuando miramos a los demás, observamos aquello que nos haga sentir comprensión, imparcialidad, gratitud, generosidad, etc. Es decir, buscamos la manera de mirar el mundo y a los demás que evoque emociones positivas.

Cuando lleguemos a mirar con sabiduría nada puede quitarnos la paz interior. Por tanto, si algo nos produce ansiedad, por

ejemplo, es porque estamos percibiendo algún atributo que no existe; estamos superponiendo una idea sobre lo real. Muchas veces no somos capaces de evitar esta deformación y, entonces, lo mejor es evitar temporalmente esa situación. Es decir, apartar la mirada de aquello que nos perturba. Hasta ser capaces de mantener la serenidad en cualquier circunstancia, la mejor solución es dejar de prestar atención a lo que nos despierta emociones como el deseo, el engreimiento o la frialdad. Es una medida temporal pero, si conseguimos hacerlo, tendremos la serenidad suficiente para depurar la inercia mental.

Había un chico llamado Marcelo que estaba siempre irritado. Todo le molestaba, los ruidos, la gente, la actividad de la ciudad. Por mucho que se esforzaba en evitarlo, no podía detener su reacción. Su maestro, después de ver que era incapaz de aplicar ningún método de los que le explicaba, le sugirió que se fuera unos meses a vivir a algún lugar aislado en el campo. Le dijo que simplemente meditara en la respiración y que no hiciera nada más. Marcelo lo hizo, descubrió algunas cosas sobre sí mismo, calmó su mente y cuando llegó el momento de regresar, apenas se enfadaba.

Como el caso de Marcelo, a menudo la mejor solución es alejarse de todo lo que nos altera, bien yendo a otro lugar, bien dejando de prestarle atención. Lo cierto es que no podemos ser condescendientes y blandos, es preciso mostrar firmeza y determinación, y evitar prestar atención a lo que estimula nuestras emociones negativas es uno de los métodos más rápidos para aquietar la mente.

Mucha gente tiene la experiencia de alcanzar mucha serenidad durante la meditación. Pero, igualmente, muchos al volver a los quehaceres habituales, padecemos de nuevo la insatisfacción, frustración o desazón de siempre. Parece como si la meditación no tuviera ninguna consecuencia, aparte del placer mo-



mentáneo de hacerla; algunos llegan incluso a pensar que meditar es una pérdida de tiempo. No obstante, hay una explicación a esto. Cuando meditamos la conciencia está enfocada en algo que por su naturaleza genera serenidad y calma; sin embargo, en cuanto dejamos la meditación nuestra tendencia es volver a dirigir la atención adonde estamos habituados. De modo que, de nuevo, vuelven a surgir los estados mentales de siempre.

No es que la meditación no haya funcionado sino que olvidamos mantener la actitud. El error que cometemos es pensar que la meditación va a hacer algo por nosotros. Debemos saber que, antes que nada, es un método para percibir el mundo de un modo sano y equilibrado. Meditando aprendemos esa manera de mirar por la cual siempre estamos en paz. Si después de hacer el esfuerzo de ejercitar la mente durante las sesiones de meditación, volvemos a llevar la atención a los mismos estímulos, entonces sí que estamos perdiendo el tiempo. La meditación no es un objetivo sino un medio para vivir con más armonía y libertad.

Recapitulando, para vivir más tranquilos debemos saber qué situaciones provocan las perturbaciones mentales y, una vez conscientes, el método básico es evitarlas. Por ejemplo, si ir a un hipermercado nos despierta insatisfacción y compulsión a comprar, es mejor que evitemos ir; si una persona nos saca de quicio, lo mejor es ignorarla; si quedarnos en casa nos produce pereza, es mejor salir a hacer algo de provecho.

Está claro que esta solución tiene muchos inconvenientes. Un paciente vino a terapia con un desorden mental. Se llamaba Marcos. Me contó que todo había comenzado con una fobia a la gente de su despacho. Tuvo que dejar de ir a trabajar, pero la cosa no se quedó ahí; empezó a sentir miedo a pisar grandes almacenes, a caminar en calles llenas de gente y a visitar parques.

Su manera de afrontar la situación fue ir evitando todos estos sitios, de modo que cada vez salía menos y tenía menos lugares donde ir. Vino a verme porque se daba cuenta de que se estaba metiendo en un pozo sin fondo.

Este caso tan claro demuestra lo limitado de este procedimiento. Lo que Marcos nunca hizo fue aprovechar los momentos en que no se sentía amenazado para resolver su miedo. El sentido de evitar las situaciones es que nos permite explorar lo que sucede. Por ejemplo, la vida monástica, tan presente en los movimientos religiosos, se basa en esto. Una persona se retira a un monasterio para evitar al máximo las situaciones que perturban la conciencia; luego, en estas condiciones apropiadas, intenta depurar las impresiones mentales para ser capaz de vivir en paz en cualquier sitio.

Si el método se usa como un escape, sólo agudiza el problema, como en el caso de Marcos. Cuando dejó de ir a trabajar no podía hacer otra cosa y eso estuvo bien, el error fue ignorar que tenía un problema y no preocuparse por resolverlo. Lo mismo nos sucede con otras emociones dañinas, como enfadarnos, estar insatisfechos, ser arrogantes, etc. Si ahora mismo no sabemos cómo resolverlas, entonces una buena estrategia es evitar enfocarnos en todo aquello que las promuevan. Ahora bien, tampoco debemos ignorar que si experimentamos algún tipo de sufrimiento es que tenemos un problema con nuestra percepción, de manera que es preciso reconocerlo y no cejar hasta resolverlo.

Aunque sólo debemos aplicar esta opción cuando no podemos hacer otra cosa, es preciso ser honestos y conocer nuestras limitaciones, de modo que si una situación o una persona siempre nos altera, es mejor evitarla y en la serenidad indagar qué sucede. Un día, después de conocer bien la conciencia, seremos capaces de atravesar la apariencia que imponemos a los demás

y llegar a percibir su realidad. Entonces, estaremos libres de ir a cualquier parte, vivir en paz y disfrutar del gozo interior.

Cuando estamos fuertes y tenemos un método de trabajo, lo mejor es afrontar las situaciones. En cierta ocasión, Buda residía con sus discípulos en una región donde vivía un hombre muy rencoroso. Esta persona continuamente hacía correr calumnias sobre el maestro y sus discípulos, e incluso pagaba a otros para que las divulgaran. En consecuencia, los monjes, que vivían de la comida que mendigaban, apenas recibían nada. La situación se volvió muy difícil y Ananda, el sirviente de Buda, sugirió al maestro que se marcharan a otro lugar. Buda conocía la capacidad de sus monjes y le respondió que era el momento de reforzar la práctica.

«En todos los lugares hay maldad –dijo–, escapar no tiene fin. Lo mejor es padecer aquí los abusos y sólo cuando cesen nos iremos a otra ciudad.»

### *El sendero a la quietud*

Es preciso no perder de vista que el objetivo es sufrir menos en la vida y desarrollar al máximo nuestro potencial. A veces, hablando de estas cosas puede parecer que nos referimos a cumplir unas normas, seguir unos patrones y hacer lo correcto. Pero, lejos de ser así, se trata de reconocer cuánto nos dañan ciertos estados mentales. Sólo cuando nos sienta mal una comida dejamos de comerla; no importa cuánto nos hayan dicho que paremos de comer algo, no hacemos caso hasta que nos sintamos verdaderamente enfermos.

Hemos visto algunas maneras de reducir los estados nocivos. Hay muchas situaciones distintas causantes de ellos, de modo que el remedio que se aplica es diferente en cada caso.

Unas veces se trata de reconocer lo ficticio del supuesto beneficio que nos aportan; otras, intentamos generar la cualidad mental opuesta; algunas, valoramos el contentamiento por encima de los deseos. En unos casos, intentamos evitar los objetos que todavía no somos capaces de manejar; en otros, desarrollamos la apertura interna de la paciencia y, en ocasiones, aprendemos a llevar la atención a lo que nos beneficia. Todos estos diferentes métodos son modos de reducir el sufrimiento, pero no son la manera de erradicarlo definitivamente. Para ello necesitaremos desarrollar la sabiduría y la compasión, algo que veremos más adelante.

Debemos estar preparados para un largo proceso. Cuando empezamos a depurar la mente se produce un fenómeno contrario al esperado, lo negativo parece agudizarse. Es como si se resistiera a desaparecer. Tal vez se deba al miedo a no disponer de un recurso que hemos empleado tan a menudo o a una reacción defensiva. La cuestión es que parece haber un retroceso, de forma que cuando empezamos a conseguir calmar la mente, surgen más estados negativos espontánea e inesperadamente, como si quedara todo por hacer. Una razón es que hemos trabajado con las manifestaciones más obvias pero la tendencia está profundamente arraigada y no tenemos todavía la capacidad para incidir en los aspectos más sutiles. Por esto, vuelven a aparecer sin ningún tipo de control. Mucha gente, cuando empieza a practicar meditación, comenta que se enfada más que nunca o que está más confusa. Tener retrocesos es parte del proceso y una buena señal de que algo está funcionando.

Otro aspecto de lo mismo es que, después de una época en que parecía que habíamos apartado toda agitación interna, de repente nos vemos tan negativos como siempre. Es como si la vieja tendencia surgiera con la naturalidad de siempre. Así, por ejemplo, si estamos trabajando nuestras inclinaciones egocén-

tricas, nos descubrimos más mezquinos e interesados que nunca; tanto que nos sorprende vernos así. Cuando casi hemos dejado atrás todo ese comportamiento, aparece de nuevo con tanta fuerza como antes.

Si no estamos alerta, esto puede hacernos pensar que lo estamos haciendo mal o que no se puede cambiar la mente. Por el contrario, debemos contar con que suceden cosas así. Una y otra vez va a ocurrir hasta que consigamos llegar a la raíz de todo lo negativo. No es tan extraño, después de todo hemos actuado muchas veces movidos por las mentes negativas y las hemos empleado voluntaria y conscientemente para obtener ciertas ventajas. Además, hemos creído con firmeza en su utilidad y hemos pensado y alimentado la noción de que el resultado era provechoso y significativo. Todo esto nos ha hecho valorar estos estados. En ocasiones, incluso hemos buscado la mente negativa y nos hemos esforzado en provocarla para conseguir eso que considerábamos necesario. El esfuerzo y la determinación han hecho de ella una fuerte huella en la conciencia.

Más que nada, lo que dificulta la desaparición definitiva de los estados negativos es la elevada motivación de mantenerlos que siempre hemos tenido. El riesgo de privarnos de las supuestas retribuciones que aportan, a pesar del engaño que supone, nos provoca demasiada inseguridad. Por consiguiente, el interés en mantenerlos ha sido muy elevado, lo cual ha hecho que la impresión mental esté muy grabada y vuelvan con fuerza ocasionalmente. Sólo con el tiempo podemos distanciarnos de este impulso hacia la satisfacción inmediata y ver que el peligro que pensamos que vamos a encontrar cuando soltemos lo negativo, no es más que una invención de una mente que imagina lo que no es.

## *El germen de las pasiones*

Como hemos visto, en la conciencia se presentan emociones dañinas muy diversas, que son particulares para cada persona. Para unos lo más habitual es la vergüenza y la introversión, para otros la intransigencia y el perfeccionismo, hay quienes encuentran la desconsideración y presunción, y hay quienes se ven dominantes y competitivos. Podríamos hacer una enorme lista y todas las emociones de ella se caracterizan porque nos hacen interpretar la realidad equivocadamente. Por ejemplo, la vanidad nos hace valorar excesivamente las propias cualidades, la inseguridad nos hace negar las capacidades o exagerar nuestros defectos, la indolencia nos lleva a percibir la actividad como una carga, etc.

Esta distorsión es la clave para entender el problema del sufrimiento. Podemos ver que se revela en dos sentidos: unas veces, deformamos las cosas destacando los aspectos desagradables, nocivos y amenazantes; y otras, resaltamos lo positivo, favorable y enriquecedor. Es decir, poseemos una capacidad de discriminar lo benéfico de lo peligroso, algo que es muy sano y útil en la vida. No obstante, en un momento dado, probablemente por la acumulación de situaciones difíciles, esta capacidad natural queda excesivamente sensibilizada. El miedo y la actitud defensiva nos hacen perder la claridad de discernir y la conciencia se polariza. Así, desarrollamos la tendencia a percibir exclusivamente uno de los polos, de modo que aparece un sesgo hacia lo positivo o a favor de lo negativo. Dejamos de ver el mundo como es y empezamos a ver algunos fenómenos como enteramente favorables o absolutamente negativos. Este carácter absoluto es la base para las mentes dañinas.

La vida, a menudo, nos resulta adversa; ante lo negativo despertamos rechazo y la destreza para alejarlo de nuestra vida,

mientras que, ante lo positivo, generamos atracción y las estrategias para tenerlo cerca. El sesgo mental nos impide ver la relatividad e interdependencia de un fenómeno cualquiera, con lo cual vemos muchos objetos y personas enteramente benéficos o totalmente nocivos, y con ello empieza el sufrimiento.

Para que la conciencia se polarice de este modo tiene que apoyarse en algo que lo permita. Los maestros identifican ese algo con la creencia de que el objeto tiene una realidad separada e independiente. Según esto, todo nuestro sufrimiento está basado en tres cosas: una creencia fija acerca de los fenómenos, el sesgo que amplifica lo dañino y el que exagera lo favorable. Esto es lo que los budistas llaman las tres pasiones fundamentales: ignorancia, ira y apego.

Según esta perspectiva, trazando el proceso de evolución de cualquier estado negativo, encontramos que el origen es uno de estos tres, o una combinación de ellos. Por consiguiente, si conocemos bien el modo de trabajar con estos estados primordiales, tendremos herramientas para vencer cualquier otro. Sólo es cuestión de indagar si pertenece a la familia de la ignorancia, la ira o el apego.

### *Apego insaciable*

La palabra *apego* en nuestra cultura hace referencia a una inclinación hacia alguna persona o cosa. Pero como fácilmente podemos entender, esto no necesariamente es causa de infelicidad. De modo que debemos tener presente que le damos otra connotación cuando afirmamos que es un estado mental nocivo. Llamamos apego a una forma mental que provoca un ansia de poseer y apropiarse de algo que percibimos placentero, atractivo o con cualidades esencialmente apetitivas. Además, se

caracteriza por atribuir un valor desmesurado a las bondades del objeto, de modo que lo vemos casi perfecto y sin fallos.

Es decir, por una parte, el apego surge ante lo agradable y, por otra, lo deforma hacia lo positivo y ve lo bueno mucho más valioso de lo que es. Pero, a veces, incluso algo tremendamente nocivo puede percibirse como apetecible. Cuando surge, el interés primordial es egoísta y sólo buscamos la propia ganancia; si está enfocado en una persona, ignoramos completamente sus sentimientos y sólo deseamos tenerla para nuestra satisfacción. Su nocividad reside en que transforma todo lo que percibimos en algo que necesitamos tener y, si dejamos que crezca, nos lleva a que no podamos vivir sin ello.

Este estado está detrás de más de una tercera parte de nuestras desgracias. Cuando dirigimos el apego hacia algo, sufrimos por no tenerlo, sufrimos por desearlo y no poder conseguirlo, sufrimos si lo tenemos y vemos que no va a durar, sufrimos si lo tuvimos y queremos tenerlo de nuevo. De manera que siempre hay sufrimiento, lo poseamos o no.

Dirigimos esta conciencia a múltiples cosas. Nos apegamos a objetos, lugares, propiedades. Nos apegamos a la identidad que nos hemos forjado, títulos y profesiones, prestigio, posición social. Nos apegamos a niños, parejas, amigos, colegas. Nos apegamos a nuestras metas, proyectos, anhelos. Y también a creencias, dogmas, actitudes y prejuicios. Todo puede convertirse en objeto del apego, y según el tipo y la fuerza que tenga, nuestra vida es más o menos satisfactoria.

Conviene ser conscientes de sus inconvenientes y perjuicios, pues sólo de ese modo tendremos el impulso necesario para acabar con él. La mitología tibetana representa el apego como un dios que dispara cinco flechas a las criaturas necias e ignorantes. La primera flecha nos hace ver el objeto bello y atractivo, y nos conduce a creer que nos hará feliz. Con la segunda,



sentimos el deseo de adquirirlo y de tenerlo cerca. La tercera nos confunde, nos deja aturvidos y espesos, y nos hace ver una belleza incomparable y única en el objeto. El cuarto disparo nos debilita, perdemos toda la fuerza para pensar en otra cosa y empieza una obsesión irreversible. Finalmente, la quinta flecha simboliza la muerte, no tenemos vida propia y conseguir el objeto deseado es lo único que nos mueve.

Así es como funciona el apego. Llega un momento en que olvidamos lo que verdaderamente nos hace felices y nos obliga a perseguir quimeras. Esta metáfora de las cinco flechas nos indica el grado de apego que podemos tener y nos muestra la cantidad de infelicidad que genera. Mientras más deseos tenemos, menos felices somos. Además, el esfuerzo que empleamos en obtener las cosas o las personas a que estamos apegados siempre es mayor que el escaso placer que obtenemos.

Hacemos tal fantasía del objeto que siempre acabamos decepcionados. Como el apego deforma el objeto real, nunca encontramos lo que buscamos; además, si encontramos algo similar nunca nos satisface, pues siempre le encontramos defectos. En la distancia, lo ansiamos sin medida y cuando lo tenemos cerca, al ver su realidad, nos quedamos frustrados y vacíos. Muchas veces, intentamos salir del desengaño buscando más placeres, con lo cual sólo incrementamos la insatisfacción y las carencias. De este modo, nunca tenemos paz interior y desperdiciamos una enorme energía. En consecuencia, no nos queda fuerza para el crecimiento espiritual y nunca salimos del círculo de insatisfacción en que estamos envueltos.

La mayoría de nosotros sabemos todo esto; sin embargo, seguimos dejándonos llevar por el apego. Si nos damos cuenta, el motivo está relacionado con lo que pensamos que vamos a obtener. Es decir, el estado mental de apego nos sirve para conseguir ciertos propósitos. Una buena tarea individual es investi-

gar personalmente nuestro tipo de apego e indagar cuál es la recompensa. En general, y dependiendo del tipo y objeto de apego, podemos apegarnos para obtener seguridad, conseguir que nos aprecien y nos quieran, encubrir nuestros sentimientos de incompetencia y culpa, sentirnos protegidos o considerarnos poderosos y competentes. También puede ser una manera de controlar nuestro entorno, de tener referencias en que apoyarnos o de manejar la fugacidad y brevedad de todo.

Podemos encontrar muchas más razones, pero ¿es cierto que obtenemos todo esto? Con un poco de reflexión percibimos que, a pesar del apego, seguimos sintiendo incertidumbre, culpa, debilidad, miedo; obtenemos una seguridad falsa y endeble, un poder ficticio, un aprecio condicionado. Vemos que la estrategia sirve de muy poco y, además, los inconvenientes son mucho mayores. Si vemos esto con claridad, sentimos una fuerte determinación de acabar con todo tipo de manifestación de apego en nuestra conciencia. Sólo entonces estamos en posición para entrenar la conciencia en erradicar el apego.

Para hacerlo podemos emplear varios métodos. Una manera es generar la cualidad opuesta. En general, el mejor antagonista del apego es ver que todo cambia constantemente. Si intentamos recordar que todo se acaba, que lo más hermoso se deteriora y que lo más importante acaba siendo ignorado, podemos darnos cuenta de que esto que tanto anhelamos hoy, en poco tiempo será insignificante. Otro modo es buscar la manera de reducir el sesgo que nos hace ver aquello a lo que estamos apegados como excesivamente positivo. Cuando recuperamos el contacto con la realidad, el apego se desvanece, de modo que intentamos percatarnos de que eso que anhelamos no es tan maravilloso, pues tiene sus defectos e inconvenientes.

Si no podemos hacer que estos argumentos tengan fuerza, lo único que nos queda es evitar el objeto de apego. Mientras tanto, reflexionamos continuamente en la naturaleza del apego y su forma de hacernos ver una realidad que no existe. Se dice que una solución momentánea es hacerse insensible como un trozo de corcho.

A veces tenemos mucha ansiedad y no hay solución inmediata, seguimos llenos de pensamientos y atracción. En tal caso, puede servir pensar que poseer eso no está en nuestro destino y que si lo fuera lo tendríamos ya. Además, nos damos cuenta de que hemos vivido mucho tiempo sin eso que ansiamos y la felicidad no depende de tenerlo. Recordamos que lo primordial en la vida es sentirse lleno y satisfecho, y esto es algo que está en nosotros y no depende de nada externo. Debemos saber poner atención y evitar fijarnos en la distorsión que genera el apego, para ver cómo es el objeto en realidad. Mientras más hayamos ejercitado la atención, menos nos engañará la mente.

Éstas son algunas maneras de afrontar la situación. No obstante, el método más efectivo depende del objeto al que estamos apegados, no es lo mismo que sea una persona, una opinión o un objeto material. Con lo que hemos explicado conseguimos evitar que la mente se manifieste, pero todavía falta erradicar toda posibilidad de que aparezca de nuevo. Para ello necesitaremos desarrollar altruismo y, sobre todo, sabiduría.

### *Apaciguar la ira*

Al igual que en el caso del apego, el significado de este estado mental tiene matices que no se corresponden con lo que habitualmente llamamos ira. Es un estado de indignación y enojo

basado en que la conciencia se polariza hacia lo perjudicial, dañino y molesto: todo lo que resulta amenazante. Lo que percibimos a través de la ira se convierte en un enemigo que es preciso alejar por cualquier medio disponible. Se produce una ceguera absoluta respecto a otras facetas del objeto, de modo que vemos exclusivamente lo negativo. El sesgo, en este caso, consiste en la valoración excesiva de lo dañino y la infravaloración de lo positivo.

La ira está íntimamente relacionada con las expectativas y deseos, con las situaciones desagradables que duran demasiado o son muy intensas, con exigencias que ponemos en los demás, y con opiniones de lo que es correcto y de cómo deben comportarse todos. En las personas que se irritan mucho, está relacionada con una filosofía muy rígida acerca de lo que es justo y con creencias en normas inalterables. Por consiguiente, el estado de ira es un modo de manejar la frustración. Cuando las personas no son ni se comportan como esperamos y los objetos no funcionan como deberían, nos sentimos decepcionados y maltratados, y uno de los recursos para sobrellevar estos sentimientos es enfadarnos.

Una vez que hemos visto de qué estamos hablando, lo primero es percatarnos de cómo nos perjudica, para luego compararlo con el conjunto de retribuciones que le hemos atribuido. En este caso los efectos son bien visibles. El enfado nos debilita, nos agota, nos impide dormir bien, nos produce picores, úlceras, hipertensión, problemas cardíacos, etc. Además, dejamos de disfrutar de nuestros placeres habituales e impide que nada nos satisfaga, incluso nuestra comida favorita resulta insípida.

Por otro lado, destruye nuestras relaciones, rompe la comunicación con los demás, nos hace sentirnos culpables, provoca el fracaso, perdemos el sentido común, no podemos tomar decisiones con claridad. Nos volvemos un peligro para los demás,

provocamos desconfianza y todos nos abandonan. Luego, perdemos a quienes nos pueden apoyar y ayudar. Con el tiempo, llevándolo al extremo, acabamos solos, marginados, llenos de enemigos y sintiendo que vivimos en un infierno.

Se dice que, así como el apego es la emoción más difícil de depurar, la ira es la más destructiva. Cuando nos enfadamos arrasamos con todo, es como un incendio forestal que destruye durante años toda una zona de monte. La ira arruina todo lo que estamos construyendo respecto a nuestras relaciones y nuestro entorno. Debe de haber poderosas razones para que, a pesar de lo dañina que es, sigamos dejándonos llevar por ella.

Tenemos un miedo visceral al sufrimiento, con un grado de hipersensibilidad que nos impulsa a reaccionar ante él. Nos enojamos para que no nos dañen y haciéndolo, intentamos sentirnos fuertes e invulnerables, manipulamos los deseos de los demás, encubrimos nuestra debilidad, evitamos las situaciones que nos emplazan en una posición inferior. Muchas veces, es el modo de descargar nuestra responsabilidad en los demás, de conseguir lo que queremos e incluso de obviar nuestras propias lacras. Además, para poder vernos mejores y seguros, inventamos enemigos a los que atribuimos lo que no aceptamos en nosotros.

Viendo todo esto, aparentemente hay mucho que obtenemos; no obstante, un detenido y sincero análisis nos hace percatarnos de lo frágil que resulta el beneficio. Es demasiado breve y poco consistente. A pesar de enfadarnos, seguimos inseguros, temerosos de sufrir, vulnerables, desprotegidos y frustrados. La incomodidad no compensa los precarios resultados. No podemos dejar de estar alerta y en tensión, se prolonga nuestra insatisfacción y todo lo que obtenemos nos decepciona.

Visto así, podemos emprender el entrenamiento para resolver la ira. La cualidad opuesta es la determinación de no hacer

sufrir a nadie. Es un estado mental que se basa en la ecuanimidad y el amor. Haremos una exposición detallada en un capítulo posterior, pero básicamente se trata de sentir que todos somos iguales en cuanto a nuestro deseo de dejar de sufrir y ser felices. No podemos juzgar a los demás por una situación concreta puntual. Constantemente estamos recibiendo de los demás, de modo que debemos sentir agradecimiento. Sabemos que si el mundo fuera feliz, sería maravilloso; por consiguiente, no vamos a crear más infelicidad mediante la ira.

El enfado sólo agrava nuestro sufrimiento. Si seguimos empeñados en defender nuestros derechos y opiniones, no solamente vamos a sufrir por el daño recibido sino, además, por la experiencia de la ira misma. No debemos permitir que una agresión nos quite la paz interior; debemos sentir que es más importante ser feliz que vengarse, conseguir unos objetivos o satisfacer unas expectativas. El secreto consiste en aceptar el mundo tal cual es, y olvidar cómo queremos que sea. Por ejemplo, un mecánico no se enfada porque se llena de grasa en el taller, pues sabe que es parte de su trabajo. Del mismo modo, no deberíamos enfadarnos porque nos dañen, pues forma parte de la vida.

Si nos resulta inevitable irritarnos, lo mejor es eludir el contacto con aquello que lo induce. Entonces, hasta que seamos capaces de afrontarlo con serenidad, vamos fortaleciendo la cualidad positiva que se opone a la ira. A veces, si no podemos evitar la relación con lo que despierta la ira, una opción legítima es volvernó fríos e insensibles.

Debemos ser conscientes de que existen personas dañinas y es probable que nos tropecemos con ellas. Pensar así nos prepara para las situaciones difíciles, con lo cual no nos sentimos tan decepcionados y frustrados. De modo que la ira no surge. Es importante amarse uno mismo, si tuviéramos un poco más de

respeto por nosotros mismos y nuestra prioridad fuera la felicidad, seguramente nos enfadaríamos menos.

Llegará un momento en que ningún daño nos despierte ira, sucederá cuando hayamos desarrollado compasión y sabiduría; pero hasta entonces, debemos tener cuidado con nuestra manera de mirar el mundo. Con una mente más abierta y menos exigente, podemos mirar los sufrimientos y agresiones como una consecuencia del mundo en que vivimos y de no haber hecho nada para cambiarlo. No somos capaces de controlar nuestra mente y nos sentimos agraviados por otros que también lo han sido. Mirar al enemigo con apertura y perdón nos permite mantener la serenidad y evitar que el enfado arrase nuestra vida. Podemos vernos todos como víctimas de la ignorancia y necesidad.

### *Identificar el engaño*

En relación con todo esto que estamos mencionando, la primera dificultad es discernir los estados que nos dañan. Cuando lo hacemos, la siguiente es reconocer el estado predominante y consagrarnos a resolverlo. A veces, sólo por medio de otra persona reconocemos nuestro problema emocional. Recuerdo el caso de una alumna que vino a consultarme porque se enfadaba mucho. Estuvo meses meditando en los remedios y ejercitando la bondad, pero algo no encajaba. En lugar de dejar de enfadarse, se estaba volviendo fría y distante, sólo conseguía ocultar su enfado pero no disolverlo. A lo largo de varias conversaciones me explicó con qué solía enfadarse y por qué, me contó su manera de hacerlo y sus sentimientos posteriores. Fuimos deshaciendo una gran madeja de opiniones y creencias, y descubrimos, inesperadamente, que su problema no era realmente el

enfado sino el apego. Estaba completamente identificada con una imagen ideal de bondad, se comportaba con dulzura y amabilidad para agradar a los demás y conseguir todo lo que deseaba de ellos. Es decir, su bondad era una manera de manipular a quienes la rodeaban. Como algunas personas habían descubierto su juego, no se lo permitían y la frustración provocaba la ira. De modo que, sin resolver su apego a una imagen bondadosa, no podía acabar con la ira. Este caso es un buen ejemplo de lo difícil que puede resultar acertar. Podemos estar mucho tiempo meditando en las emociones negativas sin reconocer cuál es la que nos domina.

