

Chögyam Trungpa

*EL MITO DE
LA LIBERTAD*



Kalpa

EL MITO DE LA LIBERTAD

This One



XJAS-K4W-7XRD

Chögyam Trungpa

EL MITO DE LA LIBERTAD

y el camino de la meditación

Traducción: Ricardo Gravel
Con la colaboración de Alfonso Taboada

editorial **K**airós

Numancia 117-121
08029 Barcelona
www.editorialkairos.com

Título original: THE MYTH OF FREEDOM

© 1976 by Chögyam Trungpa

© de la edición española:

1997 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Febrero 1998

Segunda edición: Enero 2001

Tercera edición: Mayo 2006

ISBN: 84-7245-349-9

Dep. Legal: B-26.216/2006

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

Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls. Verdaguer, 1. 08786 Capellades

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

*Este libro está dedicado a Dorje Trolö, el maestro
Padmasambhava en su manifestación de loca sabiduría,
padre y protector de todos los seres.*

PRÓLOGO DE LA EDICIÓN INGLESA

El mito de la libertad recoge conferencias impartidas por Chögyam Trungpa Rínpoche en diversos lugares de Estados Unidos entre 1971 y 1973. El tremendo interés provocado por su obra anterior, *Más allá del materialismo espiritual*,¹ nos ha animado a reunir este nuevo ciclo de conferencias en un libro. Aunque *El mito de la libertad* constituye una introducción independiente a la psicología budista y prácticas meditativas del Tíbet, también es posible considerarlo como complemento a las enseñanzas expuestas en *Más allá del materialismo espiritual*.

El presente volumen se inicia con un poema original de Chögyam Trungpa que describe las etapas del camino espiritual y concluye con la traducción, por Trungpa, de un texto clásico: las instrucciones acerca de la meditación de la mahamudrá que Tilopa transmitió a su discípulo Naropa. Este texto nos ha parecido particularmente apropiado, ya que Tilopa es el padre del linaje kagyü, linaje de once siglos de antigüedad representado hoy por Trungpa Rínpoche.

1. Editorial Edhasa, Barcelona, 1985.



ENTRONIZACIÓN

UNO

Los padres son muy bondadosos
pero soy demasiado joven para darme cuenta.
Los valles y montañas de la sierra son hermosos
pero como nunca he visto los llanos, soy estúpido.

DOS

Esforzándome por conseguir el alimento de la mente,
afilando la punta de lanza del intelecto,
he descubierto padres permanentes
a quienes nunca podré olvidar.

TRES

Sin nadie que influencie mi punto de vista
manifiesto mi naturaleza primordial
y el estilo de un joven príncipe adopto;
esto se lo debo a mi único padre guru.

CUATRO

Me he dedicado a trabajar por los demás.
La prajñá que penetra todos los obstáculos
ha hecho del príncipe un hombre viejo y sabio
que a nadie le teme.

El mito de la libertad

CINCO

En el espacio bailo,
ataviado de nubes;
me como el sol, sostengo la luna,
tengo a las estrellas de séquito.

SEIS

Hermoso y digno es el niño desnudo;
roja florece en el cielo la flor.
¡Qué irónico es ver a la bailarina sin forma
bailar al son de la trompeta sin trompetista!

SIETE

En el palacio del rubí rojo
escucho el sonido de la sílaba semilla.
¡Qué alegría observar la danza de la ilusión,
las seductoras doncellas de los fenómenos!

OCHO

El guerrero sin espada,
a caballo en un arco iris,
escucha la carcajada infinita del gozo trascendente;
la culebra venenosa se transforma en amrita.

NUEVE

Bebo fuego, me visto de agua,
empuño la maza del viento,
respiro tierra:
soy el señor de los tres mundos.

CHÖGYAM TRUNGPA RÍNPOCHE
22 de enero de 1973

1. EL MITO DE LA LIBERTAD

Fantasía y realidad

Si queremos que germinen las enseñanzas completas del budismo en Occidente debemos, en primer lugar, comprender los principios elementales del budismo y ejercitarnos en sus prácticas básicas de meditación. Muchas personas miran al budismo como si se tratara de un nuevo culto que los pudiera salvar, permitiéndoles ir por el mundo como quien coge flores en un hermoso jardín. Pero si queremos coger flores de un árbol, debemos primero cultivar las raíces y el tronco, lo que significa trabajar con nuestros miedos, frustraciones, decepciones e irritaciones: los aspectos dolorosos de la vida.

Hay quienes se quejan de que el budismo es una religión tremendamente pesimista porque insiste en la importancia del sufrimiento y la aflicción; por lo general, las religiones hablan de belleza, poesía, éxtasis y dicha. Sin embargo, según el Buda, debemos comenzar experimentando la vida tal como es. Debemos ver la verdad del sufrimiento, la realidad de la insatisfacción. No podemos pasarlas por alto y tratar de examinar solamente los aspectos sublimes y placenteros de la vida. La búsqueda de una tierra prometida, de una Isla del Tesoro, no hace más que aumentar el sufrimiento. No es posible llegar a tales islas; no es posible alcanzar la realización de esa manera.

Por eso, todas las sectas y escuelas del budismo coinciden en que debemos empezar enfrentándonos con la realidad de nuestras circunstancias personales. No podemos empezar soñando; eso no sería más que una evasión pasajera, ya que no es posible evadirse de verdad.