Lo que hemos mencionado en este capítulo son algunos recursos para entrenar la mente y evitar que estos estados se presenten. Pero este trabajo no concluye aquí. Necesitamos hacer que sea imposible que aparezcan y para ello debemos continuar. La paz espiritual es producto de ver el mundo tal como es y para ello necesitamos sabiduría. Además, queremos desarrollar al máximo nuestro potencial y para ello el altruismo es indispensable. El desarrollo de estas cualidades es el tema de los próximos capítulos.



## Coloquio

*Pregunta:* No acabo de entender la relación entre todo este trabajo psicológico y la apertura espiritual. En muchas tradiciones se trata de dirigir la mirada al Ser Supremo y lo demás viene dado. ¿No estamos cayendo en algo más materialista, al hablar tanto del funcionamiento de la conciencia?

*Respuesta:* Lo espiritual forma parte de nosotros, somos seres espirituales pero no somos conscientes de ello. Aunque yo no uso esa terminología, si quieres puedes decir que formamos parte del Ser Supremo. Ahora, observa qué te impide ser consciente. Estamos tan pendientes del mundo sensorial y psicológico que olvidamos el resto. Vivimos con una fijación desmesurada en esto. Entonces, se trata de encontrar un método para abrir la conciencia y ver más. Algunas tradiciones utilizan la devoción; en otras, lo que hacemos es explorar aquello que paraliza la apertura de la conciencia y eliminarlo.

*Pregunta:* ¿Cuál es la relación entre el proceso espiritual y la percepción de las cosas?

*Respuesta:* Nuestros estados mentales negativos son el resultado del modo en que percibimos el mundo. Es decir, miramos las cosas de tal manera que nos vemos forzados a responder con todas esas mentes negativas que desencadenan todo tipo de desgracias. Por consiguiente, la clave está en el modo de percibir. Generalmente, pensamos que las cosas son como las vemos,

pero ahí está la lucidez de los maestros que se dieron cuenta de que no es cierto. Hay formas más sanas de relacionarnos con el mundo. De manera que en el proceso espiritual buscamos una percepción de las cosas que favorezca la paz y la felicidad interior. Se trata de encontrar el modo de mirar cada situación para vivir en un estado de contentamiento y plenitud. Tal vez podríamos decir que el proceso espiritual es encontrar una forma de percibir el mundo que favorezca el amor, la sabiduría y las cualidades que nos hacen evolucionar.

*Pregunta:* ¿Pero no sería eso inventarse un mundo irreal para ser feliz?

*Respuesta:* Lo interesante es que la única posibilidad de que surjan esas cualidades tan valiosas y enriquecedoras es percibiendo la realidad. Así, se trata de percibir algo que forma parte de la realidad, pero que ignoramos. Cualquier mundo fantástico que inventemos será efímero y vacío, y sólo producirá embotamiento en la conciencia. Sin embargo, si contactamos con algo que es real, el resultado es atemporal e incondicionado, y los efectos son la manifestación de todas las cualidades positivas que podamos imaginar.

*Pregunta:* ¿Cuál sería la manera de afrontar una depresión?

*Respuesta:* Como sabemos hay distintos tipos de depresión; es un término que abarca muchas diferentes patologías, algunas de ellas con causas orgánicas. Lo ideal sería pensar que, teniendo la capacidad mental muy desarrollada, podemos influir sobre nuestro organismo hasta el punto de sanar cualquier alteración orgánica, pero ése no es el caso, incluso los más grandes maestros han enfermado sin poder hacer nada al respecto. De modo que sólo podemos hablar del tipo de depresión psicológica sin concomitantes somáticos. En este caso, ¿cuál sería el estado

mental directamente opuesto? Podríamos decir que un estado de apertura, dotado de ilusión y entusiasmo. Debemos buscar pensamientos que ayuden a forjar este estado. Por ejemplo, sentir el valor de estar vivo, darnos cuenta del privilegio de experimentar la situación en nuestras circunstancias, asumir la responsabilidad de lo que está sucediendo como una consecuencia de nuestras actitudes pasadas, tener presente la naturaleza lúcida de la conciencia y el potencial que tiene, etc. Pero, más que nada, lo verdaderamente efectivo es volcarse en los demás. Es primordial hacer el esfuerzo de conectarse con los demás a través de la entrega y el amor, deseando hacer que sean felices y, en concreto, que nadie en el mundo padezca una depresión. De todos modos, si uno no ha practicado estas cosas de antemano, cuando se cae en una depresión es muy difícil hacerlo. De ahí la importancia de practicar meditación cuanto antes.

*Pregunta:* Esta enseñanza de trabajar la propia mente parece muy egoísta. Uno se preocupa sólo de ser feliz, no hay acción ni pensamiento hacia los demás.

*Respuesta:* Hay varios niveles de práctica, de modo que los superiores incluyen a los inferiores. El primer paso es buscar no sufrir uno mismo, y el siguiente ayudar lo más posible a los demás. Si no eres capaz de tener una cierta paz interior, beneficiar a los demás es un poco ficticio. En la mayoría de los casos, ayudamos a los demás para sentirnos útiles, menos culpables, para compensar nuestros defectos, justificar nuestros placeres, etc. Rara vez para hacer feliz al otro. Por el contrario, si recorres todo el proceso personal, cuando llegue el momento, la ayuda a los demás será genuina y sincera. De modo que para hacer feliz a alguien es necesario el paso previo de ser capaz de hacerse feliz uno mismo.

*Pregunta:* A menudo se ven personas que se dedican a toda esa observación de sí mismos que explicas y que, a pesar de que se aíslan del mundo, cambian poco. Muchos dejan de atender a la pareja y a los hijos, en nombre de un supuesto camino espiritual. Parece peor el remedio que la enfermedad.

*Respuesta:* Es difícil mantener el equilibrio. Cuando una persona descubre los errores que ha estado cometiendo se vuelca en la transformación. Resulta muy difícil cambiar los hábitos mentales, de modo que necesitamos entregarnos totalmente al proceso. Esto repercute en las relaciones cercanas. Conviene entenderlo como una fase temporal y, pasado un breve período de tiempo, volver a recuperar la atención a las obligaciones familiares. Seguramente hablas así porque es lo que más llama la atención, pero hay muchas personas que han superado esta etapa y viven una espiritualidad mucho más integrada. De todos modos, también hay que advertir una cosa: muchas de las tradiciones espirituales que nos llegan son tradiciones monásticas, lo cual quiere decir que la enseñanza está formulada para que la escuchen y practiquen monjes y monjas, que son célibes y viven sin lazos afectivos. De manera que, de un modo velado, nos están induciendo a vivir aislados y distantes; así, encontramos mucha gente con deseos de dejar la familia y retirarse a un monasterio. Creo que para personas que viven en familia, en sociedad, lo mejor es una forma de espiritualidad que potencie el perdón, la compasión, el compromiso con los problemas sociales y la sabiduría en las relaciones.

*Pregunta:* No me gustaría vivir sin emociones. No lo veo sano, forman parte de la vida. Tengo la sensación de que me faltaría algo vital.

*Respuesta:* Creo que te podría responder muy bien cualquiera de esos ancianos de pueblo que han sabido aprender de la

vida. Pensar que sin enfadarte, sin vivir emociones intensas, sin luchar por mantener una imagen social vas a estar menos vivo es una falsedad. Es tan sólo uno de los mensajes encubiertos que hemos recibido de nuestra cultura. Podría enumerarte una buena lista de emociones que sin quitarte la felicidad interna te hacen sentirte lleno y vital, por ejemplo: ternura, afecto, veracidad, ecuanimidad, humildad, valor, inocencia, sobriedad, originalidad, creatividad, esperanza, flexibilidad, respeto, perdón, sentido del humor, gratitud, amor. No necesitamos las emociones negativas para estar plenamente vivos.

*Pregunta:* ¿Cómo podemos utilizar la meditación para profundizar en el conocimiento de las emociones inconscientes que desconocemos? Una vez identificada nuestra parte oscura, ¿qué podemos hacer en nuestra vida cotidiana?

*Respuesta:* Todas las emociones dañinas, aunque sean inconscientes, nos producen algún tipo de infelicidad. Por otro lado, la meditación nos ayuda a ser más sensibles a los cambios anímicos y percibir el sufrimiento interno. Meditando con mucha atención podemos percibir qué es lo que realmente nos perturba a nivel sutil y descubrir el estado mental implicado. En la mayoría de los casos, esto, que está muy oculto, necesitamos verlo varias veces para caer en la cuenta, de modo que no suele ser suficiente una única meditación. Una vez vista la emoción negativa implicada, deja de formar parte de la sombra y la manejamos como el resto de las emociones. En cualquier caso, a veces, sin la ayuda de una persona que te haga de espejo es muy difícil percatarse de lo inconsciente, tenemos demasiadas defensas; por eso es importante la relación con amigos y personas dispuestas a ayudarte. Creo que si una persona te ayuda, el proceso se acelera bastante.

*Pregunta:* Entonces ¿es necesario un maestro?

*Respuesta:* Estamos demasiado inmersos en nuestra visión del mundo y, a menudo, otras personas nos muestran cosas que no vemos. En el caso de las emociones negativas, esto es muy frecuente. Creo que más que buscar un maestro, sería bueno aprender a mirarnos en los demás. A veces, nuestro peor enemigo nos está mostrando nuestra parte más oscura, aunque nos atormente reconocerlo. Además, si sabemos mirar, los demás nos enseñan a vencer nuestras emociones negativas. Por ejemplo, si tienes un problema con el apego, puedes observar a alguien que viva sin apego y aprender de esa persona. Observar cómo lo hace, cómo interpreta el mundo, cómo reacciona. En otras palabras, tómale como tu maestro. Si tienes ira, toma como maestro a alguien que no se enfade, aprende de esa persona. Lo mismo si tienes miedo, poca autoestima y cualquier otra emoción negativa.

## Meditación

*Piensa en los demás, siente la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres, decide que vas a hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. Además, genera el estado de amor y decide hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Ignora cualquier deseo de obtener beneficios personales y piensa que todo lo que vas a hacer es para los demás.*

### *Meditación uno: cambio*

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundo aumenta.

Mientras lo hago observo la respiración. Observo el movimiento, el cambio. Hay una renovación constante. Cada momento el aliento nace y perece.

Vuelvo a respirar con naturalidad.

Para que emerja una nueva respiración, la anterior debe extinguirse. A cada instante, inicio y final. Aparición y muerte.

Así es todo lo que conozco.

Observo esta propiedad de la respiración. Trato de cambiar ligeramente el objeto de atención. En lugar de observar el aire que entra y sale, observo el cambio, la transitoriedad.

Siento que me convierto en una especie de detector, un registrador del cambio. Llevo la atención al lugar en que me en-

cuentro. Percibo el cambio. Es muy sutil, imperceptible, pero está sucediendo. La pintura de las paredes en pocos años estará deteriorada; no ocurrirá de repente, está sucediendo ahora muy lentamente. Lo mismo sucede con el yeso debajo de la pintura, el cemento, los ladrillos. Cada material tiene su tiempo, pero todo está cambiando sutilmente.

Sucede con cada cosa a mi alrededor. El edificio en que estoy, la ciudad, el medio ambiente. El planeta, el universo entero. Como si fuera un potentísimo detector, registro el movimiento, me hago consciente del nacimiento y la muerte de cada fenómeno. Lo siento, no permito que mi defensa de racionalidad interfiera. No dejo que me siga haciendo ver todo consistente y estable. Me sumerjo en el cambio.

En especial, llevo la atención hacia todo aquello a lo que estoy apegado, objetos, personas, prestigio, etc. También me percató de cómo están cambiando. Imperceptiblemente, momento a momento, todo se está desvaneciendo. No hay nada que lo pueda detener, nada a lo que aferrarme. Permanezco unos segundos sintiéndolo. No es una reflexión, mi sensibilidad puede notar el cambio sutil.

Ahora, observo mi cuerpo. Siento que cada miembro, cada órgano, cada tejido, cada porción del esqueleto está cambiando. Recorro el organismo de abajo hacia arriba haciéndome consciente de que todo es efímero y pasajero. Los pies, las manos. Las diferentes células nacen y mueren, cada una según su función, a su tiempo. Observo el interior del cuerpo, siento y percibo cómo está cambiando. Dentro de nada lo que percibo de mi cuerpo será distinto. Unas serán células nuevas, otras habrán muerto en menos de veinticuatro horas.

Observo mi cuerpo y contemplo cómo es efímero.

Llevo la atención a la conciencia. Observo los pensamientos, las emociones, ideas, imágenes. El cambio, ahora, es mucho



más evidente. No veo nada sólido y consistente, y lo que percibo es inestable y fugaz. Ninguno de los pensamientos perdura, tampoco los estados mentales, todo está cambiando. Algunos aparecen de nuevo, pero siempre se van.

Contemplo el cambio en la conciencia.

Todo lo que observo está cambiando. Todo es pasajero. Todo se está yendo.

*(Segunda parte)*

*(Si has llegado a generar la conciencia del cambio con estas reflexiones, trata de mantener la conciencia en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.

### *Meditación dos: ecuanimidad*

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundo.

Mientras lo hago imagino delante de mí un grupo de personas hacia quienes siento atracción, un grupo de extraños y un grupo de personas que me está haciendo daño (que me lo hizo o pienso que me lo hará).

Vuelvo a respirar con naturalidad.

Elijo uno de cada grupo, como representante de los demás.

Intento trascender la primera impresión. Observo que todo lo que quiere –cualquiera de ellos– es ser feliz. Todo su esfuerzo está dirigido a sufrir lo menos posible.

Son iguales entre sí e iguales a mí.

*(Deja que llegue este sentimiento.)*

Si observo el carácter de cada uno, su forma de ser es el re-

sultado de muchos años intentando ser feliz. Tienen ese carácter porque fue el modo que encontraron para protegerse del sufrimiento y ser felices. En esencia son iguales.

Lo mismo sucede con el aspecto físico que muestran y su comportamiento, son producto de su carácter. Representan el modo en que buscan felicidad, cada uno de maneras diferentes, pero todos buscan lo mismo. Son iguales.

Todo lo que esperan de mí es felicidad. Aunque su modo de conseguirlo sea más inteligente o más ignorante (a veces, emplean la crueldad o el abuso para ello), unos me hacen daño y otros me favorecen, pero lo que esperan todos es lo mismo. Sólo desean ser felices. Son iguales.

*(Intenta sentir la ecuanimidad.)*

Mirando más allá de la situación relativa y temporal, veo a los seres que hay delante de mí. Recuerdo la naturaleza de su conciencia, pura y limpia. Todos somos iguales en eso. Aunque las manifestaciones sean más o menos dañinas, somos iguales.

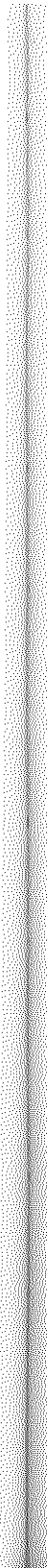
Según lo mire, una persona cualquiera puede ser beneficiosa, dañina o indiferente. A lo largo del tiempo un mismo individuo puede desempeñar los diferentes roles. Puedo ver que nadie es en sí mismo un objeto de aversión, atracción o indiferencia.

Amigos, enemigos y extraños son iguales.

*(Segunda parte)*

*(Si has llegado a generar el estado de ecuanimidad con estas reflexiones, trata de mantener la conciencia en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto tiempo como puedas.)*

Contemplo en silencio.



## 5

### *La riqueza del vacío*

#### *La historia en el monte de los buitres*



El día había despertado limpio y claro. Arundathi había dejado temprano la aldea de Rajagriha y había subido a la colina del Pico del Buitre. Ananda, el monje asistente del maestro, le había enviado un mensaje para que lo hiciera, pues se preparaba una gran enseñanza.

Cuando llegó, se encontró con una gran congregación de monjes y discípulos sentados en silencio en el lugar donde se hallaba el maestro meditando. Encontró un sitio junto a su amigo Ananda, se inclinó respetuosamente y se sentó también en silencio.

—Sólo él puede hacerlo —le susurró Ananda, señalando con el rostro hacia el maestro—. Está en profunda contemplación y al mismo tiempo sabe lo que está sucediendo entre nosotros. Cuando los demás meditamos, tenemos que alejarnos de la gente y abstraernos de los estímulos sensoriales. Él no lo necesita, permanece consciente de todo.

Arundathi asintió con los ojos húmedos. Muchos otros estaban meditando, era un ambiente cálido e inspirador que invitaba

al recogimiento. También cerró los ojos y comprobó lo fácil que resultaba llegar a una profunda paz en presencia del maestro.

Entonces se oyó un tumulto a lo lejos. Era una cuadrilla de jóvenes que se acercaban alborotando. Vestían ropas relucientes y turbantes con plumas coloreadas. Se reían de todos los monjes, tratándoles de harapientos y mendigos inútiles. Llenos de prepotencia y desprecio, se iban acercando mientras el maestro permanecía impassible en su meditación. Arundathi a duras penas contenía sus ganas de abalanzarse hacia ellos y echarles a patadas por estúpidos e ignorantes.

Pero el Sublime seguía sin mover un ápice de su postura. Y, ante el asombro de todos, vieron cómo al acercarse junto a él, el aspecto de los jóvenes era sórdido y descolorido, a pesar de todas las joyas y plumajes que llevaban. Era tal la presencia del maestro que parecían mendigos de la casta más baja. Ellos se dieron cuenta y empezaron a bajar la voz; uno se arrojó en tierra y se postró avergonzado, los otros le siguieron a continuación. Absolutamente subyugados, llenos de devoción y respeto, se sentaron a escuchar la enseñanza.

La situación había sido impresionante y Arundathi comprendió que el maestro les había mostrado que la enseñanza que impartía no era un mero entretenimiento filosófico sino una auténtica herramienta de transformación.

El ambiente de meditación y silencio volvió a instalarse sobre la colina hasta que, al poco tiempo, uno de los monjes se levantó con la cabeza inclinada.

—Es Sariputra —musitó Ananda a Arundathi—. Sin duda, es el maestro quien le está incitando a hablar.

Ella dirigió la mirada a un monje alto y fuerte, de aspecto saludable. Tenía un buen porte y la mirada penetrante de quien conoce su propio ser. Vio cómo el monje Sariputra se dirigía a uno de los adeptos más allegados del maestro, no iba vestido

con los hábitos azafrán, como los monjes, y era, con diferencia, uno de los más apuestos de la comunidad.

–Se llama Awalokiteshvara –explicó Ananda–. El maestro dice que es superior a los demás por su extraordinaria compasión. Además de dominar todas las enseñanzas, tiene un gran corazón y nadie le iguala en misericordia.

En ese momento, el monje llamado Sariputra comenzó a hablar:

–Noble Awalokiteshvara, te ruego que nos expliques cómo se perfecciona la sabiduría. ¿Cómo deben proceder los iniciados en el ilustre camino al despertar?

El monje se sentó y el compasivo Awalokiteshvara se puso en pie y se dirigió a la asamblea.

–Venerable Sariputra –comenzó el sabio–, si alguien desea acercarse a la sabiduría debe meditar en la vaciedad de todo aquello que constituye la persona. Debe observar que la naturaleza de la forma es el vacío, y que el vacío es forma; además, el vacío tan sólo es forma, y la forma tan sólo es el vacío. Aquello que es forma está vacío y aquello que está vacío es forma. Y lo mismo sucede con la sensación, la discriminación, el conjunto de formaciones mentales y las conciencias. Todos estos componentes de la persona están vacíos.

Arundathi se hallaba envuelta en las palabras del adepto Awalokiteshvara. Escuchaba con el corazón abierto más que con el intelecto, sin intentar comprender sino intuir. Sabía que era la única manera de acceder a la sutilidad de la enseñanza.

–Todos los fenómenos están marcados con la vaciedad, ni son producidos ni cesan, ni son puros ni impuros, ni crecen ni menguan.

Algo en el corazón de la joven Arundathi asentía a la veracidad de aquellas palabras; escuchaba sin escuchar y al tiempo, meditaba en las profundas aseveraciones de Awalokiteshvara.

–En la vaciedad, no existe el sufrimiento ni su causa, no hay cesación ni camino.

Era una enseñanza radicalmente diferente; Arundathi se daba cuenta de que pertenecía a un grado superior. Toda su práctica hasta ahora había ido encaminada a dejar atrás la infelicidad. Pero ahora comprendía por primera vez que no había nada que desechar. Se trataba de conceder que todo estaba vacío.

–Entregándose a esta sabiduría –oyó decir a Awalokiteshwara–, todos los sabios del pasado, presente y futuro despiertan completamente a la suprema perfección.

No podía poner en palabras lo que estaba sintiendo, la voz de Awalokiteshwara resonaba a lo lejos mientras Arundathi se sentía transportada a un espacio en que se disolvía en la más sublime de las vivencias. Se sentía ser nada y todo, una y múltiple, gozo y vacío.

–Anuncio el perfeccionamiento de la sabiduría de este modo –decía–: *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi soha*. Sariputra, de esta manera deben adiestrarse en la sabiduría quienes están iniciados en el camino del corazón.

Tras decir esto, quedó en silencio. La fascinante explicación del noble discípulo resonaba en el silencio de los presentes. Arundathi contemplaba el vacío que la liberaba del dolor de su laboriosa existencia.

Entonces se oyó la voz del maestro, que había permanecido en una meditación profunda a lo largo de la disertación. Con su voz suave y melodiosa se dirigió a Awalokiteshwara y le ensalzó públicamente, diciendo que había sido justa y acertada.

A todos les invadía un alegría sin par; sabían que habían participado en un acontecimiento que sería recordado durante mucho tiempo. Arundathi tenía una sensación de soltura, como si se hubiera desembarazado de un enorme fardo arrastrado a

través de muchas existencias. Se sentía atravesada por un haz de luz que le colmaba de gozo. El monje Ananda la miró con bondad y le indicó que se acercara a agradecer al maestro la enseñanza, como los demás estaban haciendo.

Ella se dirigió hacia delante, tenía los ojos húmedos de felicidad; se inclinó ante los pies del maestro y depositó una bandeja de mangos como ofrenda. Luego, envuelta en su chal, se sentó a meditar en la enseñanza. Ananda se dispuso a preparar el almuerzo al maestro, mientras los monjes y asistentes volvían a sus quehaceres cotidianos. Todavía era muy temprano, la niebla apenas se estaba levantando y, entre el celaje, un buitre volaba buscando su almuerzo.



## *La riqueza del vacío*

La palabra *sabiduría* alude a una variedad de significados muy amplia. Aquí vamos a referirnos a una gama de funciones mentales que van desde la capacidad colectiva de manejarse en la vida hasta la lucidez genial de los célebres maestros de la humanidad. Así, los maestros tibetanos distinguen distintos tipos de sabiduría y, con ello, apuntan a la existencia de diferencias entre los individuos según su grado de conciencia.

No hay felicidad sin sabiduría. Tan sólo para obtener las necesidades básicas necesitamos saber un mínimo de cosas. Aprendemos a ganar dinero, comprar, cocinar y conducir; aprendemos informática, derecho, mecánica, gestión, medicina o cualquier oficio que nos sirva para vivir y obtener lo que necesitamos. Adquirimos diversos conocimientos que nos hacen la vida más fácil y nos libran de muchas complicaciones y contratiempos. Éste es el grado de sabiduría más elemental y con ella podemos relacionarnos con el mundo de lo convencional. Es la sabiduría asequible a la mayor parte de la humanidad y señala la calidad con que se desempeña un oficio, la habilidad para realizar una actividad o la eficacia para responder a una situación. Sin ella permanecemos indefensos y limitados, y dependemos de los demás para sobrevivir, lo cual implica cierta desazón, amargura e incluso temor.

Todos los que están comprometidos con la educación de un chiquillo dirigen sus esfuerzos a que obtenga este tipo de sabiduría. Los sistemas educativos están enfocados primordialmen-

te a que la obtenga, y la sociedad en general valora ante todo que sus miembros aporten sus capacidades para mantener la colectividad. Como sabemos, la lucha de muchos padres sigue siendo, durante generaciones, hacer entender a sus hijos que necesitan saber algo, tener un oficio y manejarse en la vida. Mientras, los hijos creen que todo seguirá siendo como hasta ahora, con unos proveedores eternos que les protegen de cualquier problema que surja.

Pero hay otros dos tipos de sabiduría, seguramente más importantes en cuanto a la calidad de felicidad que aportan, pero mucho menos conocidos y apoyados por padres, educadores y sociedades. Son la sabiduría de relacionarse con los demás y la sabiduría última definitiva, que constituye una pieza cardinal en el salto de la conciencia.

### *La sabiduría de las relaciones*

Los sufrimientos más intensos de nuestras vidas se generan en las relaciones interpersonales. Por consiguiente, si sabemos tratar y percibir a los demás, seremos más felices y estaremos más satisfechos. Este tipo de sabiduría implica la adquisición de la sensibilidad al comportamiento, las actitudes y las maneras de pensar de otras personas, e incluye conocer el funcionamiento de la conciencia y lo que se puede esperar de una persona concreta. En esta sabiduría, el objetivo no es el éxito en el quehacer personal sino llegar a una relación sana y favorable con el otro. Por eso es muy diferente al oficio de psicólogo, periodista o creativo de una empresa de publicidad, que formarían parte de la primera forma de sabiduría.

De modo que esta mente se refiere exclusivamente a las relaciones con los demás e incluye conocer cuál es la mejor manera

de actuar para que haya concordia en una situación. Conviene apuntar que, conforme vamos desarrollando esta cualidad, empezamos a descubrir que las mejores relaciones son las que se apoyan en actitudes como el respeto, la igualdad, la gratitud, la bondad y el amor. Como las biografías de muchos grandes maestros nos muestran, cuando una persona va ganando en sabiduría se va tornando amoroso y compasivo, se va volcando más en los demás y dedica cada vez más tiempo a servir a su comunidad.

Efectivamente, la culminación de esta forma de sabiduría es beneficiar lo más posible a otras personas. Aprendemos a ser generosos, entregando nuestro tiempo, recursos y capacidades a los demás; aprendemos a ser pacientes impidiendo que las agresiones y contrariedades nos obliguen a reaccionar perturbando la armonía del mundo; aprendemos a mantener una ética y desistimos de hacer daño a nadie, aun ante cualquier ataque o provocación.

Con esta sabiduría, la disposición ante cualquier situación es elegir lo que más favorece al mayor número de personas, aunque uno mismo esté excluido de recibir beneficio. Al tomar una decisión, optamos por lo que favorece a los demás, esto implica una forma de comportamiento al servicio de los demás que conduce a mostrarse de modos diversos según las ocasiones: ser sugestivo, simplón, firme, indiferente, generoso, frío, agresivo, según lo que aporte mayor felicidad en el mundo.

Estamos muy habituados a una pequeña gama de estados mentales y vivimos determinados por nuestro rasgo emocional, apenas tenemos margen para actuar de otro modo. Los sabios viven en un estado más libre. Recuerdo que el lama Yeshe cambiaba de carácter ante diversas personas según lo que fuera más apropiado. Podía mostrarse sumamente tierno y sensible, podía manifestar mucha seriedad y distancia, podía parecer que era

un pobre ignorante, según lo que resultara más beneficioso para su interlocutor. Su sabiduría estaba llena de compasión, e intuitivamente manifestaba las palabras que eran más adecuadas en cada momento. No era una actuación sino una espontaneidad única y natural.

Una descripción somera de la adquisición de esta forma de sabiduría nos muestra un proceso que va desde el egoísmo y el miedo hasta la entrega abierta y libre a los demás. En el estado inicial de insensibilidad, la relación con los demás está basada en el temor a las represalias y la desconfianza. Nuestro comportamiento puede ser razonablemente correcto pero sólo para evitar que nos sancionen y nos hagan daño. Es una fase en que necesitamos seguir estrictamente reglas impuestas externamente para compensar la inseguridad que nos produce el desconocimiento de los otros.

Conforme vamos saliendo del ofuscamiento, empezamos a ser capaces de ver a los demás. Así, nos percatamos de la reciprocidad que se produce en las relaciones. En el comienzo de esta etapa, la percepción de los otros todavía está muy limitada por el egocentrismo y la obsesión hacia uno mismo, lo cual hace que las relaciones se establezcan con el fin de obtener alguna ganancia. Hacemos el bien porque es práctico y rentable, vamos a recibir y ser apreciados.

Con el tiempo, la madurez y el discernimiento nos van llevando a un grado de sabiduría en que empezamos a tener una conciencia de comunidad. Empezamos a sentir los intereses sociales como algo más importante que los propios, y reconocemos ciertos derechos y obligaciones con los demás. Ahora las relaciones son menos individualistas y nuestra prioridad es el bienestar colectivo. Sabemos que no hay felicidad individual si la sociedad no es sana y armoniosa. Hay una clara conciencia de que la transformación personal no puede existir sin el cambio colectivo

y que la práctica personal implica necesariamente una actuación a escala global. Los individuos que han llegado a este nivel tienen una visión más amplia y detallada de la realidad y, por consiguiente, adquieren grados mayores de satisfacción interna.

Veamos un ejemplo. En la aldea todos los campesinos competían por el mejor maíz. Celosamente, vigilaban sus cosechas y guardaban sus secretos para ser los mejores. Cada año, en la fiesta del final del verano, se elegía al mejor, que era nombrado el campesino del año. Un día llegó alguien nuevo, un forastero que había comprado un pequeño trozo de tierra junto al río. El campesino cultivó su maíz y aquel año su cosecha fue la mejor. Inmediatamente, al saber la noticia, recogió sus mejores semillas y las repartió entre los demás campesinos para que las sembraran. Nadie podía entender lo que hacía, ninguno habría hecho nunca eso ni habría desvelado sus secretos. Pero, cuando le preguntaron, fue sincero: «Simplemente se trata de mejorar la cosecha —dijo—, si todos los campos de alrededor mejoran, ayudarán al mío; mientras que si empeoran, mis cosechas también serán arrastradas a una peor calidad».

Cuando la sabiduría continúa creciendo se adquieren grados superiores de entrega, imparcialidad y altruismo. Uno abandona radicalmente cualquier beneficio personal y, conforme se va haciendo más consciente y sabio, comienza a apreciar el valor de cada ser humano y descubre que los individuos mismos son más importantes incluso que la sociedad. El sabio reconoce y respeta a los grupos minoritarios, y valora a cada persona por sus diferencias y peculiaridades. Su actividad está volcada a los demás porque son valiosos en sí mismos. Darse a ellos es lo natural; lo vive sin conflicto interno y con la comprensión de que todos somos seres humanos llenos de posibilidades y belleza.

Como vemos, cada grado de sabiduría tiene efectos distintos. Cuenta una historia que en las colinas crecían unas plantas

extrañas. En cierta ocasión, un excursionista caminaba por allí y se topó con una de ellas. Al verla, sintió curiosidad y la tocó. No pasó mucho tiempo cuando empezó a notar que las manos se le hinchaban y se llenaban de ampollas. Era evidente que la planta era venenosa y, enojado, regresó al lugar y la arrancó, pensando que así no le haría mal a nadie más. Otro día, caminaba por las colinas un aldeano y se topó con otra de las extrañas plantas. También la tocó con curiosidad y se infectó. Pero éste, un poco más abierto que el anterior, pensaba que había que respetar todo y decidió poner un círculo de piedras alrededor avisando de que era una planta venenosa a cualquiera que pasara por allí. También pasó por la montaña un anciano ermitaño; se encontró con la planta y, tras acariciarla, comprobó su nocividad. Pero él se detuvo a analizarla con cuidado, sacó sus instrumentos y tinturas, y no tardó en comprobar que podía usarse como medicina. Con el tiempo, extrajo un medicamento para ciertas fiebres que contraían los paisanos de la región.

Hay muchas maneras de relacionarnos y según el grado de sabiduría que tenemos el resultado es más amplio y beneficioso. De modo que, si nuestro proceso no se interrumpe con nada, un día llegaremos a ese estado en que nos resultará habitual vivir para ayudar a los demás.

### *La sabiduría definitiva*

Decíamos que había un tercer tipo de sabiduría relacionado con el conocimiento último de las cosas. Éste es el más importante, pues su desarrollo nos eleva a la verdadera realización espiritual. Entenderlo requiere tiempo, experiencia y habilidad, y las diferentes tradiciones espirituales emplean lenguajes y métodos diferentes con sus discípulos. En la tradición tibetana, los

maestros emplean inicialmente un acercamiento cognitivo, que después sirve de fundamento para las prácticas contemplativas. Es una forma de conocimiento muy sutil que se escapa de la comprensión racional habitual.

Los lamas tibetanos dicen que esta sabiduría se refiere a un aspecto de la conciencia capaz de percibir la realidad última de los fenómenos con claridad. Es decir, cuando la desarrollamos nos percatamos de la naturaleza esencial de todo lo que existe. Para alcanzarla necesitamos entender claramente en qué consiste la falsedad y qué es lo que nos impide reconocer la verdad.

Al estudiar las causas del sufrimiento, vimos que un estado mental es dañino porque destaca exageradamente alguna característica de lo que observa. De este modo, todo el que comete la equivocación de ignorar la verdad y se relaciona con algo inexistente, acaba sufriendo. Considerar este exceso de realidad como si fuera la verdad es lo opuesto a la sabiduría última y se denomina ignorancia. Por consiguiente, decimos que los estados mentales negativos son producto de una falta de sabiduría, y el sufrimiento, de un estado de ignorancia.

De modo que la ignorancia tiene un significado muy específico. No consiste simplemente en considerar excesivamente valioso lo que es bueno, ni lo perverso creerlo malísimo. Con este estado mental aludimos al error de atribuir un valor intrínseco y absoluto a cualquier fenómeno. Por ejemplo, lo bueno lo creemos intrínsecamente bueno y lo perverso, intrínsecamente perverso. Así, con la ignorancia creemos que las cosas existen por sí mismas, por su propio poder, y tienen una verdad inherente. Por el contrario, la sabiduría nos lleva a hacernos conscientes de que no existe nada en ningún lugar con esa realidad inherente o intrínseca.

No estamos diciendo que todo sea irreal o ficticio. Hablamos de la diferencia entre el modo en que creemos que existen los

fenómenos y el modo en que existen. Cuando usamos cualquier cosa lo hacemos como si existiera por sí misma, independiente y autónoma. Sentimos que el objeto constituye una entidad separada que parece existir antes de encontrarnos con él. Sin embargo, esto es falso. Ningún objeto existe por sí mismo e independiente de nuestra mente.

Por ejemplo, leyendo un libro. Sentimos que el libro está ahí, estuvo y estará después. No vemos un cúmulo de hojas impresas y encuadernadas, antes que nada vemos un libro. Cuando, en realidad, estamos usando una pila de papeles, creemos tener un libro. Los diferentes elementos que percibimos, el papel, las tapas, la tinta formando letras, etc., se configuran en un todo global que supera la realidad tangible. Nunca tocamos el libro, sólo tocamos papel; no leemos ningún libro, desciframos letras estampadas en un papel. Sin embargo, nuestra disposición habitual y acostumbrada es sentir que tenemos un libro y lo estamos leyendo; luego, basándonos en eso, decimos que es aburrido, interesante, divertido o estúpido.

Sin lugar a dudas, la noción de libro que aprendimos concuerda con el cúmulo de hojas impresas y encuadernadas de un modo particular. La cuestión es que el concepto se convierte en fenómeno. Lo que es una idea, al encontrar un conjunto de elementos con los que concuerda, se materializa en la realidad. Aquí está la distorsión, la idea se añade a lo real.

Se puede explicar del siguiente modo. Sabemos que el todo es más que la suma de las partes. En nuestro enfoque, estamos llamando *todo* a la característica de existencia inherente de cualquier fenómeno; el error es confundir este todo con la agregación de las partes. El todo no existe, aparece añadido al conjunto de elementos dispuestos según cierto orden. Así, el equívoco reside en creer que el todo existe y lo estamos usando. El libro aparece como un fenómeno independiente y autónomo;



pero no es más que el resultado de la adición de partes y, por tanto, su existencia es dependiente de ciertas condiciones.

Consideramos que todos los fenómenos tienen existencia autosuficiente y propia. Sentimos que es una propiedad inherente al estímulo que percibimos, antes de ver las partes que lo componen. De este modo, la conciencia nítida del objeto nunca llega a acontecer, pues se le adelanta la característica de existencia inherente y absoluta. Esto es lo que acabamos percibiendo prioritariamente.

### *La percepción lúcida*

Buda explicaba que el modo de llegar al fin del sufrimiento era ver única y exclusivamente lo que se ve, oír sólo lo que se oye y conocer meramente lo que se conoce. Es decir, saber que existe solamente eso y nada más. No hay ninguna característica intrínseca que pueda verse, oírse o conocerse.

Nos relacionamos con objetos, fenómenos y personas creyendo que tienen características propias, independientes, cuando eso no es cierto. Lo que percibimos no se encuentra en la realidad y, en consecuencia, respondemos con apego, aversión, envidia y el resto de mentes negativas.

Por ejemplo, si observamos unas gafas pueden resultarnos bonitas, estrafalarias, modernas, favorecedoras, prácticas, elegantes. Con verlas, apreciamos unas cualidades que forman parte de su entidad. Podemos entender que todas estas cualidades se apoyan en una primera conciencia de las gafas como algo que existe en sí mismo y es autosuficiente. Creemos que las gafas tienen su propia existencia individual. Es decir, sentimos que las gafas están ahí, y por eso podemos afirmar que son modernas, elegantes, etc. Ahora bien, cuando vemos lo que es-

tamos denominando como gafas, lo único que percibimos es un conjunto de piezas de metal, pasta y cristal, montadas de forma que pueden acoplarse a la cara sobre el tabique nasal frente a los ojos.

No obstante, no vemos un conjunto de elementos, antes que nada vemos una totalidad autónoma, unas gafas. Lo exclusivamente real es el surtido de piezas, mientras que la realidad independiente que percibimos es lo falso. Por una razón obvia, el objeto independiente, las gafas, no existe puesto que su existencia se basa en la ordenación de las piezas que lo componen.

No pensemos que es tan sencillo como que ponemos un nombre a los objetos. Si fuera así, sentiríamos la diferencia entre la denominación y el objeto nombrado. Pero no sucede esto. Por el contrario, tenemos un discernimiento de algo real, con existencia intrínseca y sentimos que está ahí tal como lo percibimos, totalmente independiente de cualquier atribución personal. Parece haber una tendencia instintiva a complementar los objetos con esta característica de existencia inherente, como si no pudiéramos evitar hacerlo.

Podemos ver que, en el momento en que dejamos de creer en la realidad autónoma de ese objeto, las cualidades que aparecían se desvanecen. Al no encontrar unas gafas en ninguna parte, no existen sus atributos. Y si nos damos cuenta, esas características peculiares eran la base para generar los estados mentales negativos. Por consiguiente, al perder la conciencia de unas gafas con entidad independiente desaparece toda posibilidad de codicia, rechazo y demás enfoques negativos.

Se cuenta que un joven monje iba caminando con su maestro de regreso al templo donde residían. Se había hecho tarde y oscurecía. Iban caminando por una estrecha vereda cuando el discípulo dio un brinco hacia atrás señalando una serpiente en la oscuridad. Asustado, preguntó al maestro si era venenosa.

–No debes preocuparte –respondió tranquilo el maestro.

–Entonces es inofensiva –dijo el discípulo.

–No debes pensar eso –comentó el maestro.

El discípulo empezó a asustarse.

–¿Qué hacemos? –dijo.

–Nada, continuar andando.

El discípulo no se atrevía a dar un paso. Estaba aterrado.

–No es venenosa ni inofensiva –explicó el maestro–, porque en primer lugar no es una serpiente. Es sólo un tramo de cuerda.

El joven se sentía ridículo.

–Pero escucha –dijo el maestro–. Has sentido miedo porque creías que era una serpiente, pero lo mismo nos sucede con el resto de mentes negativas. Creemos que las cosas y las personas existen independientemente y por eso sentimos ira, codicia o cualquier otra mente. Cuando dejaste de creer que había una serpiente, recuperaste tu serenidad; y, de la misma manera, cuando dejes de creer en la ilusión de que todo tiene existencia inherente, llegarás a la paz inquebrantable e imperecedera.

El joven escuchaba atento lo que el maestro le enseñaba.

–En esto que acaba de suceder –continuó diciendo el maestro–, lo que has añadido a la realidad es la serpiente, has atribuido tu concepto de serpiente a un trozo de cuerda y por eso sentías miedo. De igual modo, en la vida diaria, atribuimos nuestro concepto de existencia inherente a los fenómenos y, por eso, aparecen las mentes negativas y las desdichas que promueven.

### *Llegar a la sabiduría*

Llamamos sabiduría a este modo de percibir los fenómenos del mundo que capta su vacío de existencia inherente. Su opuesto

es la mente que afirma que todo es real en sí mismo. Como acabamos de ver, esta ficción que atribuimos a las cosas es la base en que se apoyan todos esos estados negativos.

Dentro del estudio de la sabiduría, los lamas tibetanos formulan dos grados. Por un lado, está la comprensión conceptual y, por otro, la visión directa. El primero se refiere al tipo de mente que se genera como consecuencia de razonamientos, estudio y deducciones, mientras que el segundo es resultado de darse cuenta de esa ausencia de existencia intrínseca como una vivencia formal.

A su vez, esta sabiduría puede enfocarse en los fenómenos en general o en la propia persona. Así, hablamos de dos formas de sabiduría: la que realiza la vacuidad de los fenómenos y aquella que realiza la vacuidad de la persona. Cuando nos iniciamos en la sabiduría, lo habitual es empezar enfocándonos en nosotros mismos, ya que lo que más nos seduce es averiguar lo que nos hace sufrir. El impulso a ser felices nos hace dar prioridad a este ser que sufre y averiguar quién es.

En todas nuestras actividades observamos una sensación de yo. Cuando estamos mal, cuando hacemos planes, cuando recordamos experiencias, en todo momento sentimos ser alguien. Nosotros nunca nos cuestionaríamos que somos alguien; nos parece tan evidente que resulta absurdo hacerlo. Buscamos que ese alguien deje de sufrir, pero aquí es donde los antiguos maestros fueron brillantes. Su gran lucidez fue enfocarse hacia dentro y preguntarse: «¿Quién sufre? ¿qué es el yo? ¿la sensación del yo se corresponde con algo real?».

No hay duda de que nos sentimos alguien y creemos con convicción en ese yo. Usamos frases como: «Tengo un cuerpo con dos manos, dos brazos, una cara, etc.» Y también decimos: «Mis pensamientos, mis recuerdos, mis sueños». El lenguaje apunta a un poseedor del cuerpo y la mente, algo distinto que

usa y dirige el organismo. Este algo, que llamamos «yo», parece existir por sí mismo, independiente y autosuficiente, es decir con características propias.

Muchos pasamos la vida queriendo cambiar, nos peleamos con nosotros mismos, nos esforzamos en ser diferentes y rechazamos lo que no nos gusta de nosotros; así, negamos la vida y nos perdemos. Desde el punto de vista de la sabiduría, es un error querer ser mejor y cambiar. No hay nada que cambiar, no es cuestión de perfeccionarse sino de tomar más conciencia. Lo que buscamos es una visión, una conciencia de quiénes somos en realidad. Sustituir el yo actual defectuoso por otro mejor, no resuelve nada. Lo más probable es que sólo sirva para hacer que la mente negativa predominante sea otra; si antes nos enfadábamos mucho, tal vez ahora somos más celosos o más dependientes. De modo que sólo hemos cambiado un problema por otro.

La sabiduría nos dice que esforzarse por ser algo, aunque distinto, es inducido por la ignorancia. Lo más sabio es descubrir que ese algo que deseamos cambiar, esa individualidad que nos resulta limitante y buscamos reformar, no tiene realidad, es una ilusión. No obstante, esto no excluye que, hasta alcanzar cierto grado de sabiduría, sea conveniente minimizar las causas de sufrimiento; por ello, como solución a medio plazo, intentamos evitar ciertas emociones negativas.

El yo independiente y autónomo no es más que un fenómeno psicogénico, originado en la conciencia y engendrado sobre la base de un modo de funcionamiento. Nunca hemos tenido una experiencia directa de un yo autosuficiente, tan sólo conjeturas y deducciones inconscientes. Nuestro pensamiento racional considera que tiene que haber algo que coordine las actividades, que se plantea objetivos y que guarda recuerdos de experiencias vividas. «Ése soy yo», pensamos. Pero los indicios

de la posible existencia de un yo no prueban más que el organismo está organizado y coordinado de un modo complejo y eficiente. Sin ninguna evidencia clara, llegamos a la conclusión de la presencia de algo independiente y con ello atribuimos a nuestra existencia una realidad que no tiene.

De nuevo, podemos encontrar la confusión entre el todo y sus componentes. El yo independiente aparece como un todo que destaca y sobresale por encima de la realidad de unos factores interrelacionados: el cuerpo y la psique. Pero, aunque lo sentimos con tanta fuerza y claridad, no deja de ser más que un efecto residual de la configuración del organismo.

Un maestro lo explicaba con el ejemplo de un maniquí. A lo lejos vemos una persona que parece que nos está esperando, y cuando nos acercamos descubrimos que sólo es un muñeco de cartón piedra. En el momento en que vemos el maniquí, la persona ya no está. No porque se haya ido a algún sitio, sino porque nunca estuvo allí. La persona había sido una conclusión errónea al ver los elementos que configuraban el muñeco. Al ver el maniquí vemos el vacío de existencia de la persona.

Lo mismo sucede con nosotros mismos. Parece que existe un yo, pero si nos acercamos y nos fijamos, evitando sacar conclusiones prematuras, no está, nunca ha existido. Lo notable de esta afirmación es que contradice nuestra experiencia. Sentimos de un modo muy patente: «Yo soy alguien, estoy leyendo un libro, quiero dar un paseo». Pero la realidad niega lo que experimentamos, la sabiduría muestra un vacío y nos resulta inaceptable.

A lo largo de los años en que he trabajado este aspecto en grupos de meditación, se repite constantemente el caso de personas que se irritan, se enfadan o se molestan mucho cuando tocamos el vacío. Es muy curioso observarlo y, justamente, ésta es la prueba de lo cierto que es. Porque no se trata de sentirse

vacío, como cuando una relación termina o una persona íntima fallece, es otro tipo de vacío. Una experiencia que hace tambalear nuestra convicción de ser alguien. Cuando algo nos toca a esos niveles, sentimos una amenaza contra la que nos encaramos automáticamente. Nos sentimos muy incómodos y nos irritamos queriendo negar algo que acabamos de intuir, como buscando la manera de recobrar la sensación de ser alguien.

### *La búsqueda de la identidad*

El verdadero progreso espiritual va encaminado a soltar todo, a desprenderse. La conciencia de la ausencia de un yo verdaderamente existente nos confronta con que no hay nada a lo que poder aferrarse, ni siquiera un ser espiritual y mucho menos una meta. Como señala Buda en los discursos sobre sabiduría, no hay nada que lograr o no lograr, no hay iluminación ni camino que recorrer. De modo que los llamados frutos espirituales finalmente se quedan en la nada, y el adepto reconoce que nunca tuvo identidad.

Es una situación paradójica porque iniciamos la búsqueda partiendo de una identidad definida y una imagen concreta de lo que queremos ser. Esto es lo que nos estimula y motiva. Normalmente, nuestro punto de partida es una situación de sufrimiento. Tenemos problemas de relaciones, no conseguimos vivir como habíamos planeado, nos vemos mermados en nuestras capacidades, etc. Conforme vamos adquiriendo conciencia de lo que nos sucede, empezamos a esclarecer el entretejido de emociones y creencias que inducían todos esos problemas. Luego, llega un momento en que descubrimos una emoción o sentimiento nuclear, alrededor del cual se forma toda la estructura de pensamiento que está creando nuestro mundo infeliz. Des-

cubrimos ideas del tipo, «no me pueden querer», «tengo que ser perfecto», «no puedo con la vida», etc. Todas ellas tienen en común una sensación muy visceral de un yo inherente e independiente.

Es decir, cuando profundizamos en las causas de nuestro drama personal, advertimos en el origen esta sensación de yo. Por ello, en un momento dado, la única opción es afrontarlo y asumir que es una fantasía creada por la conciencia. Nos suele producir mucha desconfianza y desasosiego, porque parece que nos quedaremos sin nada. Dudamos porque, si las cosas son así, parece que ya nada nos fuera a motivar y no seguiremos avanzando. Parece que nos quedaremos sin referencias y sin apoyo interno. Es como llegar al borde del precipicio sin otra alternativa que saltar.

Sin embargo, cuando nos arrojamos y vislumbramos el vacío, entendemos que el dolor viene cuando estamos contraídos y nos identificamos con una pequeña porción. Comprendemos que la sanación consiste en respetar la presencia del dolor en la totalidad que somos, como una zona de nuestro ser, el cual está vacío de realidad. Nos percatamos de que el vacío nos expande y nos abre a una amplitud en la que hay lugar para el sufrimiento sin pérdida de la paz interna. Luego, cuando salimos del vacío, de nuevo aparece el yo, pero ahora se comprende que es una convención, como un efecto secundario o una ilusión óptica. Entendemos que hay un yo que funciona convencionalmente y que actúa y experimenta la vida. Pero ya no sirve de base para que el sufrimiento se adhiera.

Estamos hablando de algo muy específico y sutil. Llamamos sabiduría a un tipo de atención muy concreto que percibe la inexistencia de cualquier fenómeno autosuficiente e independiente, incluyendo el yo. Por consiguiente, no se trata de percibir un vacío cualquiera sino de ver ese vacío específico.



Es como querer medir una característica del ambiente; por ejemplo, la radiactividad de un edificio. Para hacerlo necesitamos un aparato especial que pueda realizar esa medición. No sirven un termómetro ni un barómetro. Cuando usamos el sensor adecuado podemos ver lo que marca, y si la señal es nula entendemos que el lugar está vacío de radiactividad y sin peligro. La sabiduría es similar, es un tipo de conciencia que detecta si algo tiene existencia intrínseca. Cuando lo aplicamos a los fenómenos del mundo, siempre revela vacío. Ahora bien, del mismo modo que para tener un buen detector de radiactividad necesitamos saber qué es y cómo actúa, para tener esta forma de sabiduría necesitamos tener claro qué significa que algo existe intrínsecamente.

### *Los atributos del falso yo*

Aplicando lo dicho al caso del yo, la sensación de ser alguien conlleva ciertas características, como son su continuidad en el tiempo, ser el centro independiente de todas las experiencias, ser un controlador, ser quien decide, ser algo simple y no estar hecho de porciones. Estos rasgos, que nos aparecen habitualmente, dejan de percibirse cuando observamos con sabiduría. Es decir, este yo con estas características no existe, pues al indagar con lucidez vemos un vacío. De manera que, aunque podamos afirmar que somos individuos, la sabiduría no encuentra que existamos de un modo intrínseco e independiente, y cuando mira percibe vacío.

Examinemos algunas de estas características aparentes del yo. Por una parte, sentimos ser alguien que perdura durante cierto período de tiempo. Empleamos frases como «tengo treinta y cinco años, tenía doce años cuando sucedió, cuando tenga

sesenta y cinco años me jubilaré», todas ellas dan a entender la existencia de alguien que subsiste permanente, independientemente de cambios físicos y psicológicos. La sensación interna es de un yo estable y duradero.

No es difícil ver la falsedad de esta afirmación. El organismo cambia con la edad, las células están constantemente renovándose, algunas viven sólo un día y, a excepción de las neuronas cerebrales, las que más viven no perduran más de diez años. La conciencia también está cambiando constantemente, los pensamientos, emociones y sentimientos son pasajeros y breves y, aunque vuelvan a presentarse, desaparecen de nuevo. Por consiguiente, el sentirse un yo de una determinada edad, que ha vivido ciertas cosas y espera otras, es una ficción que estamos imaginando.

Parece, también, que el yo es independiente de las experiencias. Lo sentimos como algo que recibe y experimenta las distintas sensaciones. Pero si nos fijamos, antes de la experiencia el yo no está. Por ejemplo, no podemos hablar de un yo que siente frío antes de la sensación corporal de frío. Cuando sentimos calor, el yo que siente frío simplemente no existe. Parece que hubiera un yo que ahora siente calor y luego sentirá frío; pero si observamos la experiencia real, el yo que siente frío depende de la experiencia de frío, es un efecto de la situación. Si el yo que siente frío existiera por sí mismo, tal como nos aparece en la conciencia, estaría presente siempre, hiciera frío o calor, pero no sucede así. Por lo tanto, no podemos hablar de un centro de la experiencia autónomo. Es más, si existiera tal centro, nunca sentiría nada, sería imposible y no podríamos decir «siento frío». Cuando desglosamos cada experiencia, no encontramos ningún yo, aparte de la apariencia de alguien que está experimentando y registrando un suceso, el yo no es más que un reflejo creado como consecuencia de la organización del organismo.

Otra apariencia es la de un yo que tiene la capacidad de decidir y controlar el cuerpo y la mente. Cuando queremos caminar lo hacemos, cuando deseamos pensar en algo, ocurre, etc.; y esto nos lleva a la conclusión errónea de que existe un yo que maneja el organismo. Pero, por una parte, hay muchos procesos internos que no dependen de la voluntad, como por ejemplo, el sudor cuando hace calor, la digestión, o sentimientos y emociones provocados por agentes externos. Por otro lado, incluso cualquier actividad voluntaria se produce como resultado de la combinación de diversos factores, entre ellos pensamientos y emociones. No podemos encontrar un yo independiente que decida y movilice el organismo al comportamiento.

Antes de mover una mano, puede existir el deseo y la intención de moverla, pero eso no indica que haya un yo que lo hace, lo mismo sucede cuando la empezamos a mover y cuando la dejamos quieta. Es decir, analizando minuciosamente la situación no encontramos un yo; no obstante, globalmente y sin investigar la apariencia del yo, éste está presente.

Estudiando con detalle cada situación descubrimos que no existe ningún yo que tenga características tales como permanencia, independencia y voluntad. Y, sin embargo, no es fácil de admitir. Uno de mis alumnos lo describía así: «Invento un yo y lo alimento. Lo sostengo a toda costa, me da seguridad. Tengo la sensación de tener el control, de que dirijo mi vida y la llevo a donde quiero. Veo que la idea de ser separado e independiente tiene la función de hacerme creer que puedo controlar, que puedo conseguir no volver a sufrir. Pero, cuando me reconozco interdependiente y sin ese yo, siento miedo, me veo en manos de los demás, no tengo el control y pienso que voy a acabar sufriendo».

No debemos olvidar adónde queremos llegar. La cuestión primordial es que cuando vemos la ausencia real de cualquier yo,

ente o lo que sea, con características propias, deja de ser posible la manifestación de cualquier mente negativa. Y, en consecuencia, dejamos de experimentar sufrimiento. El lama Lobsang lo explicaba con el ejemplo de una barca a la deriva. Si vas montado en una barca por un río e, inesperadamente, se choca contigo otra sin tripulante, al ver que no la lleva nadie, no te enfadas; al no percibir un sujeto de la acción, no generas enfado ni puedes acusar a nadie de negligencia. Si hubiera una persona en la otra barca, empezaríamos a sentir enfado por su torpeza. Ahora bien, si cuando hay alguien miramos con sabiduría, vemos que no hay nadie en realidad, y la situación es similar a la anterior, ¿con quién enfadarse? Lo mismo podríamos decir con respecto a uno mismo. Si no hay un yo, no podemos hablar de alguien que haya sido agredido; luego, no hay ningún fundamento que sirva de apoyo al enfado o a cualquier otra emoción negativa.

Es interesante notar cómo todas estas explicaciones nos hacen sentir con más evidencia ser alguien. Conforme vamos pensando en ello, se manifiesta con más fuerza que nunca la sensación del yo, como una rebeldía a toda la exposición. Recuerdo que, en mis inicios, esta especie de prevención conseguía aplacarse con la confianza en la filosofía budista y los maestros que la impartían. Cuando los lamas contaban que durante siglos los grandes maestros habían llegado a la liberación gracias a esta enseñanza, me daba cuenta de que mi recelo era en realidad una resistencia a enfrentarme con algo desconcertante.

Aun así, durante años no quise ni oír hablar de la vacuidad y del yo. Escuchaba la exposición, tomaba notas, y luego guardaba los apuntes en una carpeta que nunca volvía a abrir. Fue después de bastante tiempo cuando empecé a sentir interés por ver quién era yo en realidad.

Recuerdo que una vez fui a ver a mi maestro. Hacía meses que no le veía y estaba deseoso de contarle mis progresos. Soli-

cité una entrevista privada y me recibió una tarde. Le conté mis cosas, mis deseos, le pedí consejos, pero él parecía estar en otra cosa. Fue como un jarro de agua fría. Recuerdo que me sentí tratado como un trozo de madera; literalmente, como si no fuera nadie.

Cuando salí de la estancia estaba desconcertado, me sentía abandonado, despreciado e ignorado. No obstante, siendo mi maestro, intenté entender aquello, así que me refugié en mi cuarto y me dispuse a meditar. Entonces, lo vi claro. Me había presentado con mi yo de discípulo, el yo de practicante espiritual, el yo de buen alumno, y él lo había ignorado. Simplemente, se había negado a hacerle caso. Para él no existía ese yo, era una pura fábula de mi propia creación y me lo había mostrado sin disimulo. Fue todo un descubrimiento que me hizo comprender lo que significaba la sabiduría. Aquella fue una de las más claras vivencias de no ser nada real y tangible.