En el budismo, expresamos la voluntad de ser realistas por medio de la práctica de la meditación. La meditación no es un intento por alcanzar el éxtasis, la felicidad espiritual o la tranquilidad; tampoco es una lucha por mejorarse. Se trata simplemente de crear un espacio en el que podamos dejar al descubierto y desarmar nuestros juegos neuróticos y autoengaños, nuestras esperanzas y temores ocultos. Para producir ese espacio recurrimos a la simple disciplina de no hacer nada. En realidad, es muy difícil no hacer nada. Debemos empezar aproximándonos a este no hacer nada y poco a poco nuestra práctica irá madurando. La meditación es una manera de hacer que afloren en profusión las neurosis de la mente para incluirlas en la práctica. Nuestras neurosis son como abono: en vez de botarlas a la basura, las esparcimos por el jardín y así van formando parte de nuestra riqueza.

Cuando practicamos la meditación, no debemos contener demasiado la mente, ni tampoco soltarla del todo. Si tratamos de refrenar la mente, su energía se volverá contra nosotros, y si dejamos que se afloje completamente, se pondrá muy agitada y turbulenta. De manera que dejamos que la mente esté libre, pero manteniendo siempre un elemento de disciplina. Las técnicas budistas tradicionales son sumamente simples: la conciencia del movimiento corporal, de la respiración y de la situación física son comunes a todas las tradiciones. La práctica esencial consiste en estar presente, aquí mismo. El objetivo es a la vez la técnica. Estar, precisamente, en el instante, sin reprimirse ni desenfrenarse; estar consciente de lo que uno es, de manera muy precisa. La respiración, así como la existencia del cuerpo, son procesos neutros desprovistos de connotaciones «espirituales». No hacemos más que observar su funciona-

miento natural. A esta práctica se la denomina *shámatha*; con ella empezamos a transitar por el *hinayana* o camino estrecho. Esto no quiere decir que el punto de vista del hinayana sea simplista o limitado. Más bien, al ser la mente tan complicada y exótica y tan insaciable su ansia de diversión, el único modo de manejar la mente es llevándola hacia un camino disciplinado que no ofrezca distracciones. El hinayana es un vehículo que nunca anda con exceso de velocidad; siempre sigue su rumbo, sin apartarse jamás de él. No hay escapatoria posible; estamos siempre aquí mismo y no existe una salida. Por lo demás, tampoco existe la marcha atrás. La simplicidad del camino estrecho nos permite tener una actitud abierta hacia las situaciones de la vida, porque nos damos cuenta de que es absolutamente imposible evadirlas y por fin aceptamos estar plenamente en el instante presente.

Se trata, por lo tanto, de asumir lo que somos en vez de escondernos de nuestros problemas e irritaciones. La meditación no debe ser un recurso para olvidarnos de nuestras obligaciones laborales. De hecho, la práctica de la meditación en posición sentada nos conecta continuamente con la vida cotidiana. Cuando practicamos la meditación, nuestras neurosis se asoman a la superficie en vez de esconderse en el fondo de la mente. La práctica nos permite encarar la vida como algo que es posible manejar. Me parece que la gente tiene tendencia a creer que si solamente consiguiera alejarse de todos los ajetreos de la vida, retirándose a las montañas o a la orilla del mar, entonces sí podría dedicarse de lleno a alguna práctica contemplativa. Sin embargo, huir de los aspectos mundanales de la vida equivale a despreocuparse del sustento, del verdadero alimento que está entre los dos trozos de pan. Cuando uno pide un sandwich, no pide dos tajadas de pan sin nada; tiene que haber algo en el medio, algo sustancioso, comestible y sabroso, y el pan es el acompañamiento.

A medida que pasa el tiempo, el hecho de volvernos más conscientes de las emociones, de las circunstancias de nuestras

vidas y del espacio en el que ocurren nos permitirá tal vez acceder a una conciencia aún más panorámica. Nuestra actitud se vuelve entonces más compasiva y cálida; hemos llegado a una aceptación fundamental de nosotros mismos, pero sin perder la inteligencia crítica. Somos capaces de valorar tanto los aspectos felices de la vida como los dolorosos. La relación con las emociones deja de ser un drama. Las emociones son como son; no las reprimimos ni tampoco les damos rienda suelta, sino que sencillamente las reconocemos. Al tomar conciencia de los detalles de manera precisa, nos vamos abriendo a la totalidad compleja de las situaciones. Como un gran río que va a dar al mar, la estrechez de la disciplina desemboca en la apertura de la conciencia panorámica. Meditar es más que sentarnos solos, en una postura determinada, y atender a procesos simples; es también abrirnos al entorno en el que ocurren esos procesos. El entorno se convierte en mensajero que nunca deja de enviarnos señales, que siempre nos está enseñando algo o ayudando a entender.

Entonces, antes de gratificarnos con técnicas exóticas, antes de jugar con energías, percepciones sensoriales y visiones llenas de símbolos religiosos, debemos poner en orden nuestra mente, y esto lo debemos hacer a un nivel fundamental. Cuando emprendemos la práctica, es necesario que recorramos el sendero estrecho de la simplicidad, el camino del hinayana, antes de aventurarnos por la autopista amplia de la acción compasiva, el camino del *mahayana*. Y sólo después de haber avanzado mucho por esa autopista podremos pensar en danzar por los campos, lo que corresponde a las enseñanzas tántricas del *vajrayana*. La simplicidad del hinayana es la base que permite apreciar el esplendor del mahayana y el colorido extraordinario del tantra. De modo que antes de relacionarnos con el cielo, debemos establecer un vínculo con la tierra y labrar nuestras neurosis más arraigadas. El enfoque del budismo consiste esencialmente en cultivar un sentido común trascendental, en ver las cosas tal como son, sin exagerar nada ni ponernos a soñar con lo que nos gustaría ser.