Es muy curioso cómo nos inventamos a nosotros mismos. La imitación es tan perfecta que nos resulta imposible desprendernos de ella. Es similar a la falsificación de una obra de arte. Si no eres un experto, puedes creer que una pintura determinada es de Picasso, y es una obra muy valiosa; tal vez, incluso seas capaz de pagar el precio que te pidan y te sientas orgulloso de ser su propietario. Sin embargo, otra persona con la sensibilidad suficiente ve que el Picasso es falso, y percibe vacío; sabe que no existe la obra de arte. Nuestro caso es como el de un incauto que cree auténtica una mera falsificación del yo. No tenemos la sensibilidad suficiente para ver que es una imitación. Vemos el yo inseparable del organismo y creemos que existe. Desarrollar sabiduría es adquirir esta sensibilidad de percibir el yo aparente como una falsificación. Como podemos ver, es una cuestión de atención, perspicacia y lucidez.

## *Explorar lo que somos*

En la práctica, se trata de dirigir la atención a la sensación de yo y comprobar si se corresponde con algo real. Por ejemplo, estamos leyendo un libro y sentimos claramente «yo estoy leyendo». Si observamos cómo sentimos éste que lee el libro, lo descubrimos con las propiedades mencionadas, parece permanente, independiente y autónomo, parece que no tiene partes y que es dueño del organismo.

Ahora bien, si observamos a conciencia ese lugar donde parece existir el yo, no percibimos nada. Es algo muy inmediato y cercano. Prestando atención, vemos órganos, tejidos y células por una parte, y pensamientos, conceptos, ideas y fantasías, por otra. Pero no hay rastro de ningún yo. Por supuesto, fuera del organismo tampoco se encuentra, miramos la mesa, la silla, la lámpara, y el yo tampoco se encuentra.

En realidad, es muy simple, tan simple que no lo vemos. Es tan evidente y próximo que seguimos creyendo que hay un yo que está leyendo. Con esto, no buscamos dejar de sentir el yo, sino que intentamos descubrir que lo que sentimos como real no se corresponde con nada. Es una especie de alucinación.

Podríamos preguntarnos cómo es posible que una mera alucinación tenga tanto peso. La razón es que nosotros mismos le damos ese valor. Hay una base real para la alucinación pero mezclamos esa base con la alucinación y creemos que es verdad. Es como las personas que tienen una fobia, no es real pero tiene un enorme efecto inquietante. (Por ejemplo, una persona que tiene miedo a volar en avión. La sensación es muy real y tiene efectos claros en el organismo; sin embargo, sólo se apoya en unas creencias, conceptos e imaginación.) Del mismo modo, esta creencia en un yo tiene efectos muy poderosos, a pesar de que el yo no es real.

Podemos ver que el convencimiento de que existe un yo surge sobre la experiencia de los diferentes elementos que constituyen la persona. Hay un cuerpo, sensaciones, estados mentales, conciencia de las cosas, y todo ello junto hace aparecer un yo. No obstante, por mucho que aparezca y a pesar de lo convincente que resulte, es una mera ficción. El yo es una mera atribución que imponemos a los elementos que constituyen una persona.

Seguramente, alguien podría pensar que el yo es la compilación de los elementos de la persona, pero tampoco esto es cierto. Lo correcto es decir que el yo no es más que la mera atribución dependiente de los elementos. Con esto, no hablamos de algo que hemos aprendido en la infancia o nos ha transmitido la sociedad, sino de algo innato e instintivo; es una respuesta espontánea de la conciencia ante la percepción de la persona. Con el desarrollo de la sabiduría estamos tratando de anular esta respuesta natural de la mente corriente.

Lo más difícil es advertir lo que significa que el yo existe por sí mismo. Una manera de verlo es recordar una situación en que haya surgido una emoción negativa muy intensa; por ejemplo, que nos hayan criticado injustamente. La sensación de yo aparece muy fuerte y se percibe como si fuera algo en sí mismo. No lo sentimos como una agresión al cuerpo o la mente, sino como un ataque a uno mismo. Surge un yo y lo hace con la propiedad de existencia independiente y autónoma. Esto es lo que perseguimos en nuestro examen y lo que buscamos desenmascarar.

Los maestros dicen que si somos capaces de reconocer este yo con claridad, el resto del procedimiento es realmente sencillo y descubrir su falta de existencia es fácil. Es importante darse cuenta de que no estamos intentando vaciarnos de algo que existe, como quien se extirpa un tumor; el vacío que esperamos percibir existe ya, está y siempre ha existido.

## *Entender el vacío*

Tampoco tratamos de encontrar un vacío cualquiera ni una especie de espacio interior, sino el vacío en ese mismo yo que sentimos tan poderosamente real. Muchas veces cuando meditamos, especialmente al indagar con profundidad en la naturaleza de la conciencia, llegamos sin dificultad a un estado de claridad y vacío. Pero no debemos confundir esto con la sabiduría última. El vacío del que hablamos es muy específico y concreto, está relacionado con no hallar ese yo independiente y permanente. Para advertirlo, es imprescindible la sabiduría analítica que no lo encuentra.

Hay muchas formas de vacío. Hablamos de una habitación vacía de muebles, un vaso vacío de agua o un terreno vacío, sin construir. También decimos que una nube está vacía de solidez tangible o que un rayo de luz está vacío de sustancia palpable. Pero el vacío relacionado con este tipo de sabiduría es el vacío de existencia inherente. Lo que esta mente descubre es su ausencia, la inexistencia de esta propiedad.

Debemos tener cuidado de no forjar un vacío y luego descubrir que es falso. A veces, inconscientemente, fabricamos una sensación de yo y, luego, vemos su irrealdad. Es un error que debemos evitar. El objeto de nuestro análisis es algo que surge espontánea y naturalmente, y eso es lo que debemos buscar. Por ejemplo, imaginemos que estamos atravesando un profundo acantilado a través de un puente de cuerdas, empezamos a oír crujidos y notamos que se empieza a resquebrajar. Entonces presentimos que vamos a caer y tenemos miedo. Este yo que aparece tan vívido es el objeto de nuestro análisis. De manera que no hay que buscarlo muy lejos.

Como podemos ver en este enfoque, tratamos de revelar una ficción, por consiguiente, decimos que la sabiduría última no



consiste en percibir una verdad, sino más bien en desentrañar lo falso. Como dicen los grandes maestros, el proceso sólo es descubrir lo que no eres, es llegar a esa negación sin más. Cuando buscamos una definición de la verdad siempre encontramos algo más que buscar y nunca llegamos al final, pero cuando esclarecemos lo falso alcanzamos la meta y toda la infelicidad termina.

Una vez entendido lo que debemos descubrir como falso, debemos estudiar sus posibilidades de existencia. Esto quiere decir que si existe tal yo autónomo, debe corresponderse con algo real. Básicamente, hay dos alternativas, bien el yo es completamente independiente del organismo, bien es una unidad con él. Podemos ver que, si la primera opción es correcta, no tendría ninguna relación con el cuerpo y la mente, sería algo así como una mesa y un libro. Si se destruye el libro, no le afecta a la mesa. Pero no ocurre así con el yo. Cuando el organismo enferma, el yo también, y cuando sucumbe, deja de existir.

La otra opción sería pensar que el organismo y el yo son una unidad. Pero, por una parte, nuestra experiencia es la sensación de un yo que posee el cuerpo y la mente. Hablamos de mi mano, mi pelo, mi corazón, y hablamos de mis pensamientos, sensaciones. Además, el organismo está compuesto de muchas fracciones, mientras que sentimos el yo compacto y sin fisuras. Por otro lado, el organismo cambia de la niñez a la adolescencia, la madurez y la vejez.

Con todos estos razonamientos lógicos los maestros tibetanos explican que a pesar de que tenemos una tendencia innata a sentir un yo con realidad propia, no por eso existe. El análisis nos hace reparar en la alucinación en que hemos caído. Como cuando vemos un espejismo en el desierto y creemos que es agua; al acercarnos al lugar no vemos nada. En nuestro caso, al aproximarnos e indagar, no vemos un yo.

Veamos un ejemplo de cómo sucede todo. Pensemos en una lámpara que tiene conciencia de sí; es decir, imaginemos una lámpara que piensa y siente: «Soy una lámpara». La tenemos delante y vamos a desmontarla. Si le quitamos la bombilla, entonces la lámpara piensa: «Soy una lámpara sin bombilla». Luego, le quitamos el cable. «Soy una lámpara sin bombilla y sin cable», piensa ella. Le quitamos otra pieza, el casquillo: «Soy una lámpara sin casquillo, sin bombilla y sin cable». También, la dejamos sin la pantalla: «Soy una lámpara sin pantalla, sin casquillo, sin bombilla y sin cable». Podemos ver cómo vamos llegando a una situación absurda. Sin todo eso, no se puede hablar de lámpara. Llegamos a un momento en que ya no hay lámpara, pero desde la experiencia de la lámpara, ella siente que lo sigue siendo; incluso cuando acabamos de quitar el resto de las piezas y ya no hay nada, sigue creyéndose una lámpara a la que le han quitado todo. Esto es absurdo, ¿no? Pues bien, esto es lo que hacemos nosotros con la sensación de yo. Nos creemos ser alguien a pesar de que nada sobre lo que nos apoyamos se sostiene, nada perdura, pues la vida nos lo está arrebatando constantemente.

Imagina que vas sacando de la estancia en la que estás las diferentes partes de tu cuerpo, las manos, los pies, las piernas, sacas incluso la parte mental. ¿Qué queda de ti? No podrías hablar de un yo en la habitación. Sin embargo, nuestra tendencia instintiva es pensar que hay un yo por encima del organismo, que lo maneja y sobrevive sin él. Nuestro pensamiento inconsciente es que el yo sigue en la estancia.

No obstante, como advierten los maestros, debemos tener cuidado de no llevarnos por delante la realidad. Hablando de tanto vacío e ilusión es fácil caer en la tentación de que no existe nada. Como decía un lama: «Si empiezas a pensar que no existe nada, date un pellizco y verás si existes o no». La sabidu-

ría representa el equilibrio entre creer que todo existe tal como lo vemos y creer que nada existe en realidad. Por medio de los razonamientos previos conseguimos soltar la creencia exagerada de una realidad intrínseca y por la propia experiencia vital descartamos la creencia de que todo es ilusorio.

Por consiguiente, la cuestión no es si las cosas existen o no, sino más bien cómo existen y, en concreto, cómo existe el yo. De manera que nunca nos cuestionamos si existe o no, sino cuál es su modo de existencia. La falta de sabiduría es el convencimiento de un modo de existir ficticio.

No obstante, los argumentos y razonamientos lógicos no son suficientes. Al mismo tiempo que son imprescindibles, no nos llevan a la realización. Buda explicaba que la realidad es inefable, y con ello pretendía aplacar el orgullo de quienes creían haberla entendido intelectualmente. Es preciso emplear la meditación contemplativa. Para acabar con el instinto innato hacia la ignorancia, es imperioso ser capaces de permanecer en silencio, contemplando el vacío de lo que aparece como real.

### *La irrealidad de los fenómenos*

Del mismo modo que no hay un yo, tampoco existe nada autónomo e independiente. Dicho de otra manera, la característica de existencia inherente e independencia no existe en la realidad fenoménica. Ver el vacío de existencia inherente al percibir cualquier cosa es sabiduría.

Tomemos cualquier objeto, una calculadora, por ejemplo. Parece que tiene entidad propia e independiente. Es decir, cuando la manejamos sentimos que estamos usando un objeto que está realmente ahí sin depender de nada, por su propia fuerza. Sin embargo, cuando empezamos a analizar, la

sensación de independencia va descubriéndose cada vez más ficticia.

Primeramente, sin la existencia de unos inventores, diseñadores y fabricantes, la calculadora no podría existir. Sin la elaboración de unos materiales no podría existir, sin la necesidad creciente de hacer cálculos complejos nunca se habría ideado y no hubiera existido. En este sentido, podemos afirmar que la calculadora existe gracias a unas causas y condiciones, y su existencia está sujeta a ellas, por lo tanto no es tan independiente como nos parece.

Pero, además, la calculadora, separada de los circuitos impresos, los condensadores, los cables, la carcasa, la pantalla, etc., no tiene existencia. Sin las piezas que la componen no hay calculadora, por lo tanto, su existencia también se debe a sus partes. Ahora bien, el montón de piezas apilado tampoco es la calculadora. Solamente forman la calculadora el conjunto de piezas colocado de una manera funcional muy concreta. De modo que, desde este punto de vista, la calculadora tampoco es independiente. Depende de sus partes para existir.

Pero no es sólo esto, la existencia de la calculadora también depende de la mente. Por ejemplo, pensemos en un bebé; es decir, una criatura que no ha adquirido el concepto de calculadora. Llega gateando y la coge de la mesa del despacho. Él no coge una calculadora, coge algo duro y oscuro, lo muerde, lo golpea, lo explora, escucha el ruido que hace. El bebé no percibe una calculadora porque en su mente no existe tal concepto. Tiene algo en la mano pero no es una calculadora. De manera que la calculadora sólo existe para alguien que tiene el concepto en su mente. Cuando una persona ve cierta composición funcionando de una manera específica, le atribuye el concepto que había aprendido. De manera que para que la calculadora pueda existir, también necesita de la mente, precisa de una mente que le atribuya el nombre.

Igualmente, por ejemplo, supongamos el caso de que un hombre prehistórico de Atapuerca se encontrara con una calculadora. En una persona así, no existe el concepto de números, ni de aritmética y mucho menos de un aparato para hacer operaciones numéricas. Entonces, no vería una calculadora. Podría tocar un objeto hecho de un material extraño, ver sus componentes, pero nunca podría percibir una calculadora. Aunque tuviera todos los componentes realizando la función de calcular, no podría verlo, no existiría para él. Como en su mente no existe tal cosa, el objeto no recibe la atribución conceptual; al no poder atribuir el concepto al objeto, entonces, no existe.

Es decir, el objeto sólo empieza a existir cuando le imputamos un concepto, un nombre sobre una composición de piezas que realizan una función determinada. Por consiguiente, podemos afirmar la falta de independencia de los fenómenos también en este sentido. Las cosas dependen de la mente para existir, sin ella no hay nada.

Se cuenta la historia de un hombre que deseaba conocer lo que era la madera de sándalo, de manera que escribió a toda la gente conocida para que le explicaran cómo era. Escribió muchas cartas y recibió muchas respuestas pero con ello sólo llegó a una comprensión intelectual que no le sirvió de mucho. Lo único que le restaba hacer era viajar a un lugar donde encontrarla. Un día llegó un comerciante a su casa a vender unas telas y el hombre, imaginando que en sus viajes habría conocido la preciada madera, aprovechó para preguntarle. Intentando explicarle, el comerciante buscó con la mirada algo en la casa que tuviera una similitud. Sobre una mesa, vio el lápiz con que el hombre había escrito sus cartas. Lo miró, lo olió y dijo:

—«Pero si esto es sándalo. Lo has tenido siempre en la mano y no lo has visto.»

Sólo cuando atribuimos el concepto, el objeto empieza a existir. Antes no existe. Por consiguiente, ningún fenómeno existe por sí mismo, todo es interdependiente; los objetos del mundo dependen de ciertas causas y condiciones, dependen de sus partes y dependen de una atribución mental. Por eso decimos que la naturaleza de los fenómenos está vacía de existencia inherente o intrínseca.

Antes de analizarlas, parece que las cosas están ahí, existiendo sin nosotros, pero el hecho es que cuando lo hacemos descubrimos que requieren de nuestra presencia para existir. Esto es lo que no vemos, esta falta de existencia en sí mismos; lo que denominamos su vacuidad.

Cuando miramos el objeto tenemos la tendencia a completarlo, a llenarlo de algo que no existe. Así lo hacemos manejable y entendible. Es similar al fenómeno óptico de la complementación visual: cuando vemos unas paredes y un trozo de tejado detrás de unos árboles, percibimos una casa. Aunque no vemos la casa, completamos inconscientemente los pedazos que nos faltan. Del mismo modo, al ver el objeto tenemos la tendencia a llenarlo con la existencia inherente. Es como una insatisfacción con lo que percibimos. Algo más fuerte que nosotros nos impulsa a verlo con existencia propia, no podemos resistir la tentación de hacerlo, ocurre sin planearlo, sin pensarlo, automáticamente.

De modo que si tomamos cualquier objeto y somos capaces de mirarlo sin añadir nada, esto es, ver sólo lo que hay, eso es la sabiduría. Por ejemplo, si miras un bolígrafo, tu bolígrafo preferido, si lo observas limpiamente, no lo encuentras. Si no añades todos los conceptos, imaginación, recuerdos, expectativas, y, especialmente, si no agregas la idea de existencia inherente, el bolígrafo no está. Hay algo, por supuesto, algo que sirve de soporte para denominarlo «mi bolígrafo preferido» pero, aparte

de ello, no hay más. La cuestión es que aparece con mucha fuerza el fenómeno independiente y autónomo, y sólo la firme atención y lucidez puede revelar el engaño y descubrir que sólo es una apariencia convencional.

Otro ejemplo es el de una señal de tránsito. Ante la señal de prohibido el paso, evitamos tomar una dirección. Sabemos que no se puede, pues indica una calle de dirección única y existe el peligro de tener un accidente. Sin embargo, lo que realmente vemos es un disco grande pintado de color rojo con un rectángulo blanco en el centro. Eso es lo que percibimos. El «prohibido» lo hemos puesto nosotros sobre el objeto real. Convencionalmente, hemos acordado que eso significa prohibido; es decir, hemos decidido atribuir el significado de prohibido circular a ese disco pintado. La señal de prohibido existe por convención.

Del mismo modo, podemos decir que todos los fenómenos existen convencionalmente. Al descubrir esta propiedad de la ausencia de existencia intrínseca, comprendemos la manera en que todo existe. Si llegamos a esta sabiduría veremos la solución definitiva de muchísimos problemas, temores e insatisfacciones de la vida.

Una antiguo cuento zen narra que un monje llevó una rara y preciosa perla a los guardianes de los cinco templos celestiales.

—¿Cuál es el color de este invaluable tesoro? —preguntó.

Cada uno respondió con colores diferentes. Uno la veía rosada; otro, azul; un tercero, verde; el siguiente, plateado; y el último, ámbar.

Entonces, el monje escondió la perla y mostró la palma de la mano vacía.

—¿Y este invaluable tesoro, de qué color es? —volvió a preguntar.

Los guardianes se rieron.

—No digas tonterías —adelantó uno de ellos—, no hay nada. ¿Qué color puede tener?

—Mirad —dijo el monje—, no vayáis a confundir las cosas. Primero os mostré una perla preciosa y dijisteis que era rosa, azul, amarilla... Y ahora, cuando os muestro el verdadero tesoro, no comprendéis lo que es. ¿Tan difícil es ver lo que os estoy mostrando?

Cuando dijo esto los cinco guardianes cayeron en la cuenta y, súbitamente, obtuvieron la realización del vacío de todas las cosas.

### *La consecución de la sabiduría*

La sabiduría no es una comprensión intelectual y filosófica, sino un estado de conciencia. De manera que todas estas explicaciones y razonamientos sólo son el fundamento para alcanzar sabiduría. Del mismo modo que por mucho que estudiemos las características de una fruta exótica nunca sabremos qué es hasta que no la veamos y probemos su sabor, para llegar a la realidad necesitamos experimentarla. No es suficiente pensar sobre las cosas, es preciso probarlas, y la sabiduría es la mente que saborea su realidad.

No hay sabiduría sin meditación y, al mismo tiempo, la verdadera meditación es la contemplación de la realidad última; es decir, sostener la mente en el estado de sabiduría. De manera que, para continuar el proceso que hemos iniciado con la reflexión, debemos meditar.

La cuestión crucial es saber en qué meditar y por eso necesitamos todos los razonamientos y explicaciones previas. Sin ello, podemos abstraer la mente pensando que estamos llegando a algo, y no sólo no lograremos sabiduría sino que nos vol-



veremos más estúpidos. Como explicaba un lama, la diferencia entre meditar bien en la realidad y dejar la mente en blanco es que con la segunda terminas siendo tan ignorante como un animal. De modo que no toda la meditación es buena, hay ciertas formas de meditar (si es que se le puede llamar meditación a eso) que nos hacen perder la lucidez y la frescura y terminan por embotarnos.

Por consiguiente, los razonamientos sirven para tener claro el objeto de meditación y, una vez conseguido, nos disponemos a contemplar con perseverancia. Por todo lo que hemos estado viendo, debe quedar claro que debemos meditar contemplando el vacío del yo. Para ello, empezamos viendo el modo en que sentimos el yo. Aquí necesitamos una mente muy clara para percatarnos de que, espontánea y naturalmente, sentimos una identidad que posee esas propiedades de permanencia, independencia y existencia inherente. Lo siguiente, mediante un análisis muy sutil, es percibir que ese yo no puede encontrarse en ningún sitio, incluyendo el cuerpo, la mente y el medio fuera del organismo. Esta percepción de vacío (frente a la convicción habitual de que existe el yo) es el objeto de meditación, y sobre ello debemos mantener la mente sin distracción el mayor tiempo que nos sea posible. Si vemos que perdemos la visión de vacío, debemos volver al análisis para recuperarla y aplicar de nuevo la contemplación.

Los maestros explican que cuando meditamos se presentan dos aspectos. Por un lado, percibimos la apariencia de vacío y espacio y, por otro, tenemos una comprensión de que esto que percibimos es el vacío de existencia inherente en concreto. Para conseguir no distraernos debemos emplear la capacidad de intensidad y claridad de la conciencia, de modo que con la intensidad reforzamos la comprensión subjetiva y con la claridad la apariencia externa de vacío.

Una consecuencia de todo esto es que, en un momento dado, es preciso saber dejar los razonamientos a un lado. No debemos seguir filosofando siempre. Se dice que se pueden cometer dos errores: bien meditar sin analizar nada, dejando la mente en un vacío o en blanco, o bien analizar tanto que pasamos por alto el objeto de meditación y nunca comenzamos a observarlo. Los dos extremos nos impiden llegar a la sabiduría, de modo que debemos estar muy alerta.

En mi caso, debo reconocer que durante muchos años ni siquiera sabía qué hacer y dejaba la mente sin pensamientos, pensando que eso era meditar con sabiduría; luego, cuando empecé a entender un poco más el asunto, inconscientemente me dediqué a obtener una explicación y llegar a una conclusión lógica satisfactoria. Mi caso era parecido al de una persona que se esforzara una y otra vez en comprender a qué sabe una manzana. Era un poco absurdo. Una vez que la pruebas, ya está, no hay más que hacer, excepto darse cuenta de lo que es. Si cada vez que miramos el vacío intentamos comprenderlo y construir nuestra explicación filosófica, nos perdemos el sabor y la realización.

De manera que, aunque la capacidad de meditación no es fácil, debemos emplear toda la energía posible en desarrollarla. Sólo cuando persistimos en ella, empezamos a tener resultados. Uno de los principales impedimentos en este tipo de práctica es la desazón que nos produce. No es fácil asumir el ensueño en que vivimos. Por esta razón, conviene tener muy presente que el objetivo es dejar de sufrir, debemos recordar que la única opción para vivir en paz es desarrollar esta sabiduría. Si entendemos esto, haremos el esfuerzo de atravesar toda esta incomodidad y podremos llegar a la meta. De lo contrario, es muy fácil abandonar cuando estamos empezando a darnos cuenta de algo.

Por todo lo dicho, debe quedar claro que no basta con pensar que todo es una ilusión, ni con dejar la mente en el vacío, ni tampoco con hacer desaparecer el yo. Del mismo modo, no se trata de contemplar un espacio infinito o sentir una disolución en el universo. La sabiduría liberadora es una negación de algo muy específico, es una percepción de un vacío que nos permite quitar toda la credibilidad a la idea de que existe algo con entidad independiente. Para que sea sabiduría tiene que estar presente esta mente. Por consiguiente, dejar de sentir el yo no es sabiduría, mientras que ver su falta de existencia real sí lo es.

Uno de los discípulos de Buda, retirado en las montañas, meditaba sobre la realidad. Mientras, abajo en el valle, los otros discípulos preparaban el regreso del maestro de un largo viaje de tres meses. Todos se afanaban por salir a recibirle después de tanto tiempo y, entre ellos, una monja anhelaba ser la primera en presentarse ante él. El monje de la montaña pensó que la mejor manera de estar junto al maestro era permanecer en meditación, y así lo hizo. Cuando llegó el día, cada uno se puso en el lugar que le correspondía de acuerdo con su rango en la comunidad. Pero la monja buscó la manera de deslizarse entre los demás y ser la primera en entregar la ofrenda de recibimiento. Entonces el maestro, sonriente, le dijo:

—No has sido la primera. Hay un monje en las montañas meditando en el vacío; él, sin haber venido, es quien primero me ha recibido.

## Coloquio

*Pregunta:* Hay mucha gente muy lista que resulta ser bastante egoísta. ¿No contradice eso la relación entre la sabiduría y la entrega a los demás?

*Respuesta:* Es cierto que hay personas muy fuertes e inteligentes que hacen mucho daño. Esto nos indica que tener inteligencia o astucia no es ser sabio. La sabiduría que estoy exponiendo indica un conocimiento profundo de los demás, una percepción clara de lo que es correcto o incorrecto, y una capacidad de discriminar con conciencia los fenómenos. La inteligencia es algo más limitado, no percibe tan sutilmente la realidad y es una comprensión más superficial del entorno. Con inteligencia puedes convertirte en un buen negociante y, a base de engañar a los demás, hacerte muy rico. Pero eso no te va a hacer feliz, lo cual es un signo de ignorancia; ésta es una diferencia decisiva con respecto a la sabiduría, cuando la incrementas vives más feliz, pleno y satisfecho, y llega todo lo que buscas a tu vida. Mientras que sólo con inteligencia es fácil acabar creando tu propio infierno.

*Pregunta:* Cuando ponías el ejemplo de la barca, decías que no hay un yo en el otro y así no generas enfado. Es como afirmar que si te hacen daño debes quedarte impasible. Por ejemplo, si una persona muy cruel daña a un grupo de gente, no puedes hacer nada porque no hay nadie cruel. Parece un poco injusto.

*Respuesta:* Lo que la sabiduría nos muestra es que la base en que se apoya el enfado o cualquier emoción negativa no existe. Es decir, en el caso de alguien muy cruel, un sabio no se enfada, lo cual no quiere decir que permanezca indiferente. Al contrario, al no sentir enfado tiene más lucidez para resolver la situación y evitar que esa persona cruel vuelva a hacer daño. Cuando sentimos y actuamos con enfado solemos tomar decisiones equivocadas que no sólo resultan ineficaces sino que generan más daño.

*Pregunta:* El tema del libre albedrío es uno de los grandes debates de la filosofía. Al afirmar la inexistencia del yo, ¿no estás apoyando el determinismo que afirma que la voluntad no es libre?

*Respuesta:* Lo correcto sería afirmar que ni existe la voluntad ni la ausencia de voluntad. La sabiduría se pregunta por la existencia de alguien que tiene voluntad o que está privado de ella. Si apoyas el determinismo, afirmas que existe alguien que no tiene voluntad, lo cual no es correcto porque si analizas cualquier situación concreta no encuentras a ese alguien. Por el contrario, si defiendes el indeterminismo, sostienes que alguien tiene libre albedrío, lo cual nos lleva al mismo error. No existe ningún sujeto independiente y autónomo, ni con voluntad ni sin ella.

*Pregunta:* Has puesto el ejemplo de un experto en la obra de Picasso que es capaz de diferenciar una obra auténtica de una falsificación. Creo que uno llega a esta habilidad después de ver muchas pinturas de Picasso. Pero en el caso del vacío es diferente. Es una vivencia que nunca hemos tenido, no tenemos con qué compararla, ¿cómo se desarrolla esta sensibilidad?

*Respuesta:* Es cierto que estamos apuntando a algo desconocido y enteramente nuevo. Los maestros que han llegado a ello

coinciden en afirmar que lo que descubren era inesperado y no se lo imaginaban de ese modo. Entonces ¿cómo hacerse sensible? Creo que el único modo es practicar con los métodos que ellos emplearon y les dieron resultado. Conviene estudiar el mayor número posible de explicaciones y comentarios de las diversas autoridades en la materia. Conforme vas practicando y descubriendo cosas, vas comprobando si concuerdan con lo que has estudiado. Luego, si tienes la oportunidad, lo ideal es contrastarlo con un maestro que haya obtenido la realización clara de esta sabiduría última.

*Pregunta:* Tengo la impresión de que si todo se vuelve vacío, sería un verdadero caos. Como el ejemplo de la señal de tránsito, sin ella, no habría más que accidentes.

*Respuesta:* No vamos a hacer todo vacío, ya lo es. Justamente porque la señal no es nada en sí misma podemos acordar que significa prohibido el paso. Si la señal tuviera entidad propia no podríamos relacionarnos con ella. Al ser una convención impuesta de común acuerdo, puede tener un efecto sobre nosotros. Si no fuera así, ni siquiera la percibiríamos. Únicamente porque es una convención puede funcionar de esa manera y servir para poner orden.

*Pregunta:* Dices que no existe nada independiente. ¿Por qué hablar tanto de algo que no existe?

*Respuesta:* A pesar de que no existe, estamos convencidos de su realidad, y eso tiene un efecto. Es como un niño que cree que hay un fantasma en la habitación, hasta que no descubre que sólo es una sombra no puede dormir. Para el niño el fantasma existe; sin embargo, la realidad es que el juego de luces y sombras hace aparecer una figura junto a la cortina. Del mismo modo, el juego de cuerpo y psique hace aparecer la figura de

un yo en el organismo y hasta que no descubramos con nuestros propios ojos la verdad, no podremos descansar en paz. No sirve que nadie nos intente convencer, sólo sirve verlo por nosotros mismos.

*Pregunta:* Si todo es una ilusión, entonces ¿qué existe?

*Respuesta:* Ante todo, lo que es ilusorio es sólo aquello con realidad independiente. A pesar de que las cosas las vemos y sentimos así, no existen tal como se nos presentan. Por consiguiente, no es correcto decir que todo es una ilusión. Además, creo que es importante ser capaz de contemplar el vacío y no extraer conclusiones antes de haberlo experimentado. Muchas veces nos hacemos esa pregunta y, en la mayoría de los casos, parece más bien una resistencia a permanecer suficiente tiempo en el vacío. Formulando la pregunta, estamos inconscientemente buscando algo a lo que sujetarnos que nos sirva de referencia. Es lo mismo que esas personas que deciden que todo es una conciencia cósmica o una energía universal. Si somos honestos, estas cosas no se pueden afirmar. Pero si permaneces en la experiencia de la ausencia y eres capaz de estar en ella sin reaccionar, sabes inmediatamente lo que en realidad existe.

*Pregunta:* Da la sensación de que si eliminamos el yo con la meditación, dejamos de existir y nada tiene sentido.

*Respuesta:* Con la meditación terminamos con la convicción de ser personas independientes y autosuficientes. Por ejemplo, un demente puede creerse Napoleón y un actor representar a Napoleón en una película. La diferencia es enorme. Ambos se meten en el papel, ambos se identifican con el personaje, pero el actor sabe que está representando mientras que el demente, no. Cuando alcanzamos cierta sabiduría no perdemos el yo ni

dejamos de ser, empezamos a ver todo como una manifestación interdependiente de la vida. Una persona con ignorancia cree firmemente en su personaje; lo cual, desde la perspectiva del sabio, es una especie de locura.

*Pregunta:* ¿Cómo provoca sufrimiento la ignorancia? ¿Cuál es el mecanismo que hace que un objeto cualquiera nos produzca ansiedad, ira, etc.?

*Respuesta:* Como hemos visto, la creencia en la realidad independiente es la base para todas las emociones negativas. Lo que provoca enfado o apego no es el objeto mismo sino la fantasía que creamos a su alrededor. Si vemos unos zapatos en una tienda y sentimos la necesidad obsesiva de tenerlos, no son los zapatos los que generan el ansia, sino lo que superponemos, la valoración que forjamos mentalmente. Lo curioso es que termina por resultarnos imposible ver los zapatos sin la ansiedad de poseerlos, como si la fantasía se hubiera materializado en los zapatos y, sin ella, los zapatos no existieran. De manera que, hablando con precisión, el objeto real no es lo que produce emociones negativas y sufrimiento, sino la fantasía que le atribuimos y superponemos.

*Pregunta:* ¿Cómo interviene la idea de yo?

*Respuesta:* La convicción del yo como algo permanente y con realidad intrínseca provoca una sensación de indefensión, y todas las fantasías que superponemos a los objetos son para construir una protección. En el ejemplo que ponía de los zapatos, el deseo de poseerlos surge de una experiencia del yo que se siente pobre y necesitado. El yo crea el apego para intentar llenarse y encontrar seguridad. Como vimos, las emociones negativas son maneras que tiene el yo de defenderse.



*Pregunta:* ¿Cuál es la relación entre la naturaleza del ser que mencionabas al principio y la sabiduría?

*Respuesta:* Cuando hablamos de la naturaleza del ser nos referimos a la realidad última de la conciencia. Por otra parte, hemos visto que el vacío de existencia inherente es la verdadera forma de ser de todos los fenómenos, incluida la propia conciencia. De modo que la naturaleza del ser es el vacío de realidad de la conciencia. La sabiduría es lo que percibe ese vacío y, por consiguiente, quien percibe la naturaleza del ser. Esto significa que la sabiduría percibe que la conciencia no tiene entidad real y su naturaleza está vacía. Cuando desarrollamos esta mente descubrimos la realidad que siempre hemos sido y nunca dejaremos de ser. Ésta es la naturaleza del ser.

## Meditación

*Piensa en los demás, siente la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres, decide que vas a hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. Genera el estado de amor y decide hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Ignora cualquier deseo de obtener beneficios personales y piensa que todo lo que vas a hacer es para los demás.*

### *Meditación: el vacío del yo*

*(Primera parte)*

Busco una escena de mi infancia. Recuerdo una situación que me afectó emocionalmente de una manera especial, un hecho que al recordarlo todavía me hace sentir rabia, vergüenza, culpa o algo similar.

Siento: «Me sucedió a mí, qué horrible». (O, tal vez, qué ridículo, qué ira, qué mal..., lo que sea.)

Siento: «Yo, a mí me ocurrió».

Ahora observo el yo actual que vivió aquello. El yo que está sintiendo que experimentó aquello. Veo que aparece muy claro, lo puedo sentir muy vivo. Analizo cómo es, qué aspecto tiene, de qué está hecho.

Veo que me aparece sólido, consistente, con un peso específico, autónomo. Lo siento permanente e independiente. Lo siento como el foco de toda la experiencia.

Trato de mantener la atención enfocada en esta sensación de yo. Miro con claridad, imparcialidad y serenidad.

Veó que ese yo no es el cuerpo. Si recorro todo el cuerpo no lo encuentro ni en los miembros ni en los órganos, ni en los tejidos ni en los huesos, ni en las células. Asimismo, veo que no es la conciencia; no cambia, no se mueve como lo hace la conciencia.

A pesar de que lo veo y lo siento muy claro, no se corresponde con nada.

Estoy sufriendo una alucinación.

Suelto mi pasado. Contemplo sin distracción el vacío de existir del yo independiente.

Ahora tomo una escena de mi adolescencia. Algo desagradable que sucedió.

Escojo una situación que, al recordarla, me conmueve incluso en este momento.

Siento: «Me sucedió a mí». «Yo, a mí me ocurrió.»

Ahora contemplo el yo actual que vivió aquello; es decir, el yo que ahora está sintiendo que experimentó aquello. Me aflora muy claro, lo siento muy destacado. Observo cómo es, qué apariencia tiene, de qué está formado.

Veó que me aparece permanente, sólido e independiente. Es muy consistente y parece que existe por sí mismo. Lo siento como el que vivencia toda la situación.

Trato de mantener la atención enfocada en esta sensación de yo. Contemplo con claridad, imparcialidad y serenidad.

Veó que ese yo no se halla en el cuerpo ni en la conciencia.

A pesar de que lo percibo y lo siento muy claro, no concuerda con nada.

Estoy sufriendo una alucinación. Es un espejismo.

Suelto la convicción de que existe un yo. Contemplo el vacío.

Ahora encuentro una escena de mi madurez que me haya conmovido mucho y me produzca mucha inquietud recordar.

Siento: «Me ha sucedido a mí». Siento: «Yo».

Ahora contemplo el yo que en este momento siente que ha pasado por eso. Surge muy definido y tangible. Lo observo. Veo que me aparece independiente y autosuficiente como antes. Lo siento como el que sufre toda la situación.

Contemplo con serenidad esta sensación de yo y analizo con qué se corresponde. Trato de mantener la lucidez y equilibrio.

Veó que ese yo no se encuentra en ninguna cosa que mire, incluyendo el cuerpo y la conciencia. Lo percibo y lo siento muy claro, pero no es nada. Es una fantasía.

Contemplo el vacío sin preocuparme de más. Dejo que la convicción de que existe un yo se desvanezca.

Ahora escojo una escena del futuro, la única de la que tengo certeza. La vivencia de la muerte. Trato de sentir ahora lo que me produce saber que voy a morir. Trato de dejar que me afecte.

Siento: «Voy a morir, me va a suceder a mí». Siento: «Yo».

Ahora contemplo el yo que en este momento siente que va a experimentar la muerte. Surge muy concreto y notable. Lo observo. Veo que me aparece independiente y autosuficiente, como antes. Lo siento como el que va a pasar por la situación.

Contemplo con serenidad esta sensación de yo y analizo a qué se refiere. Trato de mantener la lucidez y estabilidad.

Veó que ese yo no se encuentra en nada que observe, incluyendo el cuerpo y la conciencia. Lo percibo y lo siento muy claro, pero no está. Es una ilusión.

Contemplo el vacío sin más. Dejo que la autosugestión de que existe un yo se desvanezca.

Mantengo el mayor tiempo posible la contemplación del vacío. Este yo que siento ahora meditando no está en realidad. Medito contemplando el vacío.

*(Segunda parte)*

*(Si has llegado a generar la comprensión intuitiva con estas reflexiones, trata de mantener la conciencia en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.

## 6

### *La sabiduría del corazón*

#### *La historia del pozo*



Todo comenzó un día en que Arundathi trabajaba cerca del pozo de su tío. Uno de los allegados del maestro se acercó a ella y le pidió agua. Era la primera vez que veía a un monje y sintió turbación. Le habían enseñado que pertenecía a una casta inferior y no se sentía digna de hacer lo que le pedía. Su obligación era respetar a los santos y cualquiera que se relacionara con ella se contaminaría.

—Señor, no puedo hacerlo —dijo cohibida—, soy de la casta de los intocables y si bebes el agua que te ofrezco ensuciaré tu alma.

—Sólo te pido que me des agua —dijo el monje—. No estoy preguntando por tu casta ni necesito saber de qué familia procedes.

Arundathi no supo qué decir, estaba tan acostumbrada a que la miraran por encima del hombro o la ignoraran, que no sabía cómo interpretar aquella bondad.

—¿Me darás agua? —insistió el monje—. Estoy convencido de que tu agua es tan pura y saludable como la del jardín del maharajá.

Desconcertada, ella le ofreció agua. No pudo resistirse a preguntarle quién era y cuál era su nombre.

—Me llaman Ananda —dijo dulcemente—; sirvo al maestro que reside en el bosquecillo del otro lado del río. Vinimos hace unos días y mi venerable señor alivia el dolor de quienes le reclaman. Te agradezco el agua, estaba sediento; ahora me será más fácil continuar mi camino.

Mientras Ananda se alejaba, Arundathi lo miraba llena de admiración.

Desde entonces nunca había podido olvidarle. Se introdujo en su alma y sólo recordarle la colmaba de gozo. Él fue la razón por la que empezó a asistir a las pláticas del maestro e inició su transformación espiritual.

Habían pasado muchos meses desde entonces y había meditado en el camino de la virtud; sin embargo, Arundathi no podía olvidar a Ananda. Se daba cuenta de que se había enamorado de él y, a pesar de que le producía mucha vergüenza, no podía reprimir los sentimientos que bullían en su interior.

Necesitaba llegar a una solución, de modo que pidió audiencia al maestro y le confesó lo que sentía, pensando que le permitiría estar cerca de su amado.

—Arundathi, mi buena hija —dijo el maestro con su inmensa ternura—. Lo que te sucede es propio de un alma limpia como la tuya. Pero no debes confundir las cosas. Lo que amas es la bondad de Ananda. No es a él a quien amas sino su imparcialidad y su admirable corazón. ¿Cómo no vas a amarlo si es lo más hermoso que existe?

Arundathi escuchaba al maestro, y, una vez más, sentía una inmensa emoción. Siempre sucedía cuando estaba ante él.

—Desarrolla ese amor y bondad en ti —continuó el maestro— y estarás siempre cerca de Ananda y de todos los maestros. Practica y medita para erradicar el sufrimiento del mundo. Haz

con los demás lo que Ananda hizo contigo. Si haces como te digo, aunque te digan que eres de una casta inferior, nublarás la grandeza de los más grandes emperadores y serás un modelo para los nobles.

—Haré como dices, venerable maestro —dijo Arundathi—. ¿Cómo debo proceder?

—Dirígete a la ciudad de Sravasti, allí envié unos monjes tan sólo unos días atrás. Ve a meditar con ellos. Cada ser que te encuentres, desea que sea feliz y tenga las causas internas para que lo sea; cada ser que sientas que sufre, desea que se libere de su sufrimiento y de sus causas internas. Cuando sepas de alguien feliz, desea que lo siga siendo y que nunca pierda la felicidad que posee. Finalmente, cuando veas conflictos y peleas, busca que todos encuentren la armonía y abandonen la aversión y el deseo, que son los motivos de todas las discordias.

Arundathi partió para reunirse con los monjes. Era un lugar con mucho bullicio, pues vivían en una casa que un discípulo había cedido junto al bazar. Parecía imposible meditar allí. Los monjes estaban irritados y molestos; acostumbrados a la paz de los bosques junto al maestro, la agitación de la ciudad les desconcertaba. Sólo llevaban unos días, pero estaban a punto de regresar a pedirle al maestro otro lugar donde meditar. Cuando llegó Arundathi con las instrucciones de meditar en la bondad, comprendieron por qué habían sido enviados allí.

Juntos, apoyándose unos a otros, comenzaron a meditar en los cuatro pensamientos que el maestro había enseñado a Arundathi. Cada grito, cada golpe, cada ruido del mercado, las bullas y griteríos, se convirtieron en fuente de inspiración para el pequeño grupo. Cuando veían sufrimiento, practicaban la compasión, cuando alguien era feliz sentían alegría, cuando había peleas aplicaban la imparcialidad y, en todo momento, intentaban hacer que todos fueran felices.



A las pocas semanas los corazones de Arundathi y de los monjes estaban en paz. Entre las voces y peleas, la paz que iban alcanzando permanecía intocable. Sus rostros estaban radiantes, sus corazones serenos. El amor les había hecho acercarse a su ser más profundo.

En poco tiempo la gente del mercado también lo notó. El lugar se estaba transformando, los conflictos eran menos violentos, los desacuerdos se solucionaban apaciblemente. Cada persona de la pequeña ciudad se daba cuenta y, a su manera, agradecía la presencia de la congregación. Al final de la jornada, muchos les dejaban un pequeño obsequio como ofrenda: harina, huevos, fruta, leche... En aquellas semanas el mercado se había convertido en un santuario.

Arundathi entendió lo que era el amor y cómo transformaba a las personas. Sintió un agradecimiento hacia el maestro por aquello como nunca lo había sentido.

## *La sabiduría del corazón*

No solamente se trata de dejar de sufrir. Queremos, también, desarrollar las máximas posibilidades como seres humanos. Si observamos a las grandes personalidades de la historia de la humanidad, apreciamos que no solamente estaban dotadas de una gran lucidez y conciencia; además, eran seres altruistas y compasivos. De manera que al logro de la sabiduría le acompaña el desarrollo de la bondad.

Para vivir la experiencia espiritual, la sabiduría es insuficiente. Aunque hemos visto que sirve para depurar la conciencia de todas las tendencias limitantes, no nos aporta la capacidad de desplegar las cualidades de los grandes maestros. Es preciso el apoyo del altruismo para que la sabiduría adquiera la suficiente potencia y nos eleve más allá de las limitaciones personales. De modo que con la realización del vacío, a pesar de habernos apartado de todo sufrimiento, todavía nos falta algo para llegar a nuestra meta.

Se cuenta que en una época antigua hubo una reunión de los ancianos más sabios del universo. Entre todos trataron de elucidar el modo más eficaz y potente de alcanzar el despertar. Tras unas pocas consideraciones, no hubo duda. Aunque existían muchos aspirantes profesando diversos sistemas espirituales, todos estuvieron de acuerdo en afirmar que aquellos que desarrollaban su proceso personal con el fin de ayudar mejor a los demás eran los que obtenían mejores resultados.

Es decir, aunque la mayoría nos implicamos en el trabajo interior por una crisis personal o algo que nos ocasiona sufrimiento, cuando somos capaces de ampliar la visión y nos damos cuenta de lo que sufren los demás y, en consecuencia, nos dedicamos a ejercitarnos en ser más hábiles, sabios y amorosos para ayudar, entonces, nuestro proceso se precipita hacia resultados sustancialmente superiores.

### *Mente en expansión*

El estudio de los estados mentales nocivos nos llevó a percatarnos de un hecho curioso: la sensación interna de estrechez, limitación y rigidez en que nos sumimos. Cuando se manifiesta cualquiera de estos estados, se produce una especie de contracción mental que nos condiciona a un tipo de comportamiento. En una situación así, nos volvemos sumamente sensibles a todo lo que nos sucede. Si vemos a alguien en un estado de apego, por ejemplo, observamos que toda su mente está volcada en conseguir o retener lo que ansía; todo lo demás le resulta molesto, incómodo y anodino, y cualquier cosa que le aleje de su objeto es un fastidio.

Cuando la conciencia se contrae se hace muy sensible y todo se vuelve sufrimiento. Todos los estados nocivos son modos en que la conciencia se estrecha. Por el contrario, cuando la conciencia permanece en su estado natural y mantiene su apertura e intangibilidad, sentimos paz y contento. En esos momentos, los problemas no son tan dañinos y las situaciones difíciles son más manejables. Cuando sentimos amor y bondad, esto es lo que sucede. La bondad coincide con la apertura propia de la conciencia y hace que sea muy difícil que los acontecimientos nos hagan daño.

Es como tener una pieza de fruta podrida. Si la guardamos en un frigorífico, el olor es desagradable y lo impregna todo. Pero si está en un árbol, en un huerto, apenas se distingue, y no afecta a nuestra experiencia del lugar. De la misma manera, si la conciencia se estrecha en torno a un estado nocivo, todo a nuestro alrededor nos perturba, pero si se mantiene abierta en un estado de bondad, nada nos afecta. Vista así, la actitud altruista tiene un importante papel tanto en el proceso personal como en nuestro bienestar individual.

En nuestra cultura estamos muy acostumbrados a oír hablar del amor, el altruismo y la bondad. No obstante, eso no hace que sean menos valiosos. En muchísimas civilizaciones y durante siglos, sólo unos pocos hablaban de ello. Lo que ahora nos parece común era escaso y estaba oculto. En el budismo, por ejemplo, una gran parte de la enseñanza del amor se mantuvo secreta durante varios siglos. Aunque Buda habló en público de la bondad y el respeto a los demás, el amor como práctica espiritual permaneció escondido a la mayoría de los adeptos. Entre los lamas tibetanos, todavía en el siglo XI había enseñanzas secretas sobre la práctica de la compasión que sólo se transmitían a discípulos escogidos.

Por consiguiente, el hecho de que para nosotros sea tan accesible saber sobre el amor no lo hace menos valioso. Deberíamos tener un sincero respeto a cualquier comentario, explicación o narración acerca de la bondad, el altruismo, el amor. No hay nada más enriquecedor ni más benéfico que reflexionar sobre ello. Buda decía que no existía ningún método como la bondad para potenciar la mente espiritual; de hecho, en una ocasión mencionó que su eficacia era diecisiete veces mayor que cualquier otro método. Las predicciones dicen que llegará un día en que no habrá maestros que enseñen; más adelante, desaparecerán incluso los textos escritos; en un momento

dado, se habrá olvidado todo conocimiento sobre el amor. Vivimos en una época de abundancia; pero eso no debe ser motivo para dejar de apreciar lo que tenemos.

Llegar al amor es una condición imprescindible para avanzar en la conciencia. Antes o después necesitaremos generarlo. Todo lo explicado hasta ahora, el trabajo con las emociones y la sabiduría, nos traen resultados muy pobres en comparación con el nivel de conciencia que adquirimos con la práctica del amor.

### *Objetivos más amplios*

Podríamos afirmar que hay dos grados en el proceso personal. El primero se ocupa de depurar la conciencia y alcanzar una paz interior estable; es el camino de descubrirse a sí mismo. El segundo nos lleva a desplegar nuestro potencial. Bondad, altruismo, compasión, amor, imparcialidad son términos que pertenecen a esta categoría. El primer grado nos lleva a separarnos del mundo y nos aleja de lo conocido. El segundo nos conecta con todo y multiplica nuestras posibilidades.

En la antigua Persia había un hombre llamado Abdullah, deseoso de vivir una experiencia espiritual. En cierta ocasión fue a ver a un mago para recibir el conocimiento. El mago tenía un espejo mágico que mostraba la esencia espiritual de quien se mirara. Abdullah le pidió que le dejara ver el espejo.

—Sólo te permito que mires un instante —dijo el mago—. A cambio, quiero que me des todas tus posesiones.

Abdullah tuvo un momento de vacilación, pero era tal su deseo que aceptó las condiciones. El mago le introdujo en una habitación oscura y corrió una cortina de terciopelo púrpura que cubría el espejo. Sólo fue un instante y Abdullah vio su naturaleza más profunda.

Cuando salió, el mago ya no estaba. Había otra persona, y le pareció extraño. Todo estaba cambiado. En la calle, nada era igual, el mundo se había transformado. Regresó a su casa y, en su lugar, había un pequeño edificio. Entonces empezó a preguntar, pero nadie sabía informarle. Decidió ir a la mezquita a hablar con el imán. Pero el sacerdote tampoco le supo dar explicaciones y le sugirió mirar en los libros antiguos.

Después de muchas páginas, encontraron que seiscientos años atrás había vivido un tal Abdullah, que había ido en busca del conocimiento y un buen día había desaparecido.

Así es el camino de la sabiduría, uno se desprende del mundo. Uno se abstrae y se pierde en su visión de plenitud. Falta el contacto, la proximidad, el amor. Solamente a través de la interrelación con los demás podemos restaurar el equilibrio de la conciencia de ser. Éste es el segundo grado de práctica.

La primera dificultad es entender la necesidad de realizarlo. El motivo reside en que la mayoría de las veces no llegamos al grado de conciencia en que lo necesitamos. Después de oír hablar del amor, nos sentimos atraídos e intentamos aplicarlo porque nos parece correcto, sin embargo, no alcanzamos la madurez para percatarnos de su necesidad e importancia. Observar nuestra conciencia y conocernos nos resulta tan fascinante que nos olvidamos de que la vida sigue y hay una meta más completa y plena.

De modo que si el inicio del proceso consiste en reconocer el propio sufrimiento y decidir trascenderlo, llegamos a un nivel en que los motivos cambian. A partir de ese momento, la razón para el proceso espiritual es la felicidad de todos los seres y todos los esfuerzos van dirigidos a adquirir la empatía, habilidad y sabiduría necesarias para conseguirlo.

Ampliamos el propósito y la meta de nuestras aspiraciones. Ahora nuestra motivación tiene dos componentes nuevos: el

anhelo de felicidad en el mundo (realmente, en todo el universo) y la búsqueda de las capacidades vitales para hacerlo realidad. El deseo de felicidad engloba el empeño en hacer desaparecer todos los sufrimientos que existen y la aspiración a que nadie pierda su felicidad; contiene un componente de aprecio y valoración de la vida, y un compromiso personal con todo lo que existe.

Sin este cambio de propósito no podemos avanzar en nuestro proceso. Sin duda, podremos obtener diversas capacidades y experiencias, podremos sentir mucho gozo y felicidad interna, pero no llegaremos a la talla de los grandes maestros. Esta motivación altruista es como una puerta que nos conduce al reino de las mayores excelencias del ser humano. No hay meta más sublime que ésta ni esfuerzo mejor recompensado.

### *Frutos y consecuencias*

Es importante ser consciente de las relaciones causales entre los fenómenos; es decir, qué tipo de situaciones producen determinados efectos. De modo que podamos saber qué produce una determinada consecuencia que buscamos. Una cuestión esencial es qué es lo que nos hace espirituales. Hay muchísimos ejercicios y prácticas con la denominación de *espiritual* que distan mucho de serlo.

Podemos tener muchos conocimientos de las escrituras sagradas de nuestra religión, conocer muchas palabras de poder, saber muchos secretos esotéricos guardados durante siglos y, aun así, no tener la certeza de estar avanzando espiritualmente. Podemos dominar muchos tipos de oraciones y prácticas de meditación, escribir libros, tener carisma para guiar a decenas de personas, pero eso tampoco nos da la seguridad de ser espi-

rituales. Podemos entrar en estados de profundo trance, tener visiones de seres de otras realidades, percibir energías sutiles, pero ni esto es una garantía ni una prueba para ser considerados espirituales.

Sin embargo, cuando nuestro interés es desarrollar al máximo todo lo necesario para beneficiar a los demás, cualquier acción nos hace espirituales. Lavar la ropa, hacer una transferencia bancaria, conducir el coche, navegar en Internet: cualquier actividad es espiritual. Entonces tenemos la absoluta certeza de pertenecer a la comunidad de los adeptos espirituales del universo. Si somos capaces de amar, no hay peligro de que nuestras acciones se pierdan, pues todo lo que hagamos nos irá conduciendo a la plenitud. El amor es lo que nos garantiza que la vida es espiritual.

Sabemos lo difícil que resulta depurar la conciencia de sus tendencias y hábitos, pero cuando nuestro interés prioritario es el bienestar de los demás, sucede de un modo mucho más rápido y con mayor efectividad. No importa cuánta carga destructiva llevemos, cuántas impresiones hayan quedado grabadas, este interés altruista tiene el poder de transformarnos sin mucho esfuerzo.

Se dice que esta actitud interna aporta una gran seguridad y firmeza. Muchas veces tenemos miedo a los demás, sentimos el mundo en contra nuestra, vemos que todo nos sale mal; en ocasiones, nos sentimos paralizados, estancados y atrapados en una situación que no deja de repetirse. En todos estos casos, lo más efectivo es pensar en los demás y desear hacer el mayor bien posible.

En cierta ocasión, Buda envió a un pequeño grupo de monjes a meditar a un bosque. Era un lugar inhóspito y extraño, y los monjes no podían realizar la práctica. Empezaron a sentir mucho miedo debido a ciertas extrañas presencias que les agi-



taban y confundían. Incapaces de concentrarse, fueron a pedirle al maestro que les indicara otro lugar más apropiado donde meditar. Buda les sugirió que siguieran allí y meditaran en el amor. Se dice que aquella fue la primera vez que enseñó sobre el amor. Los monjes hicieron lo que el maestro les había dicho y, en poco tiempo, no sólo el lugar se calmó sino que se convirtió en un lugar sumamente favorable para la meditación.

No sabemos lo que sucederá en nuestras vidas en los próximos años. Todo cambia constantemente. Lo que tenemos hoy podemos acabar perdiéndolo. Pueden suceder muchas cosas, situaciones desconocidas, gente que nos dañe y nos maltrate, una ruina económica, la pérdida de alguien muy querido, una lesión irreversible. Si lo pensamos, puede provocarnos mucho desasosiego. No obstante, si nuestra intención actual está dirigida a buscar más capacidades para beneficiar a los demás, no debemos preocuparnos. No importa lo que suceda, estaremos protegidos, sabremos resolverlo y tendremos recursos de sobra para hacerlo. Este altruismo saca de nosotros los mejores medios para afrontar dificultades inesperadas y vencer nuestras más temidas situaciones.

Muchos beneficios se derivan de la práctica del altruismo. Nuestra presencia ilumina a los demás, traemos paz y felicidad a quienes nos rodean, las disputas se calman, los conflictos se resuelven. Somos respetados y queridos por todos y la vida se transforma a nuestro alrededor. No hay estado mental más valioso. Se dice que toda la enseñanza espiritual se resume en la bondad. Un lama tibetano la comparaba con la mantequilla. Cuando batimos leche extraemos una mantequilla deliciosa; así, la esencia que extraemos de toda la enseñanza espiritual es adquirir la facultad de beneficiar a todas las criaturas del universo.

No debemos ignorar la fuerza que tiene la inercia mental. Unas veces nos hace ver un mundo dañino y nos induce a esta-

dos nocivos, y otras nos inclina a la sabiduría y el altruismo y nos lleva a percibir un mundo benigno y enriquecedor. Con frecuencia, nuestra tarea consiste, simplemente, en aumentar el acervo de tendencias positivas y reducir el peso de las negativas. Esto lo conseguimos cada vez que indagamos en la conciencia, meditamos, ejercitamos la bondad, reflexionamos en las palabras de los maestros, etc. Sin embargo, en la mayoría de los casos, cuando conseguimos establecer alguna tendencia favorable es muy débil y poco consistente. Por lo tanto, es conveniente conocer el modo de ser más efectivos.