Decepción

Mientras sigamos un método espiritual que nos prometa salvación, milagros y liberación, estaremos atados por la «cadena de oro de la espiritualidad». Es posible que esa cadena nos embellezca, con sus incrustaciones de piedras preciosas y su delicada orfebrería, pero no por eso dejará de aprisionarnos. La gente se imagina que puede ponerse la cadena de oro de adorno, sin que los ate, pero se engaña: si su acercamiento a la espiritualidad radica en el enriquecimiento del ego, será materialismo espiritual,¹ y lejos de ser un proceso creativo será un proceso suicida.

Todas las promesas que hemos escuchado no son más que seducción. Quisiéramos que las enseñanzas resolvieran todos nuestros problemas; quisiéramos recibir trucos mágicos para lidiar con nuestras depresiones, conductas agresivas y conflictos sexuales. Pero, ¡qué sorpresa darnos cuenta de que no va a ser así! Es una decepción muy grande comprender que deberemos trabajar sobre nosotros mismos y nuestro sufrimiento y que no podemos depender de un redentor o del poder mágico de técnicas yóguicas. Es una decepción darnos cuenta de que tenemos que abandonar nuestras expectativas en vez de construir algo sobre el cimiento de las ideas preconcebidas.

Debemos permitir que se produzca esa decepción, porque decepcionarse significa renunciar al ego, al logro personal. Uno quisiera presenciar su propia realización; quisiera ver a sus discípulos celebrándolo en actitud de veneración y lanzándole flores en medio de portentos, mientras la tierra tiembla y los dioses y ángeles cantan. Eso no sucede nunca. Desde el punto de vista del ego, lograr la realización supone la muerte absoluta: la muerte del ego, la muerte del yo y lo mío, la muerte del observador. Es la máxima decepción, el chasco total. Andar por el ca-

1. Véase, del mismo autor, *Más allá del materialismo espiritual*, Editorial Edhasa, Barcelona, 1985. (N. del T.)

mino espiritual es doloroso. Siempre hay que ir desenmascarándose. Hay que quitarse una máscara tras otra, sufrir insulto tras insulto.

Esa serie de decepciones nos incita a abandonar la ambición. Nos vamos desmoronando cada vez más, hasta que al final tocamos fondo y nos relacionamos con la cordura fundamental de la tierra. Nos reducimos a lo más humilde y pequeño: un granito de arena, perfectamente simple, sin ninguna expectativa. Una vez que tocamos fondo y entramos en contacto con la tierra, ya no tienen cabida los sueños e impulsos frívolos y al fin nuestra práctica se vuelve manejable. Aprendemos a preparar una taza de té correctamente y a caminar derechos sin tropezarnos. Enfrentamos la vida de una manera mucho más sencilla y directa, y las enseñanzas que recibimos o los libros que leemos cobran sentido práctico; nos dan confianza y nos estimulan a seguir actuando como granitos de arena, tal como somos, sin expectativas y sin sueños.

Hemos escuchado muchas promesas, hemos oído numerosas descripciones deslumbrantes de lugares exóticos, hemos tenido tantos sueños; sin embargo, desde el punto de vista del grano de arena, eso no tiene la más mínima importancia. Somos apenas una minúscula partícula de polvo en el universo. Pero al mismo tiempo, nuestra situación se ha vuelto muy amplia, hermosa y práctica. En realidad, es como una invitación, una fuente de inspiración. Si somos un granito de arena, el resto del universo —es decir, todo el espacio— es nuestro, porque no estamos obstruyendo, invadiendo, ni poseyendo nada. Lo que hay es un espacio inmensamente abierto. Uno es el emperador del universo porque es un grano de arena. El mundo es muy simple, y además es muy digno y abierto, porque la inspiración proviene de la decepción, que es algo que está libre de la ambición del ego.

Sufrimiento

Comenzamos nuestra andanza espiritual haciendo preguntas, poniendo en tela de juicio nuestros engaños. Estamos siempre inciertos en cuanto a lo que es real y lo que no lo es, lo que es felicidad y lo que es desgracia. Esto es algo que vivimos momento tras momento, año tras año, a lo largo de la vida. Seguimos haciendo preguntas hasta que al fin nuestras preguntas se empiezan a agriar y a pudrir. Se convierten en dolor. El dolor aumenta a medida que las preguntas se vuelven más contundentes y las respuestas más evasivas.

Al ir madurando, de una manera u otra nos empezamos a preguntar: «¿Cuál es el sentido de la vida?». Quizá podríamos contestar: «¿Qué cosa *no* forma parte del sentido de la vida? Todo es vida». Pero esa salida es demasiado mañosa, demasiado astuta, y la pregunta permanece intacta. Podríamos decir que el sentido de la vida es existir. Muy bien pero ¿con qué fin?, ¿qué buscamos en la vida? Hay quienes afirman que el sentido de la vida está en orientar nuestros esfuerzos y energías hacia metas elevadas, tales como viajar a la luna, alcanzar la realización, ser un gran profesor, científico o místico, mejorar el mundo o descontaminar el planeta. Tal vez sea ése el sentido de la vida: trabajar mucho para lograr algo. Debemos descubrir la sabiduría y compartirla con los demás. O quizá debamos crear un orden político mejor y reforzar la democracia para que todos los seres humanos sean iguales y cada cual tenga el derecho de hacer lo que quiere dentro de los límites de una responsabilidad mutua. Tal vez deberíamos perfeccionar nuestra civilización al máximo para hacer de este mundo un lugar fabuloso, un centro de sabiduría y realización espiritual, de conocimientos y altos desarrollos tecnológicos. Todos tendrían alimentos en abundancia, las viviendas serían cómodas y la convivencia agradable. Seríamos personas refinadas, pudientes y felices, no habría discordias, guerras, ni pobreza. Tendríamos intelectos tan inmensamente fecundos que conoceríamos todas las respuestas y

El mito de la libertad

todas las explicaciones científicas, desde el origen de la medusa hasta el funcionamiento del cosmos.