La respuesta de los maestros tibetanos es la práctica del amor. Dicen que cuando nuestro interés primordial son los demás, y deseamos adquirir mejores recursos y habilidad para ayudar, todo lo que hacemos se vuelve infinitamente más efectivo. De modo que si antes una pequeña reflexión sobre la conciencia o una meditación nos dejaba una huella favorable, con el altruismo como base la impresión se acrecienta de manera extraordinaria. Cualquier acción positiva se multiplica y las impresiones nocivas se sanean fácilmente con pequeñas tareas.

Todas estas consecuencias nos hablan de lo inmensamente valioso que es el altruismo. Sin embargo, no resulta fácil sentir de este modo. Abrirnos a los demás nos plantea el riesgo de quedarnos desprotegidos y nos obliga a abandonar nuestras defensas habituales. Sentimos que el peligro es demasiado grande y preferimos la seguridad. De este modo, siempre posponemos la apertura del amor y nos perdemos sus beneficios. Es una cuestión de miedo, el gran enemigo del amor. Recuerdo una vez que un psicólogo amigo envió a uno de sus pacientes a meditar. Le enseñé la meditación del amor, recordando sus enormes beneficios. Cuando acabamos, le sentí un poco extraño, inquieto e irritado. Me dijo que no había podido meditar, pues el tema le había desbordado. Dijo que era un asunto demasiado

ajeno y que le había perturbado mucho. Se fue nervioso y confuso. Nunca más supe de él.

### *Despertar altruismo*

En nuestra cultura llevamos oyendo hablar del amor desde que nacemos y, aunque ha traído algunos beneficios, estamos lejos de ser personas verdaderamente entregadas a los demás. La gran mayoría de las personas que asistimos a una consulta terapéutica, grupos de crecimiento personal, cursillos psicológicos y seminarios espirituales, tenemos dificultades con algún aspecto del altruismo. Esto es justamente lo que nos hace infelices. Desde los miedos a las depresiones, pasando por los estados de confusión y descontento, la pérdida de sentido y la inseguridad, las obsesiones y los trastornos de angustia, todo se resuelve en cuanto somos capaces de poner un poco de amor en algún aspecto que rechazamos.

A veces el problema reside en nuestros juicios, nuestros rechazos a un tipo de personas y situaciones y la excesiva inclinación a otro; incluso a la frialdad e indiferencia de quienes nos rodean. Otras causas son el sentimiento inconsciente de no haber sido querido nunca, la incapacidad de gratitud o el rehusar admitir lo que recibimos de los demás; en ocasiones, el egocentrismo, la excesiva preocupación por la propia felicidad y la inclinación a satisfacer únicamente los intereses, metas y proyectos individuales. A veces es un problema de crueldad, un corazón herido que busca dañar y ocasionar problemas alrededor; asimismo, la existencia de un miedo atroz y mucho odio guardado. Un aspecto que se repite a menudo es la desconexión de los demás, la incapacidad de recibir y dar; y con ello, el miedo a establecer relaciones en que uno comparte lo suyo y

percibe del otro. Hay muchísimas variantes en torno a lo mismo, todas son dificultades con el altruismo, problemas con el amor.

No podemos decir a una persona: «Tienes que amar más y se te resolverán la mayoría de tus problemas emocionales». No es tan simple. Si no nos abrimos a los demás es porque no podemos, no sabemos o tenemos miedo. No es una cuestión de falta de voluntad. Además, nos sentimos de algún modo perdidos, quienes estaban a nuestro cuidado para educarnos tenían los mismos problemas con el amor que nosotros y, aparte de definirnos normas, no pudieron enseñarnos mucho. De modo que nos encontramos ante una empresa inexplorada por la que sólo podemos conducirnos con mucha delicadeza.

Ante todo se trata de preparar los fundamentos y darnos tiempo. Es preciso que seamos conscientes de que sin hacer nada, nada va a suceder. Hay todo un camino que recorrer, un proceso con una serie de tareas que ejercitar para que el corazón se vaya abriendo. Es muy importante esforzarse en hacerlo. Cada una de estas tareas incide en un aspecto de nuestro carácter y, además, resulta especialmente efectiva para algunas personas en particular.

Como sabemos, lo que sería natural está obstruido por todas las defensas que hemos ido levantando para evitar sufrir. Cada uno hemos construido un rasgo de carácter con el único propósito de manejar mejor las posibles agresiones y daños. Esto mismo es lo que nos impide crecer. De ahí la conveniencia de implicarse en cambiar nuestro funcionamiento. Esperar no sirve.

### *Ecuanimidad y armonía*

El primer obstáculo al altruismo es la parcialidad a favor de unos y en contra de los demás. Solemos catalogar a los demás

en tres grupos: los amigos, los adversarios y los extraños. Muchas personas han configurado su carácter en torno a esto. Suelen tener un sentido exagerado de la justicia y cierta rigidez en sus opiniones e ideas. Están convencidos de que el mundo está dividido en buenos y malos, y que esto es incuestionable. A veces son personas con tal necesidad de aprecio y tal miedo a ser rechazadas que excluyen de su vida a cualquiera que no satisfaga sus necesidades. Así crean distinciones y preferencias.

Otras veces, es el miedo al abandono y la soledad lo que nos hace fragmentar el mundo entre quienes son personas de fiar y quienes no. Hay muchas razones encubiertas que borramos de la conciencia para posicionarnos en la creencia de que los demás son en sí mismos buenos, malos o indiferentes. Llegamos a estar convencidos de que es así, cuando se trata sólo de un recurso para manejar nuestra fragilidad.

Frente a esta tendencia, la sanación se denomina ecuanimidad. Es una actitud que percibe a los demás con el corazón y reconoce que todos somos iguales. Cuando nos relacionamos de un modo más realista, llegamos a la convicción y experiencia de que no hay diferencias esenciales entre los seres. Aunque seamos diferentes en cuanto al aspecto físico, cultura, carácter, metas y demás factores, en lo fundamental somos iguales. Incluso, a pesar de que unos nos dañan y otros nos benefician, todos somos iguales. La ecuanimidad nos hace percibirlo muy claramente.

Nuestro organismo se ha desarrollado con la prioridad de reconocer y responder rápidamente a las situaciones amenazantes. Ante una agresión, aunque sea porque no nos quieren o porque atacan nuestros principios, se produce una activación de todo el organismo. De modo que la persona, objeto o situación causante del peligro quedan registrados en la memoria como agentes malignos. La ecuanimidad está relacionada con depurar y ajustar esta valoración. Las personas no somos algo

estático, sino seres vivos en constante cambio. Por lo tanto, nada puede encontrarse que defina a un individuo exclusivamente como amigo, enemigo o extraño. En situaciones específicas, una persona puede representar alguno de esos roles pero no es en sí ninguno de ellos. Cualquiera persona, lo único que busca es padecer lo menos posible. Además, según cómo lo miremos, una misma persona puede llegar a representar los diferentes roles de amigo, enemigo y extraño. Muchos a quienes apreciamos y consideramos amigos nos están haciendo mucho daño, otros a quienes consideramos dañinos nos están enriqueciendo y beneficiando. Todo es sumamente relativo, pero no podemos negar la búsqueda profunda de felicidad que existe en cada uno.

Un campesino estaba profundamente decepcionado con el modo en que el dios de sus antepasados hacía las cosas. Las lluvias sucedían a destiempo, sobrevenían heladas, llegaban sequías que agostaban las cosechas. De modo que un día decidió ir a hablar con el dios para explicarle cuál era la mejor manera de hacer las cosas. El dios le escuchó pacientemente y le dio un año para que él manejara los elementos.

Aquel año, llovió en el momento justo, no hubo heladas y el sol maduró las cosechas adecuadamente. La cosecha resultó ser excelente, las espigas eran altas y estaban cargadas de granos enormes y perfectos. El campesino estaba orgulloso; sin embargo, para su sorpresa, cuando fue a segar, vio que los granos estaban huecos; su bella apariencia sólo era una cáscara vacía. No podía entender cuál había sido el error, lo había hecho todo perfecto.

En seguida fue a preguntar a su dios por aquel extraño suceso.

«No hubo lucha ni esfuerzo –manifestó el dios–. Lo hiciste todo tan fácil que no hubo nada contra lo que enfrentarse. Cuando no hay adversarios no puede nacer vida. Todo es paja.»

Mucha gente ha interpretado esta enseñanza como la necesidad de sufrir para evolucionar y ser mejores. Nada más lejos de ello. Lo que transmite es que el esfuerzo en poner conciencia nos hace aprender, incluyendo las situaciones difíciles y las personas dañinas. Recibimos muchísimo de los demás, y lo que consideramos daño, a la larga resulta ser minúsculo en comparación con todo lo que nos aportan.

La pugna de que hablamos no se refiere al sacrificio o el castigo, sino a la voluntad de trascender las apariencias, al esfuerzo por convertir las reacciones violentas defensivas en una manera más serena de enfrentarse a las agresiones. Así, renunciamos a consentir las creencias negativas que nos hacen ver el mundo de un modo falso y limitante; e igualmente, a dejarnos llevar por la visión de los demás como amigos, enemigos y extraños. Nos encaminamos a ver el corazón de cada ser; éste es el tipo de lucha que nos llena de vida.

Cuando desarrollamos la ecuanimidad, cambia nuestra percepción de los demás porque nos enfocamos en lo más genuino de cada persona. No damos tanta importancia a la situación relativa específica sino que vemos lo que perdura. Todos queremos ser felices y nadie desea sufrir. En esto somos idénticos. Lo que percibimos y nos hace ser parciales es el modo en que cada uno busca dejar de sufrir. Algunos tienen maneras que nos perjudican y otros que nos ayudan, pero su deseo real nunca es dañarnos o beneficiarnos sino ser felices. En esto somos iguales. Esa forma de ser de alguien que tanto nos daña se ha construido para ser feliz, su cuerpo es un producto del carácter y es así con el fin de ser feliz, su modo de comportarse también es para ser feliz. Todos los seres somos iguales, no hay verdaderos motivos para discriminar valorando a unos y rechazando a otros.

Lo cierto es que todas las personas con las que nos relacionamos, sea recibiendo beneficio o daño, pretenden ser felices.

Todos buscan lo mismo, lo que cambia es el método. Algunos, llenos de ignorancia, emplean la crueldad y la violencia, pero lo que anhelan es felicidad; no hay duda de que si fueran más sabios e inteligentes, lo harían de otro modo.

Si recordamos a los sabios de la historia, vemos que su actitud amorosa permanecía inalterable recibieran elogios o críticas. Las personas que han trascendido los condicionamientos, perciben a todos por igual. Por consiguiente, si vemos diferencias es por prejuicios, intereses y aprendizaje. Aunque pueda parecer muy tangible, nadie es intrínsecamente amigo o adversario. Todo depende del modo de percibir, del punto de vista y de las propias necesidades y expectativas. Por ello, la actitud que más coincide con la realidad es la ecuanimidad.

Como es fácil entender, no basta con el enfoque racional para alcanzar tal conciencia. Necesitamos emplear también intuición, sensibilidad y perspicacia. Esto significa que para hacer efectivo nuestro propósito necesitamos sumirnos en una profunda contemplación del estado de ecuanimidad e instalarlo en nuestras mismas células. Las defensas emocionales están muy arraigadas y necesitamos aplicar el poder de la meditación a menudo, durante mucho tiempo. El temor a quedarnos indefensos es muy fuerte, por eso es difícil avanzar rápido. Pero debemos ser constantes porque hay muchísimo que ganar. Un día, tarde o temprano, libres de prejuicios y restricciones, podremos sentir la paz de percibir un mundo en armonía. Éste es el fruto de vivir en ecuanimidad.

### *Correspondencia y gratitud*

En ocasiones la dificultad reside en reconocer que necesitamos a los demás y lo que nos aportan y, en consecuencia, vivimos



sin agradecimiento. Sentimos que el mundo es un lugar hostil que no tiene nada que ofrecer, que uno sólo recibe apoyo si se esfuerza, que los demás nos desgastan y consumen nuestra energía. Llegamos a pensar que lo mejor es distanciarse porque las relaciones exigen demasiado o porque provocan demasiados conflictos.

La causa de esta postura puede basarse en las primeras vivencias con los demás; sin embargo, también en la propia incapacidad de percibir el amor. Tal vez hemos sido apreciados y queridos pero, por alguna razón, nos hemos cerrado para no percibirlo. En consecuencia, perdemos el verdadero contacto con los demás y sentimos que no hay nada que agradecer.

Cuando llegamos a este punto, dejamos de creer en el amor. Parece como si necesitáramos engañarnos a nosotros mismos y levantamos una fortaleza privada en la que poder sentirnos seguros, a costa de no ver lo que aportan los demás a nuestra vida y todo lo que recibimos. Pero es evidente que esta distorsión nos exige una renuncia que produce mucho sufrimiento interno y paraliza el despliegue de nuestras potencialidades.

Frente a esta situación, el siguiente paso en la apertura al altruismo es generar agradecimiento y corresponder a los demás por todo lo que hemos recibido y estamos recibiendo a lo largo de la vida. Los argumentos para ello se apoyan en nuestras experiencias cotidianas. Para empezar, no podemos encontrar que haya habido ningún momento de felicidad en nuestra vida independiente de los demás. Todo ha sido gracias a alguien. Tal vez recordemos un momento de bienestar en soledad, en un paraje impresionante, pero seguro que hemos llegado allí gracias a alguien. Tal vez pensemos que en una profunda meditación el gozo experimentado es solitario e individual, pero alguien nos enseñó a alcanzar tal estado. Tal vez sintamos que lo que tenemos es producto de nuestro esfuerzo personal y nadie

nos ayudó, pero la verdad es que nos hemos estado apoyando en los demás para conseguirlo. Siempre ha habido otras personas, siempre hemos necesitado a alguien y siempre hemos recibido.

Son los demás quienes nos proveen de las necesidades que satisfacemos diariamente: comida, ropa, casa. En un solo plato de comida participan decenas de personas, entre agricultores, transportistas, ganaderos, gestores y vendedores. Si tomamos un momento cualquiera de un día cualquiera, el lugar en que estamos, la ropa que llevamos puesta, la vitalidad que tenemos por habernos alimentado, siempre hay cientos de personas implicadas en nuestro beneficio. Es posible que al mismo tiempo tengamos un problema con alguien y nos estén haciendo mucho daño, pero a la vez hay cientos de personas de quienes estamos recibiendo.

Esto lleva sucediendo toda la vida. En los minutos que siguieron a nuestro alumbramiento, estábamos completamente indefensos y no éramos capaces de nada. Fueron los demás quienes incondicionalmente nos ayudaron a sobrevivir. Es muy importante darse cuenta de este detalle. En aquellos días hubo algunas personas que nos valoraron simplemente por estar vivos, sin demandas de que fuéramos de algún modo. Es muy sanador hacer una profunda meditación y llegar a la sensación de que ese momento existió en nuestra vida. Nos quisieron simplemente por existir.

Pero aquello sucedió durante días, semanas e incluso meses. De lo contrario, no habríamos sobrevivido. Durante años, nos cuidaron y protegieron sin que hiciéramos nada a cambio. Hemos estado recibiendo constantemente. Hoy, conforme estamos leyendo, ya han existido miles de personas de quienes hemos recibido. Dándonos cuenta de esto, lo justo es sentir gratitud, expresar agradecimiento. Todo lo que somos es producto de lo que nos han dado los demás. Nuestro cuerpo es consecuencia

de la alimentación; nuestra forma de pensar y el sentido que damos a nuestro ser, es producto de las interrelaciones con los demás. Sin ellos no seríamos lo que somos ahora. No podemos más que sentir agradecimiento.

Reflexionar así nos lleva a desear conectarnos y corresponder a los demás. El mundo se vuelve menos un lugar hostil y más un espacio en que crecer y ser feliz. No obstante, de igual modo que hemos hecho previamente, es preciso trascender la reflexión intelectual y profundizar en la idea. Solamente si lo hacemos así seremos capaces de captar la verdad de esta idea; queremos que arraigue en nuestro interior y nos transforme. Cuando el agradecimiento forma parte de nuestra vida, una enorme creatividad se despliega y nos sentimos libres en un mundo de abundancia.

### *El amor como apertura*

El paso siguiente de este proceso es el amor. Lo definimos como el deseo de que los demás sean felices y la determinación de hacerlo realidad. No cabe duda de que es una de las actitudes más valiosas y enriquecedoras que existen. Es la mayor fortuna latente que poseemos, y podría compararse con poseer oculta una mina de diamantes. Todos tenemos la posibilidad de desarrollarlo, es uno de los grandes privilegios de haber nacido como seres humanos. No obstante, la cuestión fundamental es que sin generar amor no es posible avanzar en la conciencia.

Hay muchos métodos espirituales y muchas tradiciones con distintos enfoques, pero todos ellos, antes o después, confluyen en la práctica del amor. Sin él, el proceso queda limitado y se reducen las posibilidades de conciencia. Tal vez no nos sentimos capaces de practicarlo ahora, pero debemos tener presente

que si estamos interesados en una vida más íntegra, llegará un día en que será nuestra tarea primordial. Antes o después necesitaremos desarrollar el amor. A menudo se mencionan las consecuencias nocivas de no haber sido suficientemente queridos; no obstante, igualmente dañino es ser incapaz de dar amor. Necesitamos amar, tanto o más como que nos amen, y cuando no podemos hacerlo nos vamos endureciendo hasta perdernos.

Cuando hemos vencido los obstáculos a la ecuanimidad y la gratitud, el amor emerge suavemente como una consecuencia natural. Primero, sentimos el deseo de corresponder a los demás y luego, la determinación de hacer que sean felices. En este grado de madurez, ya no nos fijamos en el aspecto externo ni en el comportamiento de los demás, sino que percibimos su corazón y su necesidad de bienestar y paz. El amor nos mueve a hacer algo para que lo consigan y, de este modo, nos hace desplegar recursos internos que desconocíamos hasta ahora. Así descubrimos que tenemos mucha más capacidades y vitalidad.

No obstante, también hay creencias y fijaciones mentales que nos frenan. Tenemos mucho miedo a que nos hagan daño y la apertura a que nos exponemos nos asusta. Intervienen la inseguridad o el recelo a quedarse vacío; en ocasiones, también la duda de que nos vayan a manejar y someter. Algunas personas sienten tanta desconfianza que piensan que el único modo de sobrevivir es preocuparse de sí mismos.

También nos frena la cobardía. Tenemos un fuerte instinto de supervivencia que nos inclina a dar prioridad a nuestro organismo. El desarrollo del amor supone alcanzar un grado de conciencia que trasciende el instinto y el condicionamiento biológico. Ésta es la razón que define al amor como el auténtico salto espiritual. Antes de plantearnos amar, hemos estado

manteniendo intacta la dependencia biológica; pero la práctica del amor requiere una ruptura con el egocentrismo genético. En esta etapa, el organismo y la personalidad, con sus necesidades, quedan atrás. Ya no se trata de obtener beneficios personales, ahora, el objetivo es la conciencia con su potencial ilimitado. Todo esto hace del amor algo verdaderamente excepcional. Hay una antigua historia que lo muestra.

El maestro estaba agonizando y los discípulos a su alrededor le solicitaban sus últimas palabras.

—¿Cuál es el acontecimiento más extraordinario que has contemplado en tus viajes? —preguntó el más joven de los discípulos.

El maestro descansaba con los ojos cerrados, respirando con dificultad. Uno de los discípulos más antiguos, que había sido asistente del maestro algunos años, intervino:

—Una vez vimos un *swami* que curaba las picaduras de serpiente repitiendo las palabras sagradas de un mantra.

—El yogui que andaba sobre las brasas —replicó otro discípulo que también había acompañado al maestro—; aquello fue sorprendente: lleno de serenidad caminaba sobre el fuego sin quemarse.

—No visteis al asceta que hacía polvo mágico —dijo un tercero, el más cercano al maestro en los últimos meses—. Sólo con un chasquido de los dedos creaba un polvillo sagrado de la nada.

Entonces, el maestro abrió los ojos y les observó. Su mirada clara y acuosa parecía contemplar la narrativa de su vida.

—¡Qué poco habéis entendido! —dijo calmadamente—. Os voy a decir lo más fascinante que he visto: los momentos de amor que he presenciado. Cada vez que alguien movía un dedo para hacer feliz a su prójimo; cada gesto, cada palabra, cada movimiento para hacer el mundo feliz. Lo más extraordinario, lo

más inverosímil, lo más milagroso ha sido el amor. Pero me he dado cuenta demasiado tarde y cuando he querido empezar a practicarlo, me estoy muriendo. Os lo ruego, no hagáis lo mismo vosotros.

El amor nos sana, expande la conciencia y nos empuja al auténtico crecimiento interior. Por ello decimos que cuando hay amor tenemos la seguridad de que cualquier conducta es espiritual. Dormir, pasear, comer, trabajar, hablar, conducir, todo nos eleva a una mayor conciencia.

El modo de llegar al amor es hacernos conscientes de lo que nos limita y hacer el esfuerzo por trascender todos los temores. Luego, con mucha sutilidad y con firmeza, vamos abandonando las perspectivas y opiniones falsas, y comenzamos a expandir la mente hacia la conciencia de quienes nos rodean. El paso principal viene cuando incluimos en el deseo egocéntrico de ser feliz a todos los seres. Es decir, hacemos desaparecer la distinción entre el yo y los otros; de modo que el «yo» de «quiero ser feliz» señala e incluye a todos los seres que existen. La intención de conseguir una felicidad universal surge espontáneamente teniendo a todos como sujetos.

Primero nos damos amor a nosotros mismos, nos comprometemos con nuestra felicidad sin culpas ni condenas, ni egoísmo. Nos aceptamos con nuestros errores y defectos, y nos permitimos sentir el derecho a ser felices. Debemos ser conscientes de esto porque muchas veces confundimos el amor hacia nosotros con egoísmo. La frontera entre ambos parece establecerse en función de los demás. El egoísmo está directamente relacionado con el grado de desconsideración que sentimos hacia los demás cuando perseguimos nuestros objetivos personales. Esto significa que somos egoístas cuando no nos importa perjudicar a otros para conseguir nuestros propósitos. La palabra clave es dañar, pues siempre que hacemos daño esta-

mos poniendo obstáculos al despertar de la conciencia. Por otra parte, el amor referido a uno mismo, incluye entereza frente a las contrariedades, integridad y sentirse digno de felicidad. Es evidente que valorarse uno mismo no es hacer daño a nadie ni ser egoísta.

Una vez que asentamos el amor hacia nosotros, vamos expandiéndolo hacia nuestro entorno. Buda lo explicaba diciendo que primero llenáramos la cuarta parte del mundo con amor; luego, las dos cuartas partes; a continuación, tres cuartas partes, y por último, el mundo entero. De modo que primero nos abrimos a nuestro círculo de amigos y familiares cercanos. Continuamos con vecinos y conocidos; luego, con extraños y con personas lejanas. Finalmente, incluso con adversarios y enemigos. Vamos ampliando nuestra atención hacia todos los seres hasta sentir que cualquier persona con que nos crucemos merece ser feliz, y hasta desear intensamente que se haga realidad. Lo repetimos una y otra vez, día tras día, hasta que la transformación se vuelva irreversible.

Nuestro objetivo incluye alegrarse por quienes ya son felices. Con frecuencia lo más liberador es sentirse feliz por los que disfrutan de lo que nosotros no tenemos. Los maestros afirman que no hay práctica que traiga tantos beneficios de un modo tan sencillo como el regocijo. De manera que cuando tenemos una dificultad, una enfermedad o una situación en que nos sintamos impotentes y paralizados, siempre podemos pensar en la felicidad de todos aquellos que no tienen nuestro problema y sentir alegría. Incluso como método para apaciguar la mente es excelente. Por ejemplo, si tenemos dificultades de carácter, una buena práctica es pensar en quienes no tienen el problema y sentir alegría por su felicidad de verse libres de él. Haciéndolo así, facilitamos el proceso de transformación. No hace mucho, en un programa de noticias en televisión, presen-

taron el caso de una mujer con una enfermedad genética. Su problema se debía a una extraña anomalía en la estructura de uno de los cromosomas. Parece ser que su caso sucedía en una proporción de uno entre un millón o más de personas. Lo sorprendente era la actitud de esta mujer. Estaba tranquila y en paz, y comentó que, si ella tenía la enfermedad, había más de novecientos noventa y nueve mil personas que no la tendrían, y eso le daba mucha alegría.

### *Compartir el dolor*

Cuando la atención está puesta en el sufrimiento que padecemos todos y sentimos la necesidad de hacer algo para eliminarlo, decimos que estamos sintiendo compasión. Aunque el término realmente denota un sentimiento de conmiseración hacia quienes sufren penalidades y desgracias, aquí le damos una acepción mucho más amplia. Al hablar de compasión estamos hablando de una sensibilidad al sufrimiento, un anhelo de hacerlo desaparecer y un compromiso de conseguirlo. Todo ello forma parte del concepto.

La compasión es lo que hizo enseñar a los maestros, lo que permite que tengamos acceso a métodos para calmar la mente y vivir en paz; sin ella, los maestros no habrían enseñado. De manera que si tenemos algunos recursos es gracias a su deseo de que ahora no suframos. Ocurrió hace cientos de años, todavía no habíamos nacido; sin embargo, muchos enseñaron pensando en las futuras generaciones, en ofrecer un método para que las gentes que vinieran tuviesen paz. Fue un acto de compasión.

Ésa es una de las bellezas de este estado. Produce tanto beneficio y los resultados son tan abundantes que muchísima



gente está dando un sentido a su vida gracias a él. Es muy importante mantener esta corriente desarrollándola también nosotros. Por las futuras generaciones, por todos los que vendrán en el futuro.

Nuevamente, el mayor impedimento es el miedo a sufrir más. Parece que si nos hacemos sensibles al sufrimiento de los otros vamos a tener que soportar una carga mayor a la que tenemos. A menudo pensamos que la vida ya es suficientemente difícil como para aumentar nuestro haber. En este pensamiento podemos apreciar una confusión acerca de lo que realmente nos daña. El sufrimiento no viene de fuera, nada externo lo puede traer; al contrario, viene de nuestro modo de relación con las cosas y personas. Ayudar a los demás, de hecho, nos libera de nuestro egocentrismo y potencia nuestras cualidades.

La compasión es muy necesaria en todas las etapas de desarrollo personal. Lo que al principio nos impulsa a dar un salto de conciencia es ver nuestro sufrimiento y el de los demás, generalmente, una crisis personal o lo que vemos a nuestro alrededor. Es un momento de mucha fuerza, que nos transforma y nos lleva a modificar nuestros valores y creencias. Luego, cuando comprobamos lo costoso que resulta cambiar la mente y empezamos a perder ímpetu, la compasión nos empuja a seguir con entusiasmo. Es decir, cuando vemos la infelicidad a nuestro alrededor, sentimos la necesidad de tener recursos para hacer algo, y continuamos desarrollando la mente.

Al final del proceso es cuando la compasión tiene mayor relevancia. Cuando alcanzamos la quietud interna y nos desembarazamos de todas las fantasías mentales, lo más fácil es quedarse en el puro gozo de la realización. Esto nos lleva a no encarnar la experiencia en nuestra vida y dejar el camino inacabado. Sin embargo, cuando vemos que los demás sufren, el interés en transmitir nuestras bendiciones al mundo hace que la

realización se materialice. De este modo, llegamos al más elevado grado de realización del ser humano.

Para despertar la auténtica compasión, necesitamos comprender el sufrimiento. No basta con ayudar materialmente a los demás para aliviar sus necesidades. Si no han aprendido a calmar su mente, los estados de ira, insatisfacción y otros similares, les seguirán haciendo sufrir. De modo que eliminar el sufrimiento es una tarea que requiere más profundidad. Para muchas personas el sufrimiento radica en la fugacidad de todo, el cambio que forma parte de la vida, las relaciones que terminan, las personas que se alejan, los éxitos que se olvidan. La compasión también se aplica a todas estas manifestaciones y a cualquier aspecto que forme parte de las causas del sufrimiento. Pero, especialmente, lo que más nos hace sufrir es esta imagen rígida de nosotros mismos, esta ignorancia que fantasea un yo. De manera que, en última instancia, la compasión es el esfuerzo por despertar la sabiduría en los demás.

No hay otro modo de generar compasión que la propia madurez. A veces, la mirada clara y honesta a nuestro entorno nos lleva a madurar y reconocer la interrelación mutua entre todos. Pero nada hay como un profundo abrazo a nuestro propio dolor. Nos pasamos la vida escapando de cualquier molestia, pero cuando dejamos de evadirnos y tenemos la lucidez de ver las raíces de lo que nos daña, se produce una comunión con los demás, una comprensión de la carga que compartimos y un despliegue natural de compasión.

Cada uno sabemos lo que hemos padecido en la vida, si abrimos los ojos y miramos a nuestro entorno, los demás no son muy distintos. Todos tenemos momentos difíciles, enfermamos, experimentamos pérdidas, abandono, condicionamientos, vivimos dominados por diversas emociones. Cuando lo pensamos desde la perspectiva de nuestra propia experiencia,

sabemos lo que significa y la compasión adquiere un significado tangible. Así, nos empuja a hacer que nadie siga padeciendo y que las desgracias terminen.

No hay nada más poderoso que la compasión. Entre dos adeptos espirituales que realicen los mismos esfuerzos, avanzará más rápido el que posea más compasión. Se cuenta que un hombre decidió aprovechar la última etapa de su vida para avanzar espiritualmente. Pidió instrucciones a su maestro, dejó su familia y su trabajo, y se retiró a una ermita a meditar. Pasados tres años, apenas se había aproximado a percibir su ser esencial. Estaba a punto de desistir pero lo pensó mejor. Después de más de cuarenta años prestando atención a los sentidos, no podía esperar un despertar en sólo tres años. De modo que siguió meditando. Pero el tiempo pasó y seguía sin obtener resultados. Dudó si lo estaba haciendo bien pero, releiendo sus notas con las instrucciones del maestro, vio que todo era correcto. Pasó el tiempo y, al cabo de doce años, no había llegado a nada. Sin más argumentos, pensó que no estaba en su ser la capacidad de conseguirlo y dejó la meditación.

Un tanto triste y deprimido iba de regreso a su aldea cuando de camino se encontró con un elefante herido. Tenía una fea llaga infectada y algunos pajarracos la picoteaban, pues el animal, agotado, no podía defenderse. El hombre sintió mucha compasión hacia el elefante y decidió parar para curarle. Limpió de ramas la zona para que el animal pudiera echarse cómodamente y preparó un emplasto que conocía para aliviar la herida. Quiso compensar toda su frustración de doce años inútiles con la compasión hacia el elefante, y cada día le limpiaba la herida y le curaba.

El tercer día por la noche, lleno de ternura, mientras miraba al elefante, empezó a apreciar algo diferente. Además de percibir su cuerpo, empezó a reparar en otra dimensión. Era como

ver la más profunda esencia del animal; no era un pensamiento ni una reflexión, sino una sensibilidad hacia algo inefable y primordial. Percibía una pureza inexpresable y le invadía una gran compasión. A continuación, la experiencia se trasladó a sí mismo, y se hizo consciente de su verdadera esencia. Ocurrió inesperadamente, sin buscarlo. Parecía sentir un vacío etéreo y, al mismo tiempo, pleno y fecundo. Sintió una inmensa paz como nunca la había disfrutado. Aquello que no había conseguido en doce años de meditación solitaria, lo había logrado en tres días de compasión.

### *Intercambio para transformarse*

Una de las maneras más sorprendentes de comprometerse con el altruismo es combinar el amor y la compasión en un intercambio con los demás. Se trata de una de las tareas espirituales más hermosas que existen y una de las más eficaces en la transformación mental. Hemos visto que el amor es la determinación de generar felicidad, y lo que hacemos ahora es llevarlo a su máxima expresión. Para ello, imaginamos dar todo lo que tenemos y lo que somos para que haya felicidad en el universo; es decir, transformamos nuestro ser en lo que los demás necesitan para ser felices.

También sabemos que la compasión es el compromiso de erradicar el sufrimiento. Así, en esta tarea imaginamos que nos apropiamos de todas las desgracias de todos los seres convirtiéndonos en los únicos que las soportan. Hemos llegado a tal grado de compasión que no nos importa padecer en lugar de los demás. Vemos que sólo somos una persona, mientras que los demás son muchos, y sentimos que vale la pena que uno sólo sufra a cambio de que desaparezca el sufrimiento del universo.

Todos hemos rezado alguna vez pidiendo ayuda, hay miles de personas haciéndolo en este momento en el mundo. Este ejercicio es como convertirnos en ese ser superior al que las personas rezan. Vamos a satisfacer sus oraciones transformando nuestro organismo y nuestra energía en todo aquello que necesitan y absorbiendo todas sus desdichas y miserias en nuestro propio ser.

Implicarse de esta manera en la compasión nos obliga a abandonar la imagen personal que hemos adoptado. Tomando el sufrimiento de los demás, estamos forzando el abandono de una noción de alguien que se siente impotente e incapaz de tolerar más sufrimiento, alguien incompleto y necesitado. En su lugar, nos desplazamos a la posición en que podemos contener todo el dolor de los demás y llenar el universo de felicidad. Es uno de los modos más elegantes de soltar la opinión pobre y limitada de nosotros mismos.

Al tomar el sufrimiento estamos poniendo en práctica la compasión, al dar felicidad estamos ejercitando el amor. Es fácil que nos asuste todo esto, sobre todo si somos muy susceptibles y creemos que debemos protegernos de las malas energías de los demás. Lo mejor es considerarlo un adiestramiento paulatino. Si nos vemos muy reticentes a realizarlo, tal vez sería conveniente revisar las instrucciones sobre la sabiduría y determinar quién se resiste y para qué.

Habitualmente, esta práctica se realiza en estado de meditación. Empleando la visualización, imaginamos la presencia de diversos tipos de seres y aplicamos la compasión que toma y el amor que provee. Es decir, tratamos de experimentar que absorbemos todas las desgracias del universo en nuestro cuerpo, al tiempo que hacemos que todo lo bueno que tenemos llegue a los demás. Lo hacemos imaginariamente hasta sentir que está sucediendo de verdad.

Lo más fácil es empezar con uno mismo. Traemos una representación de nosotros mismos con todos los problemas que tenemos ahora y los que vendrán en el futuro, y la situamos frente a nosotros. Sin dificultad, sentiremos el deseo de librarnos de todo eso que vemos, de modo que, ejercitando la compasión, tomamos esos sufrimientos sobre nosotros mismos y damos a la imagen de nosotros que tenemos delante toda la felicidad que necesita. Por ejemplo, si nos sentimos enfermos, heridos emocionalmente o confusos, tomamos todo esto de la imagen frente a nosotros y le damos salud, calma mental o claridad. Podemos repetir este proceso hasta dominar el ejercicio. Luego, empezamos a practicar con otras personas. Primero, empezamos con personas que apreciamos y estimamos. Después, continuamos con desconocidos y personas extrañas.

Un modo muy potente de llevar a cabo nuestro objetivo es enlazarlo con nuestros propios problemas. Una vez que hemos tenido en cuenta nuestras dificultades personales, llevamos la atención a quienes nos rodean y nos damos cuenta de que muchos están pasando por los mismos apuros. Por ejemplo, si estamos sufriendo por sentirnos solos y abatidos, seguramente podremos identificar una buena cantidad de personas en la misma situación. Sabemos, por experiencia, lo que están padeciendo y no será difícil sentir compasión. Entonces, pensamos que, puesto que no tenemos más remedio que sufrir este problema, sería mejor que nadie más lo padeciera. Es decir, ahora no podemos hacer nada para salir de nuestro abatimiento, de modo que mejor padecerlo por todos los demás. Pensando así, tomamos todo el dolor de la soledad y desánimo de los demás. Imaginamos que lo absorbemos de todos los seres del universo, como si nos llegara una inmensa nube negra. Pero no es suficiente con esto, ahora de nosotros sale una luz que aporta a los demás la solución que resuelve el problema. De lo más hondo de nuestro

ser surgen todas las cualidades que los demás necesitan y que les hacen felices; en este caso, esperanza, alegría y amistad. Sentimos que todos los seres alcanzan el estado de gozo.

Inmediatamente después de asumir las dificultades, damos toda la felicidad. El ejercicio debe hacerse completo con ambas acciones. De este modo, estamos contactando con algo que somos en lo más profundo, una abundancia inagotable y un ser imperturbable. Es un ejercicio que trae resultados sorprendentes, incluso en personas que no han meditado nunca o tienen muy poco tiempo para ello: una chica llamada Lorena asistió a un curso en que explicamos la meditación y comentó que tenía dificultades con una relación. Aquella noche hizo la práctica con la persona en cuestión y, después de meses, por primera vez algo cambió entre ellos. Otro alumno sentía mucha ansiedad en los exámenes de unas oposiciones. Padecía una angustia totalmente irracional que era incapaz de controlar. Antes del siguiente examen se dio cuenta de que muchos de sus compañeros experimentaban lo mismo, y decidió hacer la meditación cargando sobre sí toda la angustia de los demás y dándoles serenidad. La siguiente prueba de la oposición la pasó lleno de paz y tranquilidad, como nunca antes había sentido. Podríamos relatar muchos casos de personas corrientes que consiguen transformaciones asombrosas e inmediatas. Éste es el poder de la compasión y el amor.

Conforme vamos contactando más claramente con nuestro ser más genuino, nos hacemos capaces de llegar a más seres. Llega un momento en que nos vemos rodeados de todos los seres, padeciendo los más variados problemas: atrapados en situaciones aplastantes, sufriendo calamidades, experimentando las enfermedades más terribles, viviendo experiencias infernales, sintiendo agresiones, peleas constantes, insatisfacción, vacío, soledad, envidias, traiciones, amargura, confusión, impotencia, frustración, desconfianza. Llenos de compasión, absorbemos to-

das sus calamidades y, llenos de amor, les ofrecemos todo lo que somos, en forma de aquello que les dará felicidad: serenidad, medicinas potentes, libertad, inteligencia, plenitud, armonía, perdón, paciencia, comprensión, capacidad para conseguir lo que necesitan, fortuna, confianza, sentido del humor, sabiduría, amistad, compañía, riqueza, satisfacción, abundancia.

Ejercitándonos de este modo, alcanzamos nuestra naturaleza de gozo y plenitud. Solamente somos capaces de tomar tanto dolor cuando llegamos a ser conscientes de nuestro ser real. De forma que la práctica nos fuerza a conseguirlo. El personaje egotista que somos ahora no puede soportar tanta carga ni tiene tanto para dar; sin embargo, nuestra realidad es inmutable y próspera; desde ella nada nos impide dar y tomar todo. Lo que necesitamos es una meditación profunda y un ejercicio constante. Hemos hecho muchos esfuerzos en la vida para conseguir resultados nimios; ésta es una de esas empresas que nos ofrece un efecto verdaderamente encomiable.

### *Saber ayudar*

No podemos evitar preguntarnos cómo hacer felices a los demás y cómo ayudarles a sufrir menos. Mi maestro decía que una vez que tienes compasión, viene solo. Es como si la compasión tuviera cierto magnetismo por el que atraemos a los demás y podemos ayudar. Por el contrario, si no hay compasión y ayudamos por obligación, porque es nuestro deber o porque es nuestro oficio, no importa los sofisticados métodos que conozcamos, la ayuda llega incompleta.

Una de las claves para hacer felices a los demás es la propia honestidad y la capacidad de respetar al otro como un ser diferente. Si queremos convertir a los demás en una imagen de



nuestros propios ideales y modelos, no seremos de mucha ayuda. El beneficio a los demás requiere sabiduría. Ésta nos fuerza a ver al otro como es, entenderle y dejar de juzgarle; pero, fundamentalmente, nos hace percibir que el otro es un ser con un gran potencial en proceso, y nos lleva a abandonar la idea de que es alguien estático y sufriente que hay que convertir en alguien estacionariamente feliz. La sabiduría nos recuerda que somos seres en movimiento, llenos de creatividad y posibilidades.

Sin duda, hay muchos grados de ayuda. La más básica atiende a las necesidades orgánicas y corporales. Ayudamos curando enfermedades y dolencias, ayudamos dando cobijo, alimento, ropa. Pero no solamente se trata de esto, un grado mayor es enseñar a los demás a cubrir todas esas necesidades. Enseñamos a prevenir enfermedades, hacemos que aprendan a cuidar de sí mismos enseñándoles oficios, profesiones, modos de cultivar alimentos. A veces ésa es la mejor ayuda que podemos dar y debemos ser capaces de verlo.

Ésta es otra de las condiciones para ayudar: abrir los ojos y prestar atención a la persona que tenemos delante. Ayudamos cuando escuchamos sus necesidades y su sufrimiento inmediato, pero si no sabemos hacerlo no podemos ayudar. A veces nos dejamos llevar por nuestras ideas preconcebidas y lo que se nos ocurre, sin tener en cuenta la situación, las circunstancias ni a la persona necesitada; nos disponemos a ayudar con entusiasmo, pero así sólo creamos más confusión y dolor. Otras veces nos ponemos a realizar algo porque es lo único que sabemos hacer, sin paramos a indagar si es lo que el otro necesita. Esta actitud todavía resulta más inútil. Sería más beneficioso percatarnos de la otra persona y si no podemos darle lo que necesita, aceptarlo con humildad.

En algunos casos, ayudar al otro es respetar lo que está experimentando, sin hacer nada, sea tristeza, ira, angustia. Esto

significa que la mejor ayuda es estar presente con empatía, aceptación incondicional y conciencia, pues, tal vez, la persona necesita ser plenamente consciente de sus emociones. A veces tal situación puede resultarnos muy incómoda, pues despierta nuestros propios temores e inseguridad. Pero debemos ser cuidadosos y dar la oportunidad al otro de que asimile lo que está sucediéndole y siga completándose como persona.

Cuando las necesidades básicas no son el problema, la ayuda va dirigida a otras formas de sufrimiento. Esto incluye todos los problemas emocionales que hemos visto y, a menudo, la falta de sentido y dirección. Una de nuestras tendencias más comunes es dar consejos y opiniones; pero no nos damos cuenta de que raramente sirven. Hacer de consejeros encubre nuestro alejamiento y falta de implicación sincera. Si alguna vez un consejo tiene efecto, no es por el consejo mismo sino por la compasión y empatía que pueda haber detrás. Por ejemplo, cuando alguien se siente desprotegido e indefenso, la ayuda es apoyarle y hacerle sentir seguro, no sirve de mucho un dictamen para que haga algo; cuando alguien se siente solo y vacío, lo mejor es darle amor, perdón, afecto. Las instrucciones no sirven.

Lo que nos cambia es el contacto con los demás. No son las lecturas, consejos y conocimientos sino contactar con alguien que actúa con más conciencia, más generosidad, más paciencia, más amor. Ésta es la manera ideal de ayudar: adquirir las cualidades que el otro no tiene y actuar conforme a ellas. De este modo, la otra persona puede ver cómo desarrollarlas y sentir sus beneficios. Realmente, sólo podemos ayudar hasta donde nos hemos ayudado a nosotros mismos, y en aquello en que nosotros mismos somos libres.

Como podemos intuir, la ayuda definitiva es la que lleva al otro a la realización de su naturaleza real. Eso es lo que hará

que nunca vuelva a sufrir, independientemente de las dificultades que haya en su vida.

Esto es lo que aprendió un hombre llamado Daniel un día en que fue a ver a su maestro. Se sentía orgulloso, pues había estado dedicado a la ayuda social en su ciudad. Daniel era generoso y desprendido, y su maestro lo sabía; por eso, cuando se encontró con él, le enseñó un grado mayor de generosidad.

—Ayudar a los demás —dijo el maestro— es hacer que se desprendan de su identidad falsa. Es despertarles de sus ficciones y su experiencia del yo. Tu ayuda es buena y muy útil, pero sólo temporal, en seguida necesitan más. Además de lo que haces, intenta darles la ayuda definitiva.

Daniel miró al maestro entendiendo muy bien de qué estaba hablando. La mayoría de las personas a las que había ayudado no tenían paz interior. Seguían llenas de insatisfacción, envidias, rencores.

—Desde el punto de vista del sendero —continuó el maestro—, la mejor ayuda es tratar al otro como realmente es. No mires su personaje ni lo que cree que es, mira su verdadera esencia, inefable y trascendental.

Sin lugar a dudas, la mejor ayuda es guiar a los demás a la sabiduría y la compasión. Pero para ello tampoco sirven los consejos e instrucciones. Solamente la relación sincera, el compromiso con el otro, la escucha desinteresada y la confianza pueden ayudar a los demás a adentrarse en el camino de la conciencia. No es lo que hacemos sino cómo lo hacemos. Los maestros llevan cientos de años hablando del proceso espiritual, lo conocemos racionalmente; sin embargo, tenemos muchas resistencias para seguirlo. Uno de los principales obstáculos es no haber sido capaces de abrirnos a alguien que nos ayude a hacerlo. Alguien que sepa escucharnos y no nos imponga creencias, alguien que sepa perdonar y admitir nuestros

sentimientos sin condenarnos a futuros infernales, alguien con la compasión y sabiduría necesarias para escuchar nuestros miedos y nuestro dolor. Ese alguien es en quien tenemos que convertirnos si queremos ser de beneficio al mundo. Para ello, necesitamos sabiduría, compasión y destreza. Y ésta es la meta del camino espiritual: alcanzar las más espléndidas capacidades humanas para ayudar a los demás.

## Coloquio

*Pregunta:* Tengo la sensación de que si veo a los demás iguales, no voy a poder protegerme de las agresiones. Seguramente, me quedaré parado y sin saber defenderme. No creo que sea bueno perder la capacidad de enfrentarse a la maldad de algunas personas.

*Respuesta:* Sentir ecuanimidad no significa sentir y ver a todo el mundo bueno. Lo único que estamos cambiando es la idea errónea de que alguien dañino es intrínsecamente maligno. Cuando recibimos una agresión tratamos de defendernos; pero la diferencia es que no tomas al agresor como tu objetivo, pues esa persona sólo es un instrumento de la mente cruel, egoísta o celosa. Sabes que ese ser sólo quiere ser feliz y no sabe cómo hacerlo; su agresión es producto de su confusión, pues piensa que es el modo de conseguir la felicidad. De manera que no te paralizas sino que te defiendes; pero el objetivo no es la persona, la cual está a merced de su negatividad. El objetivo de tu respuesta es su mente negativa.

*Pregunta:* Hablas de la gratitud y puedo reconocer lo que ayuda a vivir en sociedad. Pero cada uno va a lo suyo, la gente que me ha beneficiado no estaba pensando en mí. Pocos tenían la intención de hacerlo. ¿Por qué sentirse agradecido?

*Respuesta:* Independientemente de las intenciones de los demás, nos estamos beneficiando de sus ideas, su trabajo y su

presencia. No podrías comer lo que te gusta si no hubiera alguien que ideó ese plato y lo hizo accesible, ni puedes llevar la ropa que te agrada sin alguien que la diseñara. Incluso si piensas que lo pagas todo con tu dinero y tu trabajo, también el dinero lo obtienes gracias a mucha gente, empezando por quienes te enseñaron a ganarlo. Además, por mucho dinero que tengas, sin los demás, no sirve de nada. Incluso si piensas que en una isla desierta no necesitarías a nadie, tampoco podrías sobrevivir sin ayuda de los animales; por ejemplo, numerosos insectos intervienen en la fertilización y desarrollo de las plantas (además de que tu capacidad de supervivencia dependería de alguien que te enseñó). El concepto de gratitud nos lleva a percatarnos de lo interrelacionados que estamos. No existe una relación de un yo con un tú, autónoma y aislada, sino una interdependencia que nos hace ser y sin la cual se desmorona todo.

*Pregunta:* Hay gente muy cruel. Tal vez sea producto de mi ignorancia, pero no podemos sonreír a todo el mundo. No se puede permitir que algunas personas sigan haciendo daño a su antojo.

*Respuesta:* Es cierto que hay gente muy destructiva. No obstante, es muy importante evitar la reacción de odio que provoca la crueldad de otro. Si intentamos resolver las agresiones por medio del rencor y la venganza, nunca van a terminar. Lo que he estado explicando nos enseña a mantener una actitud amorosa hacia personas que, atrapadas en sus visiones del mundo, nos dañan. A partir de ahí, cuando somos capaces de estar en paz con ellos, de tener ecuanimidad y compasión, podemos actuar con más lucidez y efectividad, para que dejen de hacer daño. Entonces, la compasión es la que nos obliga a actuar y ser inflexibles. Pero no nos volcamos a dañar a esa persona sino que nuestro objetivo es librarle de su infierno, su crueldad.

*Pregunta:* ¿Por qué es tan difícil sentir amor?

*Respuesta:* Hay algunas personas a quienes les resulta más fácil que a otras, lo cual indica que está relacionado con lo familiarizados que estemos con este estado. Si generamos amor frecuentemente, cada vez nos resulta más fácil. Pero si tenemos una tendencia al egocentrismo, lo normal serán los estados que lo perpetúen. Se trata de dilucidar a qué hemos acostumbrado la mente. Éste es el motivo de hacer meditaciones sobre el amor, la ecuanimidad; mediante ellas, acostumbramos a forjar tales estados y resultan cada vez más factibles. Por otra parte, mientras sigamos valorando y considerando útiles las emociones negativas, estamos impidiendo que haya lugar para sentir amor. Ambos son incompatibles, son sucesos excluyentes, la presencia de unos estados impide la manifestación de los otros. Por consiguiente, el espacio para el amor depende del abandono del egocentrismo representado por los estados nocivos. Tampoco hay que olvidar que, en último término, el problema es el miedo al sufrimiento, que nos hace estar a la defensiva y nos impide abrirnos al amor.

*Pregunta:* Resulta extraño que, teniendo tantos beneficios, el amor y la compasión no sean más abundantes. ¿Es realmente posible llegar a esos grados de amor o de compasión?

*Respuesta:* Pienso que el amor puede compararse con el desarrollo de la vida a formas más elaboradas de evolución. La mayoría de las personas estamos demasiado pendientes de nuestra supervivencia, de modo que no nos queda espacio mental para mucho más. El miedo inconsciente a no sobrevivir nos preocupa de tal forma que no tenemos margen para evolucionar. Al mismo tiempo, creo que hay personas que consiguen refinar su conciencia y alcanzar un estado que les obliga a la apertura y la entrega a los demás. Son seres que adquieren una

lucidez que les hace ampliar la visión de sí mismos y los demás, y que, inevitablemente, les induce a cambiar sus prioridades biológicas y egocéntricas por las de todos los seres. Son sólo una minoría pero lo suficientemente importante como para tirar de los demás. Aunque la enseñanza del amor frecuentemente sólo llega a hacer más buenas a las personas, hay un grado más elevado que señala un salto espiritual. Para los que lo alcanzan, el individuo aislado carece de importancia y todo es conciencia de la interrelación.

*Pregunta:* ¿Qué se puede hacer cuando alguien que se está destruyendo se niega a que le ayudes?

*Respuesta:* Esto que dices ocurre muy a menudo. En psicoterapia es muy curioso porque muchos pacientes, a pesar de pagar la consulta, no permiten que les ayudes. Creo que lo primero es revisar la propia actitud y motivación para ayudar, si ayudas por una necesidad egotista, seguramente te vas a sentir muy frustrado e incómodo. Pero si tu deseo de ayudar es sincero, lo mejor es esperar hasta encontrar el modo de hacerlo. A veces es preciso dar un rodeo, por ejemplo, ser cariñoso y amable sin más, hasta que la persona confíe. Otras, puedes empezar dándole cosas materiales y conversación. En ocasiones, puedes conducirla veladamente a una actitud más receptiva y consciente. De igual forma, alguna vez lo mejor es ser firme y terminante y, sin más contemplaciones, atajar su comportamiento autodestructivo.

*Pregunta:* ¿Hay gente a la que es imposible ayudar?

*Respuesta:* Una cosa que siempre podemos hacer por los demás es darles amor, afecto, cariño. Sin lugar a dudas, hay problemas físicos y mentales que no tienen curación, incluso para grandes sabios y maestros. De modo que, en estos casos, la ayu-



da no es resolver un sufrimiento sino acoger. Es lo mismo que hacemos al ayudar a morir. Cuando alguien está muriendo no podemos hacer nada para evitarlo, sólo podemos estar ahí con toda nuestra humildad y dispuestos a lo que sea necesario. Sólo podemos acompañar con amor y empatía.

*Pregunta:* Has señalado lo valioso del altruismo y su poder para depurar la conciencia. ¿Habría alguna manera concreta de diluir una emoción nociva como la inseguridad empleando el altruismo?

*Respuesta:* Un método muy efectivo es combinar el regocijo y la compasión. Esto quiere decir lo siguiente. En primer lugar, nos fijamos en alguien sin inseguridad y, por tanto, libre de ese sufrimiento, y sentimos alegría por esa persona. Esto es el regocijo. Deseamos que esa persona siga siendo feliz y disfrute de no tener inseguridad. A veces, necesitamos cierto tiempo antes de generar un regocijo genuino, por eso debemos insistir hasta que nazca naturalmente. En segundo lugar, consideramos a alguien inseguro y que está sufriendo por lo mismo que nosotros, y sentimos compasión y un fuerte anhelo de que se libre de ese problema. Como conocemos muy bien el sufrimiento, la compasión es muy real. Finalmente, cuando estamos completamente volcados hacia el otro, empezamos a hacer la práctica de dar y tomar. Absorbemos su inseguridad y la añadimos a la nuestra; a continuación, de nuestro ser sale una energía que le llena de confianza en sí mismo. Lo hacemos varias veces hasta sentir que la persona está libre de su problema. Esto lo podemos aplicar a cualquier otro estado nocivo. Es un sistema que tiene una ventaja sobre lo que explicamos en otros capítulos, no sólo remedia la emoción negativa, sino que además nos ayuda a llegar al altruismo.

## Meditaciones

*Piensa en los demás, siente la necesidad de dejar de sufrir que tienen muchos seres, decide que vas a hacer la meditación para aplacar las miserias del mundo. Genera el estado de amor y decide hacer la meditación con el fin de acrecentar la felicidad universal. Ignora cualquier deseo de obtener beneficios personales y piensa que todo lo que vas a hacer es para los demás.*

### *Meditación uno: gratitud*

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundamente.

Mientras lo hago, me doy cuenta de que he recibido constantemente de los demás.

Vuelvo a respirar con naturalidad.

La ropa que llevo ahora. Mucha gente ha intervenido en la confección de los tejidos, el diseño, la distribución y venta. No sólo en el presente sino también en el pasado.

El lugar donde estoy. Poder estar tranquilo, abrigado y sin peligros, se debe a mucha gente: arquitectos, constructores, obreros, pintores, electricistas.

Me siento activo y con la suficiente vitalidad para reflexionar y organizar mi vida porque he podido alimentarme. ¡Cuán-

ta gente ha intervenido sólo en lo que he comido hoy! Campesinos, agricultores, transportistas, vendedores.

Sólo ahora, en este momento, he recibido de cientos de personas.

Así cada uno de los días de mi vida. Cientos, miles de personas de las que he recibido.

*(Siente agradecimiento por todo ello, permite que surja en ti.)*

*(Observa la respiración y con cada inhalación ve regresando a la infancia, hasta el momento de nacer.)*

Al nacer me atienden varias personas. Estoy indefenso, torpe, inútil e incapacitado. Sobrevivo gracias a los demás.

*(Siente gratitud.)*

Los días, semanas y meses siguientes, sigo obteniendo de los demás sin dar nada a cambio por mi parte. Sólo por mí mismo, por haber nacido.

*(Siente gratitud.)*

De niño sigue sucediendo lo mismo. Siempre recibo de otras personas, comida, ropa, atención. Gracias a ellos aprendo a vivir, a conseguir lo que necesito, a desarrollar mis habilidades.

En la adolescencia y la juventud continúo recibiendo. Todas mis habilidades y cualidades son consecuencia de mis relaciones con los demás. Todo procede de ellos. Ha seguido sucediendo una y otra vez, hasta ahora. Siempre percibiendo de los demás.

He pasado por muchas épocas y fases en mi vida, siempre recibiendo de los demás. Aunque, en ocasiones me han hecho daño, he recibido muchísimo más.

Las cosas más importantes y valiosas de mi vida han sido posibles gracias a numerosas personas.

*(Segunda parte)*

*(Si estas ideas te han ayudado a generar el agradecimiento, sin pensar más trata de mantener este estado. Si lo necesitas, sigue re-*

*flexionando, encuentra tus propios argumentos, y luego contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.

### *Meditación dos: amor*

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundamente.

Mientras lo hago entro dentro de mí. Me hago consciente de todas las posibilidades de mi conciencia.

Una de las más valiosas es el amor.

Vuelvo a respirar con naturalidad.

Empiezo a generar amor hacia mí mismo. Dejo que el amor me envuelva, me siento querido por mí mismo. En silencio y plenamente entregado, me digo: «Te quiero, voy a hacerte feliz».

Intento tener presente lo que menos me gusta de mí, defectos, errores, carencias. Y continúo: «Te quiero, sin condiciones. Te quiero».

Observo mi parte más insegura, incompetente y ridícula. Mi parte infantil que no ha crecido. Me hago consciente de cómo es, lo que hace, cuándo emerge, y le digo: «Te quiero, te quiero...». *(Detente y siéntelo en silencio; haz lo mismo en el resto de la meditación.)*

Observo mi parte más confusa, desequilibrada y egocéntrica; mi parte adolescente, esa parte de cambios emocionales ilógicos, de no saber quién soy, dónde me encuentro, ni hacia dónde voy. Le digo: «Te quiero, te quiero...».