No me estoy burlando de esta mentalidad en absoluto, pero, ¿acaso hemos pensado en el sentido de la muerte? El complemento de la vida es la muerte. ¿Lo hemos considerado? El mensaje mismo de la muerte es doloroso. Si alguien le pidiera a su hijo de quince años que redactara su testamento, nos parecería de lo más absurdo. A nadie se le ocurre. Nos negamos a reconocer la muerte; sin embargo, nuestros ideales más nobles y nuestras elucubraciones acerca del sentido de la vida y las formas más avanzadas de civilización carecen de sentido práctico si no tomamos en cuenta los procesos de nacimiento, sufrimiento y muerte.

En cada instante están presentes el nacimiento, el sufrimiento y la muerte. El nacimiento es abrirse a una situación nueva. Inmediatamente después del nacimiento viene una sensación refrescante, de frescor, como lo que se siente de madrugada al ver despuntar el alba. Los pájaros se despiertan y comienzan a cantar, el aire está fresco y empezamos a distinguir ya las siluetas borrosas de los árboles y los cerros. A medida que sale el sol, el mundo se torna más claro y nítido. Observamos cómo el sol se va poniendo cada vez más rojo, hasta que finalmente irradia una luz blanca y brillante. Nos gustaría prolongar la aurora y el amanecer e impedir que el sol salga completamente, para así quedarnos con esa promesa tan radiante. Pero por mucho que queramos, es imposible. Nadie lo ha logrado nunca. Luchamos por mantener esa situación nueva, pero al final no conseguimos agarrarnos a nada y morimos. Después de la muerte viene un hiato antes del próximo nacimiento, pero incluso ese hiato se llena de un montón de cháchara subconsciente, de incertidumbre acerca de nuestro curso de acción, hasta que de pronto nos agarramos a una situación nueva y volvemos a nacer. Ese proceso lo repetimos sin cesar, una y otra vez.

Desde ese punto de vista, cuando una mujer da a luz a una

criatura, si quisiera realmente apearse a la vida no debería cortar el cordón umbilical después del parto. Sin embargo, tiene que hacerlo. El nacimiento es una expresión de la separación entre madre e hijo: o bien la madre presenciara la muerte de su hijo o bien el hijo la muerte de su madre. Por muy lúgubre que parezca esta manera de enfrentar la vida, es cierta. Cada movimiento nuestro expresa el nacimiento, el sufrimiento y la muerte.

En la tradición budista se distinguen tres categorías de sufrimiento o dolor: el dolor omnipresente, el dolor de la alternancia y el dolor del dolor. El dolor omnipresente es el dolor general de la insatisfacción, la separación y la soledad. Estamos solos; somos seres aislados y no podemos volver a crear un cordón umbilical. No podemos decir que nuestro nacimiento fue solamente un ensayo general. Ya sucedió. De manera que el dolor es inevitable mientras haya discontinuidad e inseguridad.

El dolor omnipresente es una frustración general que proviene de la agresión. Poco importa si somos corteses o bruscos, o si aparentamos ser felices o infelices; mientras sigamos afeerrados a nuestra existencia, seguiremos siendo un montón de músculos tensos intentando protegerse. Eso genera incomodidad. Tenemos tendencia a sentir que nuestra experiencia es un tanto molesta. Incluso si somos personas independientes y no nos falta el dinero, la buena comida, el abrigo o la amistad, sigue existiendo esa cosita en nuestro ser que nos estorba, esa protuberancia de la que nos tenemos que proteger y esconder constantemente. Debemos evitar por todos los medios meter la pata, aunque ni siquiera sepamos realmente cuál sería esa medida de pata. Existe una especie de consenso universal de que hay algo que debemos ocultar, algún error garrafal que debemos evitar. Es algo indecible. Contra toda lógica, nos sentimos vagamente amenazados.

En el fondo, por muy felices que seamos, somos personas cautelosas e irritables. No queremos realmente quedar al descubierto, ni tampoco queremos realmente toparnos con esa cosa, aunque no sepamos muy bien lo que es. Claro que podría-

mos tratar de racionalizar esa sensación diciendo: «Anoche no dormí muy bien y hoy me siento mal. Por eso no quiero hacer nada complicado: podría meter la pata». Pero esas justificaciones no son válidas. Si nos preocupa la posibilidad de meter la pata, no es sólo porque queremos ocultar algo, sino porque estamos profundamente contrariados. Nos dan rabia esas partes privadas inconfesables que no queremos exponer: «Si sólo pudiera deshacerme de esa cosa sentiría un alivio enorme, me sentiría libre».

Ese dolor fundamental toma un sinnúmero de formas: el dolor de perder a un amigo, el dolor de tener que atacar a un enemigo, el dolor de ganarse la vida, el dolor de aspirar al reconocimiento social, el dolor de lavar los platos, el dolor del deber, el dolor de sentir que hay alguien que nos mira por encima del hombro, el dolor de darnos cuenta de que no hemos sido eficientes, el dolor del fracaso, el dolor de las relaciones de todo tipo.