Observo la parte de mí que procede de mi madre y de mis primeras relaciones con la energía femenina. La parte de mi carácter, inclinaciones, preferencias, rechazos. Continúo: «Te quiero...».

Observo la parte de mí que procede de mi padre y de mis primeras relaciones con la energía masculina. Mis rasgos de carácter, tendencias, aficiones, impulsos. Continúo: «Te quiero...».

Observo mi parte femenina, intuitiva, receptiva, suave, blanda. «Te quiero, te quiero...» Observo mi parte masculina, racional, activa, dura, firme. «Te quiero...».

Observo la parte de mí que ven los demás, mi parte social, lo que muestro al mundo. Le digo: «Te quiero, te quiero...».

Observo la parte de mí que sólo conozco yo, la parte que oculto. Le digo: «Te quiero...».

A mi alrededor se congregan personas apreciadas y queridas, siento que el amor se expande y les envuelvo con él. Voy diciendo a cada uno de ellos: «Te quiero, te quiero...».

Seguidamente me rodean extraños y gente desconocida. En todos puedo ver algo de mí mismo. Continúo diciendo a cada uno de ellos: «Te quiero...».

Luego vienen las personas más difíciles de mi vida, aquellos con quienes tengo algún problema, que me hicieron daño o dañaron a gente que amaba. Abro mi corazón: «Te quiero...».

Finalmente siento a todos los seres del universo a mi alrededor, son innumerables y me rodean. Les envuelvo en un halo infinito de amor: «Te quiero, te quiero...».

*(Segunda parte)*

*(Si estas ideas te han ayudado a generar amor, ahora intenta mantener este estado. Si lo necesitas, sigue reflexionando, encuentra tus propios argumentos, y luego contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.

### *Meditación tres: dar y tomar*

*(Primera parte)*

Respiro despacio, profundo ausente.

Mientras lo hago siento cuánto dolor hay en el mundo y cuánta necesidad de felicidad.

Vuelvo a respirar con naturalidad.

Voy situándome en el fondo del pecho. Me hago consciente de un inmenso espacio interno. Me dejo estar ahí. Percibo el silencio.

En esta quietud, siento que el universo me dice: «No puede permitirse tanto sufrimiento». Dejo que resuene dentro de mí. Sin pretender nada.

Veo aparecer una imagen de mí mismo en el espacio. En ella veo mis problemas actuales y los que tendré en el futuro. Escucho: «No puede permitirse que sufras».

Siento un fuerte deseo de solucionar estos problemas y empiezo a tomar, de esta figura de mí mismo, mis dolencias, frustraciones, culpas, insatisfacción. Vienen en forma de un humo negro y denso que se absorbe en mí.

Su efecto en mi interior es diluir mi egocentrismo.

Ahora empiezo a dar toda la felicidad que necesito. De mí ser emergen: salud, perdón, satisfacción, creatividad, triunfo, abundancia. Todo lo que soy, mi cuerpo, mis cualidades, mi potencial positivo sale como una luz blanca que aporta lo que desea a la imagen de mí mismo. Ella vibra con plenitud y gozo.

Vuelvo a hacerlo continuamente. Tomo con compasión y doy con amor.

Ante mí empiezo a ver personas con las mismas dificultades que yo. Siento: «No puede permitirse que sufráis».

Empiezo a tomar su sufrimiento en forma de humo denso y oscuro. Absorbo en detalle todos sus problemas. Seguidamente, doy la felicidad que específicamente necesitan. Al percibir, ab-

sorbo humo negro; al entregar, ofrezco luz blanca. Una y otra vez, absorbo y entrego. Lo hago alternadamente.

Siento que todos esos problemas desaparecen del universo, pues los he tomado yo. En su lugar, todo está colmado de felicidad.

A continuación, pienso en el estado mental que más daño me hace y que más abunda en mi vida. Me doy cuenta de cuánto me perturba y mi incapacidad de manejarlo.

Siento que me rodean muchas personas sufriendo del mismo mal. Puedo entender lo que padecen. Pienso: «No voy a permitir que sufráis».

Absorbo de todos ellos todo el sufrimiento generado por ese tipo de conciencia, lo absorbo como un humo contaminado que aniquila mi egocentrismo. Luego doy el estado mental positivo directamente opuesto al que he absorbido. Siento que esta cualidad llega a todos ellos y se llenan de felicidad y quietud. *(Por ejemplo, si el problema es la envidia, doy regocijo; si es orgullo, doy humildad; si es ira, doy compasión; si es apego, contentamiento.)*

Sigo dando y tomando, hasta que siento que ese estado negativo ha desaparecido del universo.

Para concluir imagino a todos los seres a mi alrededor. Puedo distinguir a mis amigos, a quienes considero adversarios y al resto que considero extraños. Siento todos sus sufrimientos y los tomo sobre mí. Luego, les doy toda la felicidad que necesitan. Lleno de compasión y amor, dejo que el universo se transforme en un lugar de paz, armonía y gozo.

*(Segunda parte)*

*(Si esta tarea te ha ayudado a generar amor y compasión, ahora intenta mantener este estado. Si lo necesitas, sigue ejercitando el dar y tomar, encuentra la manera que sea más eficaz para ti y, luego, contempla en silencio tanto como puedas.)*

Contemplo en silencio.

## 7

### *Epílogo*

#### *La historia de la madre*



Sentada en el porche de su chamizo, Arundathi contemplaba el atardecer. Sobre las colinas, las nubes rojizas enlazaban formas caprichosas e inocentes. Una de ellas pareció dibujar una flor de loto. Arundathi recordó muchos años atrás, cuando el maestro se hallaba presente, la fascinante escena del cielo lleno de lotos. Cuántas cosas habían sucedido desde entonces.

Ahora era una anciana. Tras los años de juventud dedicada a una intensa práctica, sintió que había llegado a la paz. Entonces, buscó un lugar donde vivir y encontró la aldea donde residía. En aquel tiempo, empezó a ganarse la vida tejiendo cestos. Su vida era sencilla y gozaba de las cosas pequeñas. Pronto encontró un hombre bueno y respetuoso, y se casó con él. Tuvo tres hijos y muchos nietos.

En la aldea empezaron a apreciar que no era como los demás, sus cualidades y presencia llenaban el ambiente por donde pasaba. Muchos la admiraban y algunos, ocasionalmente, empezaron a pedirle su opinión en los pequeños problemas co-



tidianos. Arundathi hablaba con el corazón y les infundía serenidad. Sus palabras eran tan sabias y certeras que fue creciendo el número de gente que acudía a verla. No tardó en correrse la voz por las aldeas vecinas y muchos le demandaron ayuda.

Con los años se había convertido en una gran madre para todos. Hablaba de cosas sencillas, sólo decía la verdad y, de algún modo, la gente se curaba de enfermedades y dolencias. Ella sonreía al verlos, eran como chiquillos enredados en sus juegos y fantasías mentales. Intentaba explicarles, una y otra vez, lo que el maestro le había enseñado. A algunos les costaba y por eso sufrían, pero muchos otros aprendían a ver todo de otra manera y vivían en paz.

La madre Arundathi, llena de compasión, siempre tenía un consejo para ellos, siempre una palabra de sabiduría, siempre la medicina precisa. Estaba en paz. Dar a su pueblo no le costaba esfuerzo. No lo hacía por compromiso ni por bondad, le nacía espontáneamente. A veces, sentía que su cuerpo se multiplicaba por mil y entraba en las casas de cada vecino y las llenaba de apacibilidad. Cuando sucedía, muchos se acercaban a ofrecerle frutas, sacos de grano y telas, con gratitud, como si hubieran notado su presencia.

Venir a verla se había hecho una costumbre. Cada mañana, antes de sus labores, los aldeanos se acercaban a pedirle su bendición y luego, por la tarde, volvían. Ella les miraba, decía algunas palabras, contaba alguna historia del maestro o les enseñaba a conocerse. Luego, se iban plenos y satisfechos, reconciliados con el universo y con la fuerza para hacer de sus desgracias un instrumento de transformación.

Hacía rato que habían marchado los últimos. A Arundathi le gustaba permanecer unos minutos más en el porche. Oscurecía, la última línea roja acentuaba la silueta de las montañas

lejanas. Su tercer nieto, Racha, se acercó gateando hacia ella para que le cogiera en brazos y le tomó en su regazo.

Las primeras estrellas estaban asomando y todo estaba sereno. La madre se fijó en una estrella más brillante que las demás. Era nueva y parecía llamarla con sus destellos. En lo más íntimo de su ser, supo que en doce lunas partiría a unirse con el maestro.

## *Epílogo*

Nadie, excepto nosotros mismos, nos está haciendo sufrir. Cuando nos maltratan o experimentamos calamidades y desgracias, sólo estamos sufriendo como consecuencia de nuestra conciencia. Como hemos visto, sin apegos, enfados e ignorancias, es posible que nada nos haga sufrir. Por consiguiente, las situaciones externas son menos relevantes de lo que parecen; mientras que lo decisivo es nuestro estado mental.

Llegar a dominar la conciencia requiere cierto adiestramiento y constancia; y, ante todo, la decisión de ser feliz. Uno de los pasos fundamentales es cambiar la tendencia a culpar al mundo de nuestra miseria, lo cual significa que, ante una situación de infelicidad, lo primero es observar nuestra conciencia e identificar el estado mental negativo causante.

No puede existir sufrimiento sin la presencia de un estado mental nocivo, de manera que cuando aquel aparece debe servirnos de aviso de que algo va mal en la conciencia. El grado de infelicidad de un momento dado está correlacionado con la presencia de estados negativos y, por consiguiente, con algún tipo de distorsión en nuestra percepción de los demás. Esto indica la conveniencia de observar la conciencia en cuanto nos sintamos desdichados. Cuando lo hacemos, encontramos un estado mental que debemos resolver.

Como hemos visto, hay varios modos de enfocar la transformación mental. Por una parte, podemos cambiar la valoración de la situación y el objeto que nos perturba y, asimismo, identi-

ficar las condiciones que provocan el estado mental nocivo y evitar su presencia. Por otra parte, podemos aplicar la compasión, el regocijo y el amor, y desarrollar la apertura de corazón. Finalmente, una última opción es despertar la conciencia de la sabiduría que percibe que verdaderamente nadie está sufriendo.

### *La práctica de la meditación*

En un principio, la mayoría somos incapaces de meditar en las situaciones concretas cotidianas. Por lo tanto, lo haremos en un lugar aparte, cuando tengamos tiempo y en solitario. Una buena opción es reservar un rato al final de las actividades diarias para trabajar sobre las emociones que hayan surgido durante el día. Debemos hacer que sea algo más que una reflexión e intentar profundizar. No es suficiente pensar y analizar, para después decidir comportarnos mejor. Necesitamos meditar.

La meditación supone desarrollar un tipo de atención lúcida y consciente que trasciende el mundo de los pensamientos y las ideas. El punto de partida es la serenidad y el silencio interno, y la consumación es un cambio en la percepción de uno mismo. Es decir, a diferencia de una reflexión razonada, el efecto de meditar es la transformación personal, de tal modo que los males derivados de la imagen deformada de uno mismo dejan de producirse. Por ejemplo, si teníamos el problema de creernos un fracaso, con las secuelas de poca autoestima, pesadumbre y desánimo, con la meditación descubrimos que en nuestra esencia no existe nadie que sea un fracaso y, en consecuencia, desaparecen las mentes negativas que acompañan a esa percepción errónea.

Los elementos clave de la meditación son la conciencia, la atención y la capacidad de darse cuenta. Con ellos, desarrolla-

mos un tipo de atención imparcial, abierto, lúcido, impersonal y perspicaz. Luego los aplicamos al problema que necesitamos resolver. En unos casos, podemos dedicarlos a nutrir y acrecentar los estados del altruismo, como la ecuanimidad; y en otros, a desvelar la falsedad. Otras veces, podemos enfocar la meditación a inducir estados positivos que contrarresten el efecto de las mentes negativas. El caso es depurar la visión del mundo que nos perjudica y fomentar todo aquello que libera nuestras infinitas posibilidades.

El primer obstáculo para desarrollar la capacidad de meditar es la indolencia. Nos hemos habituado a responder a los numerosos estímulos del día. Nuestro trabajo y actividades nos exigen una mente rápida, ágil y capaz de mantenerse estable ante el creciente cúmulo de cosas que nos incitan. Frente a esto, tan necesario para el correcto funcionamiento diario, la meditación, sentados, nos exige quietud, sagacidad y penetración, lo cual requiere el esfuerzo de frenar la tendencia a la dispersión y agilidad. Esto nos produce mucha pereza.

Al principio la mente se resiste a pararse en un solo objeto. Acostumbrada a un constante despliegue de formas y sonidos, inmediatamente muestra desinterés y comienza a inventar sus propias imágenes y creaciones. Frenar todo esto resulta muy costoso y uno debe poner mucho empeño, tarea que incluso es desagradable. Lejos de lo que pensamos, los inicios de la meditación suelen ser poco placenteros. Solamente cuando empezamos a dominar la conciencia, podemos cosechar los reputados frutos de gozo y bienestar.

Vencida la pereza, la práctica constante nos lleva a ir eliminando la agitación y las distracciones, por un lado, y la somnolencia, el aturdimiento y el sopor, por otro. Para conseguirlo es imprescindible un ejercicio diario y repetido, manteniendo el entusiasmo y la determinación. Conviene que lo tomemos

como una tarea a largo plazo y no esperemos resultados inmediatos. Debemos saber que tener puntualmente una buena meditación no significa mucho; es más el efecto acumulativo de la práctica lo que va a producir efectos que trasciendan nuestro modo de experimentar la vida.

Uno de los elementos imprescindibles de cualquier meditación es la motivación. Esto es, siempre que vayamos a meditar debemos hacernos conscientes de para qué lo hacemos. Pero, en esto, debemos ser prácticos y efectivos. Podemos tener muchos motivos personales para meditar pero lo más eficaz es meditar por los demás. Conforme vamos madurando, nuestra motivación para meditar va cambiando y llega un momento en que lo hacemos para que los demás no sufran y sean felices. La sugerencia de muchos maestros es motivarnos como si ya hubiéramos alcanzado el grado de madurez que desea que haya paz y felicidad en el mundo. Explican que, haciéndolo así, aceleramos el proceso y llegamos antes a obtener resultados.

Una buena forma de empezar a practicarlo es pensar que hay muchas personas con los mismos problemas que tenemos, y decidir meditar por todos los que sufren por lo mismo que nosotros. Debemos incluir en nuestro campo de acción a todos los seres que existen y desear beneficiarles lo más posible. Además, incluimos en la motivación el meditar para adquirir más capacidad de favorecerles. Es decir, meditamos para lograr más sabiduría, compasión y habilidad para ayudar.

Otra cosa importante, si queremos obtener resultados consistentes, es retirarnos ocasionalmente a ejercitar la meditación. Esto significa encontrar, anualmente, un período de varios días para profundizar. Debe ser un tiempo en que única y exclusivamente nos dedicamos a contemplar y reflexionar sobre la conciencia y nuestra realidad más genuina. Esto es esencial, pues los verdaderos cambios se producen en estos períodos. Pode-

mos hacerlo solos o con un grupo de amigos y se trata de encontrar un lugar agradable y tranquilo, organizar comida para unos días, establecer un horario de meditaciones y olvidarse de todo lo demás.

Resumiendo, si elegimos la meditación como camino, necesitamos hacer dos cosas. Por un lado, practicar diariamente con constancia y, por otro, hacer al menos un retiro anual. De otro modo, sólo obtendremos experiencias pero no llegaremos a una transformación.

### *Las tareas cotidianas*

No obstante, no se trata sólo de practicar meditación. Todas las circunstancias son buenas para transformar la mente. La práctica en silencio y el comportamiento cotidiano están interrelacionados, de modo que también forma parte del proceso cambiar nuestra forma de actuar. No conviene ser selectivos ni ejercitarnos sólo cuando nos convenga; por el contrario, debemos estar alerta y, en cuanto veamos un atisbo de sufrimiento, disponernos a resolverlo. Para hacerlo así, es esencial la determinación interna de progresar.

La tarea espiritual de la vida se resume en el desarrollo del altruismo y el logro de la sabiduría. Para ello necesitamos actuar sobre varias cosas: la motivación, las costumbres, las impresiones, la determinación y la higiene mental. Igual que hemos visto en la práctica de la meditación, también en nuestra conducta diaria es necesaria una motivación apropiada. No importan las actividades que realicemos ni cómo nos consideren los demás, solamente el motivo nos conducirá a la verdadera plenitud. Hasta las acciones más elevadas pierden todo su valor si no se realizan con la intención correcta. Como hemos visto,

lo mejor es el deseo de depurar la conciencia de emociones negativas con el fin de beneficiarla al máximo. Por consiguiente, debemos hacer el esfuerzo por adiestrarnos hasta que esta motivación se instale en el interior.

Una buena parte de nuestro equilibrio emocional procede de mantener hábitos saludables. Muchas veces la infelicidad es el producto de actitudes viciadas cuando comemos, dormimos o incluso tomamos medicinas. Esto significa que también debemos vigilar las emociones negativas en estas conductas cotidianas.

En el caso de la comida, se trata de evitar alimentarse con ira, envidia, ansiedad y, primariamente, con apego. Además, tratamos de comer con la intención de sacar el máximo provecho de la vida y de tener energía para el desarrollo del amor y la compasión. Por consiguiente, nos alimentamos para poder realizar esas prácticas y elevar la vida humana a su justo valor, y evitamos hacerlo por distracción, entretenimiento o belleza externa.

En este entrenamiento, muchos maestros espirituales eluden mencionar un tipo de alimentación específico ya que, como estamos viendo, lo primordial es el motivo que tenemos para alimentarnos. Es mucho más fácil cambiar de dieta que cambiar la mente y existe el peligro de creer que, porque comemos más sanamente, estamos haciendo algo espiritual. De manera que conviene hacer más hincapié en cambiar el motivo. Si la intención es pura y sincera, el tipo de alimentación va cambiando de un modo natural, mientras que lo contrario no sucede: un estilo de alimentación no nos trae más paz interior. Realmente sería maravilloso que una dieta nos volviera más amorosos, compasivos y sabios.

Podríamos decir lo mismo con el descanso y el sueño. Lo más provechoso es pensar que vamos a descansar con el fin de tener más energía para transformar nuestra vida y practicar las



cualidades que buscamos. Como antes, el dormir por indolencia o vanidad sólo consigue fortificar el sufrimiento de la vigilia, pues el modo en que nos dormimos influye mucho en el día siguiente. Una de las sugerencias más encarecidas de los maestros tibetanos es acostarse a dormir con el pensamiento de ser más bondadoso, paciente y comprensivo con las personas que nos encontremos el día siguiente. Si hacemos la prueba, veremos que los pequeños problemas de cada día se hacen más livianos y encontramos más armonía a nuestro alrededor.

Otro aspecto a considerar es implantar ciertas costumbres. Conviene que nos ejercitemos constantemente en el altruismo y en la visión que nos aporta la sabiduría, hasta que formen parte natural de nuestro carácter. Esto podemos conseguirlo aprovechando cualquier momento. Por ejemplo, mientras vamos andando por la calle, podemos entrenarnos en las distintas etapas del desarrollo del altruismo con las personas con que nos crucemos, o podemos permanecer atentos al vacío del sujeto que camina o de las personas que vemos. Haciéndolo de este modo, aunque al principio pueda resultar costoso, cada vez surge con más facilidad y se crea una costumbre.

Un tercer asunto es aumentar el acervo de impresiones positivas que hay en la conciencia. Sabemos que cada vez que actuamos queda grabada una huella. En nuestra práctica, intentamos hacer que las huellas favorables sean más frecuentes, profundas y duraderas. Se trata de efectuar acciones que habitualmente no haríamos, con el fin de reforzar esas impresiones. Por ejemplo, podemos ser especialmente compasivos con nuestros compañeros de trabajo, renunciar a defender nuestro punto de vista para que haya más armonía o dar unos minutos de nuestro tiempo a ayudar a alguien con un problema.

La siguiente tarea cotidiana está relacionada con la determinación de llegar al final. Algo que se traduce en el deseo de ser

mejor persona, por encima de otras aspiraciones. A menudo, hacemos plegarias silenciosas pidiendo ayuda, apoyo o protección. Pedimos que nos toque la lotería, tener un buen trabajo o salir de una enfermedad. Frente a esto, intentaremos que nuestra oración constante sea tener una mayor sabiduría y amor. No debemos olvidar que tenemos el poder de crear nuestro futuro, y la fuerza que tiene la conciencia en ello. Sabiendo esto, hacemos que esta determinación esté presente en cada momento; de este modo, nos va conduciendo hacia lo que verdaderamente nos llenará de satisfacción.

La última tarea es la higiene mental y se corresponde con todo el proceso de depurar el egocentrismo y la fijación egotista. Debemos entender de una vez por todas que el egoísmo nos conduce a resultados completamente opuestos a los esperados y que hay que emprender la tarea de erradicarlo. Como una persona que se acerca jadeante a un espejo y lo empaña, impidiéndole ver su propio rostro, el egoísmo nos nubla la conciencia y nos hace olvidar nuestro verdadero destino.

La meta no se presenta por sí sola. Es preciso realizar ciertas actividades y ejercicios para ello. Por lo tanto, parte de nuestra misión es dedicar tiempo a aplicar métodos para depurar la conciencia. Meditar es una de esas maneras, pero también puede serlo cualquier actividad positiva hecha con esa intención. Por ejemplo, podemos realizar diversos actos generosos como dar ayuda material, enseñar maneras más positivas de ver el mundo, ofrecer protección y seguridad, o dar amor y afecto. Todos ellos, pueden usarse para depurar la conciencia de impresiones negativas.

Todos estos ejercicios cotidianos, la motivación positiva, acostumbrarse al altruismo y la sabiduría, aumentar las impresiones favorables, la determinación y la higiene mental, confluyen en un mismo objetivo: erradicar la ignorancia de la reali-

dad. Como podemos ver, no hablamos de desarrollar poderes extrasensoriales o estados alterados de conciencia. La razón reside en que estas cualidades pueden venir por sí solas, realizando este trabajo; sin embargo, si nos orientáramos a obtenerlas podríamos fácilmente olvidar cuál es el objetivo y vernos con estos poderes especiales sin haber avanzado como personas ni habernos aproximado a la plenitud.

### *Los resultados visibles*

La manera de saber que estamos obteniendo resultados es que nos sentimos contentos. Habitualmente, las situaciones adversas agudizan los rasgos negativos. Cuando las cosas se ponen difíciles y, por ejemplo, no tenemos trabajo o dinero, tenemos problemas de pareja o con los hijos, enfermedades propias o de amigos, nos vemos envejecer, recibimos agresiones, tenemos pérdidas afectivas, entonces las emociones particulares suelen surgir como respuesta. Así, unos nos enfadamos, otros nos deprimimos, algunos nos sentimos fracasados, otros nos volvemos desconfiados. Cuando, en lugar de esto, permanecemos contentos y en paz a pesar de las dificultades, podemos decir que estamos teniendo éxito en nuestro trabajo interior.

Esto no significa quedarnos en un estado indiferente a los acontecimientos. Al contrario, permanecemos conscientes y sensibles pero sin reacciones defensivas de aversión o apego. Por medio del trabajo realizado, hemos ido descubriendo más dimensiones internas, con lo cual tenemos más recursos y dinamismo para responder a las situaciones. Hemos constatado que cada vez que la conciencia se encoge por medio del apego o la aversión, aumentamos nuestro malestar, y hemos hallado una vía hacia la apertura como modo de afrontar las situaciones.

La prueba definitiva de que algo está cambiando es que cuando tenemos problemas personales seguimos siendo capaces de respetar a los demás y beneficiarlos lo más posible. Lo natural es ser más egoístas cuando vienen las dificultades; lo cual, como vimos, es una propiedad que tienen en común los estados negativos. Pero cuando la conciencia se va transformando, seguimos atendiendo a los demás, y las circunstancias personales no nos impiden seguir ayudando.

Hay dos formas de comportamiento esenciales: la primera es dejar de dañar a los demás, la segunda beneficiarles lo más posible. La prueba de haber llegado al primer nivel es que desaparece de nuestra mente toda intención de hacer daño. En nuestro comportamiento dejan de existir la mentira, la calumnia, el insulto, la malicia, el fraude, la agresión. El segundo nivel llega cuando, además, todo lo hacemos con el propósito de hacer el bien. Nuestro comportamiento se llena con actos de generosidad, paciencia, entusiasmo, sabiduría, honestidad, apoyo.

Todo esto resulta costoso al principio y necesitamos un gran esfuerzo de atención. No obstante, con el tiempo, surge espontáneamente y podemos actuar positivamente incluso distraídos. Dejar de hacerlo forzado es otra prueba de estar llegando a resultados. Como la persona que domina un oficio y puede hacerlo incluso con los ojos cerrados. Los maestros dicen que la conciencia funciona por familiaridad. De modo que no hay ningún estado que no se pueda conseguir, sólo es cuestión de acostumbrarse. Si persistimos y traemos constantemente los estados positivos, llegará un momento en que desplazarán a todo lo que nos perjudica.

Alcanzar la plenitud depende de haber eliminado las impresiones sutiles nocivas. Para llegar a este punto es preciso haber depurado la conciencia de las emociones negativas que dejaron esas impresiones. Esto sólo es posible lograrlo con la ayuda conjunta de la compasión y la sabiduría. Para conseguir la

unión de estas dos fuerzas, hemos de trabajar, por un lado, la contemplación del vacío y, por otro, la generación progresiva del altruismo. Es decir, debemos meditar en la sensación del yo y su realidad factual, por medio del análisis y el estudio de la interdependencia. Además, debemos desarrollar la ecuanimidad, la gratitud, la compasión, el amor y la responsabilidad de hacer el bien, para generar el altruismo.

Para ser capaz de crear estas dos magníficas fuerzas, la sabiduría y el altruismo, necesitamos adiestrar la conciencia y reducir la intensidad de las emociones nocivas. Para ello, es imprescindible una atención equilibrada con concentración, esfuerzo y conciencia. Para llegar a esta atención es preciso abandonar los apegos más groseros a nuestro cuerpo, cultura y reputación. Para esto, previamente debemos renunciar a todos los pensamientos malsanos, la codicia y la insatisfacción. Pero antes, tenemos que haber sido capaces de abandonar toda conducta dañina con nuestro cuerpo, palabra o mente.

Es decir, el primer paso es dejar de hacer daño, el siguiente dejar de pensar en dañar; a continuación, hemos de renunciar a la identidad aprendida y, luego, ejercitar la atención. Con esto, reflexionando sobre el valor de la vida, la certidumbre de la muerte, la responsabilidad de nuestras experiencias y la gravedad de nuestra situación de seres sufriendo, decidimos vivir con simplicidad y ahorrar las energías empleadas en los estados nocivos. Entonces, ejercitamos la compasión y la sabiduría. Cuando éstas llegan a formar parte de nuestro ser, se funden en una sola fuerza que desintegra todos los obstáculos emocionales que nos impiden desplegar lo que somos. Cuando la conciencia queda limpia, nada puede impedirnos el gozo. Todo es libertad, espontaneidad y creación. La muerte ha quedado definitivamente atrás y el espíritu ha aflorado. Nada, absolutamente nada, puede quitarnos la plenitud que verdaderamente somos.

Si te interesa practicar la meditación, y  
quieres contactar con el autor  
puedes escribir a:

Juan Manzanera  
Apartado 13260  
28080 Madrid

Tel.: 630 448 693

e-mail: [juanmanzan@jazzfree.com](mailto:juanmanzan@jazzfree.com)

Página web: [www.escuelademeditacion.com](http://www.escuelademeditacion.com)



Todo procede de la mente, también el descontento.

Enraizado en las más profundas enseñanzas de la tradición budista, *El hallazgo de la serenidad* aporta todo lo que necesitas para alejar la infelicidad y despertar tus cualidades internas más valiosas. Este tratado práctico te permitirá trabajar sobre ti mismo para alcanzar una vida completa. Mediante cuentos, instrucciones, anécdotas, meditaciones y reflexiones:

-aprenderás a cambiar tu actitud para enfrentarte a las cosas como más te beneficie

-descubrirás cómo tu mente crea y domina la realidad que percibes

-podrás vivir en paz sin tener que abandonar tu mundo, tus afectos y tus ocupaciones

-encontrarás el significado de la vida y de ti mismo más allá de los valores culturales y condicionamientos propios de la época

-sabrás que mereces ser feliz y que puedes afrontar las adversidades con entereza

-sentirás que naciste para cumplir un destino: hallar la paz y serenidad interior

LA SERENIDAD ES POSIBLE PARA TODOS.