Además del dolor omnipresente está el dolor de la alternancia, que consiste en darse cuenta de que uno lleva una carga. A veces nos da la impresión de que la carga ha desaparecido porque nos sentimos libres; ya no nos parece necesario seguir esforzándonos. Pero esa sensación repetitiva y recurrente de alternancia entre dolor y alivio, entre cordura e insensatez, es en sí misma dolorosa. Es muy doloroso volver a echarse la carga al hombro.

Por último, está el dolor del dolor, que es la tercera categoría. De partida, nos sentimos inseguros, sentimos incertidumbre acerca de nuestro territorio. Para colmo, de tanto preocuparnos por nuestra condición nos sale una úlcera. Salimos corriendo al médico para tratarnos la úlcera y nos torcemos el dedo gordo del pie. Resistir el dolor no hace más que aumentar su intensidad. Los tres tipos de dolor se suceden rápidamente y están siempre presentes en la vida. Primero está el dolor fundamental; luego viene el dolor de la alternancia, que hace que el dolor aparezca, desaparezca y luego vuelva a aparecer; finalmente

está el dolor del dolor, el dolor de todas las situaciones de la vida que rechazamos..

Por ejemplo, decidimos irnos a París de vacaciones, pensando pasarlo bien, pero algo falla. Nuestro viejo amigo francés sufre un accidente. Está hospitalizado y su familia anda muy angustiada, incapaz de ofrecernos el tipo de hospitalidad que esperábamos. Nos vemos obligados a alojarnos en un hotel, pero es un gasto que no podemos permitirnos porque se nos está acabando el dinero. Decidimos entonces cambiar dinero en el mercado negro y nos estafan. Y nuestro famoso amigo, el del accidente, el que está hospitalizado, de pronto nos toma antipatía y nos considera molestos. Decidimos regresar a casa, pero tampoco eso es posible, ya que todos los vuelos han sido anulados debido al mal tiempo. Estamos realmente desesperados; cada hora, cada segundo, cobra una importancia enorme. Paseamos de un lado a otro en el aeropuerto y falta poco para que venza el visado. Tenemos que abandonar el país cuanto antes, pero nos resulta sumamente difícil explicarle todo esto a las autoridades porque no hablamos francés.

Situaciones como ésta son muy frecuentes. Andamos a toda prisa, tratando de sacudirnos el dolor, pero únicamente conseguimos aumentarlo. El dolor es algo muy real. No podemos fingir que somos personas completamente felices y seguras de sí mismas. El dolor es un compañero constante. Está siempre ahí y no cesa: el dolor omnipresente, el dolor de la alternancia y el dolor del dolor. Si lo que buscamos es eternidad, felicidad o seguridad, entonces nuestra experiencia de la vida será una experiencia de dolor, de *duhkha* o sufrimiento.

Ausencia de ego

Es precisamente el esfuerzo por asegurar la felicidad y mantenerse a sí mismo en relación a algo lo que constituye el proceso del ego. Sin embargo, ese esfuerzo es vano, porque en

nuestro mundo aparentemente sólido aparecen frecuentes grietas y surgen a cada rato ciclos de muerte y renacimiento y cambios constantes. La sensación de continuidad y solidez del yo es una ilusión. En realidad, no existe eso que llamamos ego, alma o *atman*. Lo que produce el ego es una sucesión de confusiones. El proceso que denominamos ego consiste en realidad en un chispazo de confusión, un chispazo de agresión, un chispazo de avidez, ninguno de los cuales existe fuera del momento. Como nos resulta imposible aferrarnos al momento presente, tampoco conseguimos aferrarnos al yo y lo mío y convertirlos en entidades sólidas.

La experiencia que tenemos de nosotros mismos relacionándonos con otra entidad no es más que una discriminación momentánea, un pensamiento fugaz. Si generamos estos pensamientos fugaces con suficiente rapidez, lograremos crear la ilusión de continuidad y solidez. Es como ver una película: las imágenes individuales se suceden con tal rapidez que se produce la ilusión de un movimiento continuo. Es así como nos formamos la idea –la idea preconcebida– de que el yo y el otro son sólidos y continuos. Una vez concebida esa idea, manipulamos nuestros pensamientos para confirmarla y miramos con recelo cualquier evidencia contradictoria. Son el miedo de exponernos y la negación de la impermanencia² lo que nos encadena. Sólo si reconocemos la impermanencia tendremos la oportunidad de morir y el espacio para renacer y podremos apreciar el proceso creativo de la vida.

La comprensión de la ausencia de ego se produce en dos fases. En la primera, percibimos que el ego no existe como enti-

2. A pesar de que el sustantivo *impermanencia* y el adjetivo *impermanente* no forman aún parte del léxico del castellano, estos neologismos son necesarios para la comprensión de las enseñanzas budistas. El castellano prefiere afirmar que algo es *efímero*, *transitorio*, *fugaz*, mientras que, por razones pedagógicas, el budismo prefiere por lo general llamar la atención al hecho de que algo *no es* permanente, contrariamente a nuestras expectativas más profundas. De hecho, desde el punto de vista gramatical, tanto el sánscrito *anitya* como el tibetano *tagme* son negaciones de la permanencia. (N. del T.)

dad sólida, que es impermanente y está continuamente cambiando y que son nuestros conceptos los que le dan esa solidez aparente. Así llegamos a la conclusión de que el ego no existe. Pero con ello hemos formulado un concepto sutil: el de la ausencia de ego. Aún queda el observador de la ausencia de ego, un observador que se identifica con ella para mantener su propia existencia. En la segunda fase, entonces, debemos penetrar ese concepto sutil y renunciar al observador. La verdadera ausencia de ego es la ausencia del concepto mismo de ausencia de ego. En la primera fase, tenemos aún la sensación de que hay alguien que percibe la ausencia de ego; en la segunda, el que percibe también deja de existir. En la primera fase, nos damos cuenta de que no hay entidad fija, pues todo existe en relación a otra cosa; y luego, en la segunda, nos damos cuenta de que la noción misma de relatividad exige un observador que la perciba y la confirme, lo que a su vez introduce un nuevo tipo de relatividad: el binomio observador-observado.

Decir que la ausencia de ego existe porque las cosas están continuamente cambiando es un argumento poco convincente, ya que aún nos estamos aferrando al cambio como si se tratase de algo sólido. La ausencia de ego no es meramente la idea de que la existencia de la discontinuidad significa que no hay nada a qué aferrarse; la verdadera ausencia de ego implica también la inexistencia de la discontinuidad. De manera que tampoco es posible aferrarse a la idea de discontinuidad. Es más: la discontinuidad no es una realidad operativa. Nuestra percepción de la discontinuidad es el producto de la inseguridad; es un concepto, como lo es también cualquier idea de que los fenómenos tienen una unidad subyacente o inherente.

La idea de la ausencia de ego ha sido utilizada más de una vez para disfrazar la realidad del nacimiento, el sufrimiento y la muerte. El problema radica en que, una vez que nos formamos una idea de la ausencia de ego y también del nacimiento, el sufrimiento y la muerte, entonces es muy fácil distraernos y justificarnos diciendo que el dolor no existe puesto que no existe

un ego para vivenciarlo, y que el nacimiento y la muerte no existen puesto que no existe nadie para presenciarlos. Eso no es más que escapismo barato. La filosofía de la *shunyatá*³ ha sido frecuentemente desvirtuada por argumentos de esa laya: «Puesto que no existe un ser que sufra, ¿qué más da? Si sufres, debe ser ilusión tuya». Esto no es más que una opinión, es pura especulación. A pesar de todas nuestras lecturas y reflexiones, ¿somos realmente capaces de permanecer impávidos cuando sufrimos de verdad? Claro que no: el sufrimiento es más fuerte que nuestras opiniones triviales. Una verdadera comprensión de la ausencia de ego va más allá de toda opinión. Sólo si renunciamos a la noción de ausencia de ego podremos vivenciar plenamente el dolor, el nacimiento y la muerte, porque al hacerlo desaparecen los rodeos filosóficos.

En el fondo, lo que debemos hacer es abandonar por completo los puntos de referencia, todos nuestros conceptos acerca de lo que es o lo que debería ser. Sólo entonces será posible vivenciar directamente la naturaleza singular de los fenómenos en toda su fuerza. Habrá un espacio muy amplio para vivenciar las cosas, para dejar que la experiencia nazca y se acabe. El movimiento se produce dentro de un espacio inmenso. Si no interferimos en las cosas que surgen –placer, dolor, nacimiento, muerte, etc.–, podremos vivenciarlas con todo su sabor. Sean dulces o amargas, las experimentaremos de verdad, sin paliativos filosóficos ni actitudes emocionales que les den un tono agradable o presentable.

Nunca nos quedaremos atascados en la vida, ya que ésta siempre nos ofrecerá alguna oportunidad de ser creativos o algún incentivo que nos obligue a improvisar. Lo irónico es que si conseguimos ver la ausencia de nuestro ego con claridad, si logramos reconocerla, descubriremos tal vez que el sufrimiento contiene felicidad, que la impermanencia contiene continuidad

3. «Vacuidad» en sánscrito. (*N. del T.*)

o eternidad y que la ausencia de ego contiene una cualidad concreta: la solidez del ser. Claro que esas cualidades trascendentales –la felicidad, la continuidad y el ser– no tienen nada que ver con fantasías, ideas o miedos.

2. TIPOS DE PRISIÓN

Una broma cósmica

Si queremos detener la ambición del ego es necesario entender cómo establecemos el yo y su territorio y ver cómo usamos nuestras proyecciones a modo de credenciales para demostrar que existimos. Los esfuerzos por confirmar nuestra solidez provienen de una incertidumbre acerca de la realidad de nuestra existencia. Movidos por esa incertidumbre, intentamos cimentar nuestra existencia buscando algún punto de referencia externo, algún objeto sólido del que podamos sentirnos separados y con el que podamos entablar una relación. Sin embargo, todo este proceder es discutible si realmente volvemos la vista atrás, cada vez más atrás: ¿y si lo único que hubiéramos hecho fuera perpetrar un fraude gigantesco?

El fraude radica en la sensación de que el yo y el otro son algo sólido. Esa fijación dualista nace de la nada. Al principio no hay más que espacio abierto, un cero que se basta a sí mismo y no requiere relación alguna. Pero para confirmar ese grado cero del ser, nos sentimos obligados a crear el uno para probar que el cero existe. Sin embargo, ni siquiera eso basta, ya que es posible que nos terminemos quedando con sólo un uno y un cero. Así que empezamos a extendernos, avanzando cada vez más. Creamos el dos para confirmar la existencia del uno, y lue-

go hacemos otra incursión y confirmamos el dos con el tres, el tres con el cuatro y así sucesivamente. Sentamos un precedente y creamos los cimientos que nos permitirán seguir ampliándonos sin cesar, hasta el infinito. Es lo que llamamos *samsara*, el círculo vicioso de la confirmación sin fin de nuestra existencia. Cada confirmación exige una nueva confirmación, que a su vez exige la siguiente, etc.

Los intentos por confirmar nuestra solidez son muy dolorosos. Una y otra vez nos deslizamos de repente de una plataforma que parecía extenderse sin límites. Tratamos de salvarnos de la muerte construyendo inmediatamente un ensanche para que la plataforma vuelva a parecer interminable. Nos sentimos seguros en nuestra plataforma aparentemente sólida, pero luego nos volvemos a salir de los bordes y nuevamente nos vemos obligados a ensancharla. No nos percatamos de que todo el proceso es inútil, que no necesitamos plataformas bajo nuestros pies y que las hemos estado construyendo a ras del suelo. Jamás existió peligro alguno de caerse ni necesidad alguna de soporte. En realidad, nuestros esfuerzos por ampliar el tablado para dotarnos de un piso sólido no fueron más que un quehacer innecesario, un chiste, una burla gigantesca, una broma cósmica. Claro que es posible que esto no nos haga ninguna gracia y que nos parezca una tremenda traición.

Para entender de manera más precisa cómo vamos confirmando nuestra propia solidez y la solidez ajena —es decir, el desarrollo del ego—, es útil familiarizarse con los cinco *skandhas*, un conjunto de conceptos budistas que describen la creación del ego en cinco etapas¹.

La primera etapa o *skandha*, el nacimiento del ego, se denomina «forma», o inconsciencia fundamental. Nos negamos a ver la cualidad abierta, fluida e inteligente del espacio. Cada vez que se produce un bache o un espacio en nuestra experiencia de la psi-

1. Véase del mismo autor *Destellos del abhidharma: seminario de psicología budista*, Editorial Kairós, Barcelona, 1988. (N. del T.)

quis, cada vez que tenemos un destello repentino de conciencia, apertura y ausencia de ego, surge la sospecha: «¿Y si llego a descubrir que no existe un yo contundente? Esa posibilidad me aterra. No quiero ni pensar en ella». Esa paranoia abstracta, esa desazón ante la idea de que algo pudiera estar mal, es la fuente de las reacciones kármicas en cadena. Tememos caer en la confusión y la desesperación más absolutas. Ese temor a la ausencia de ego, al estado desprovisto de un ego, nos persigue como amenaza constante: «¿Y si fuera cierto, qué hago? Me da miedo mirar». Quisiéramos mantener cierto grado de solidez, pero el único material de trabajo disponible es el espacio, la ausencia de ego, de modo que tratamos de solidificar o cristalizar esa experiencia del espacio. Inconsciencia en este caso no significa estupidez. Se refiere a una forma de obstinación: de pronto nos quedamos desconcertados por el descubrimiento de la insustancialidad del yo y no queremos admitirlo, quisiéramos poder aferrarnos a algo.

El próximo paso es intentar descubrir una manera de mantenernos ocupados, de desviar la atención de nuestra soledad. Aquí comienza la reacción kármica en cadena. El karma depende de la relatividad de esto y aquello –mi existencia y mis proyecciones– y vuelve a nacer continuamente con cada uno de nuestros intentos constantes por mantenernos ocupados. Dicho de otra manera, tenemos miedo de que nuestras proyecciones no nos validen. No podemos dejar de sentir que nuestras proyecciones son sólidas, ya que así intentamos probar que existimos: sentir la solidez de algo aparentemente externo nos tranquiliza, pues nos hace creer que también nosotros somos una entidad concreta. Este es el segundo skandha, la «sensación».

En la tercera etapa, el ego formula tres estrategias o impulsos que le permiten relacionarse con sus proyecciones: indiferencia, pasión y agresión. La percepción sirve de guía para estos impulsos. La percepción, en este caso, es el sentimiento incómodo de tener que presentar un informe oficial a la administración central acerca de lo que sucede en cada instante. Eso permite manipular cada situación delineando una nueva estrategia.

En la estrategia de la indiferencia, uno anestesia todas las zonas sensibles que quisiera evitar, todo lo que supone que le podría doler, y se coloca una coraza. La segunda estrategia, la pasión, consiste en tratar de apoderarse de las cosas para devorarlas. Es un proceso magnetizador. Por lo general, uno no intenta adueñarse de algo si se siente lo suficientemente rico. Pero cada vez que se siente pobre, hambriento, impotente, entonces uno alarga la mano, extiende sus tentáculos y se esfuerza por agarrarse de algo. La agresión, la tercera estrategia, también se fundamenta en el sentimiento de pobreza, el miedo de no poder sobrevivir y la impresión de tener por ende que defenderse de toda amenaza a su propiedad y sustento. Y mientras más consciente uno esté de las posibles amenazas, tanto más desesperada será la reacción. Uno se pone a correr cada vez más a prisa para encontrar una manera de alimentarse y defenderse. Ese andar a toda carrera es una forma de agresión. La agresión, la pasión y la indiferencia integran el tercer skandha, «percepción/impulso».

Inconsciencia, sensación, impulso y percepción son todos procesos instintivos. Manejamos un sistema de radares que inspeccionan nuestro territorio. Pero, a pesar de todo, no somos capaces de afianzar bien el ego sin el intelecto, sin la facultad de conceptualizar y nombrar. A estas alturas, tenemos una colección riquísima de acontecimientos internos. Y empezamos a categorizarlos, los archivamos en sus sendos casilleros y les ponemos nombre. Al hacer esto, les damos un cariz oficial, como quien dice. De modo que el «intelecto» o «concepto» es la próxima fase del ego, el cuarto skandha. Pero ni siquiera eso es del todo satisfactorio. Nos hace falta un mecanismo muy activo y eficiente que coordine los procesos instintivos e intelectuales del ego. Es la última fase en el desarrollo del ego, el quinto skandha, la «conciencia».

La conciencia consiste en emociones y configuraciones irregulares de pensamientos, que en su conjunto conforman los diferentes universos de fantasía con los que nos mantenemos

ocupados. En el canon budista, éstos se conocen como los «seis mundos». Las emociones son las atracciones principales del ego, los generales de su ejército; los pensamientos subconscientes, ensueños y otras actividades mentales enlazan un momento culminante con otro. Los pensamientos constituyen así las tropas del ego y están siempre en movimiento, siempre ocupados; tienen un carácter neurótico porque son irregulares, porque están todo el tiempo cambiando de rumbo y se traslapan unos a otros. Uno salta eternamente de un pensamiento a otro, pasa de una consideración espiritual a una fantasía erótica, de una preocupación económica a un asunto doméstico, sin cesar. Todo el desarrollo de los cinco skandhas –inconsciencia/forma, sensación, impulso/percepción, concepto y conciencia– no es más que un intento por protegerse de la verdad de la propia insustancialidad.

La práctica de la meditación nos permite ver la transparencia de esta protección. Sin embargo, no podemos comenzar arremetiendo en seguida contra la inconsciencia fundamental; eso sería como tratar de derribar un muro de un solo empujón. Si pretendemos demoler ese muro, debemos desarmarlo piedra por piedra. Como punto de partida, empezamos con el material que tenemos ya a nuestra disposición. Por lo tanto, en la práctica de la meditación se empieza trabajando con las emociones y los pensamientos, y en especial con el proceso del pensar.

Los seis mundos

Los seis mundos, los diferentes tipos de ocupación samsárica, se llaman así porque nos instalamos dentro de una versión particular de la realidad. Fascinados por el entorno que nos es familiar, nos esforzamos por mantenerlo, repitiendo deseos y anhelos conocidos, para así no dar jamás cabida a un estado que tenga espacio. Nos aferramos a nuestros mecanismos habituales porque la confusión no sólo nos brinda un terreno tremenda-

El mito de la libertad

mente conocido en el que desaparecer borrando toda huella, sino que también nos ofrece una manera de mantenernos ocupados. Tenemos miedo de abandonar esa seguridad y esa diversión, acogemos con recelo la posibilidad de abrirnos a un espacio abierto, a un estado meditativo. La posibilidad de acceder al estado despierto nos irrita sobremanera porque no sabemos muy bien cómo manejarlo y, por lo tanto, preferimos volver rápidamente a nuestra prisión en vez de liberarnos de ella. La confusión y el sufrimiento se transforman en ocupaciones que a menudo nos hacen sentirnos seguros y encantados de la vida.

Los seis mundos son el mundo de los dioses, el de los dioses celosos, el mundo humano, el mundo animal, el mundo de los fantasmas hambrientos y el mundo de los infiernos. Estos mundos son más que nada actitudes emocionales hacia uno mismo y hacia el ambiente, actitudes que se ven teñidas y reforzadas por explicaciones y racionalizaciones conceptuales. Un ser humano puede experimentar en el transcurso del día las emociones de cada uno de los demás mundos, desde la soberbia del mundo de los dioses hasta el odio y la paranoia de los infiernos. No obstante, el psiquismo de cada individuo está por lo general firmemente anclado en un mundo particular; dicho mundo le ofrece un estilo de confusión, una manera de entretenerse y mantenerse ocupado para no tener que mirar de frente su incertidumbre fundamental, ese terror profundo de que uno tal vez no exista realmente.

El endiosamiento

La ocupación fundamental del mundo de los dioses es la fijación mental, una especie de abstracción meditativa basada en el ego, en el materialismo espiritual. En este tipo de práctica de meditación, el meditante permanece absorto en algo con el fin de mantenerse a sí mismo. El objeto de la meditación, por muy profundo que parezca, se experimenta como un objeto só-

lido y no transparente. Ese tipo de práctica meditativa exige al principio una serie de preparativos o «desarrollo personal». En realidad, el propósito de tales prácticas no es consolidar un estado en el que permanecer, sino más bien reforzar la conciencia que tiene de sí mismo el que permanece en él. Hay una tendencia exagerada a observarse a uno mismo, lo que obviamente reafirma la existencia del meditante.

Si se tiene éxito con esas prácticas, los resultados serán espectaculares: uno verá visiones y oirá sonidos que lo llenarán de inspiración y llegará a estados mentales aparentemente profundos, acompañados de un gran bienestar físico y psíquico. La contemplación de sí mismo y los esfuerzos que ésta exige generan todo tipo de «estados alterados de conciencia». Sin embargo, tales experiencias no son más que imitaciones; son sintéticas, artificiales y prefabricadas, como flores de plástico.

Es posible ensimismarse también en una técnica, como una visualización o la repetición de un *mantra*. En vez de estar completamente absorto en la visualización o el mantra, uno se las arregla para que el *yo* esté presente visualizando, para que el *yo* esté ahí repitiendo el mantra. Tales prácticas, basadas en el «yo», en el «soy yo quien está haciendo esto», no hacen más que reforzar la tendencia a contemplarse a uno mismo.

El mundo de los dioses se hace realidad tras una lucha espantosa y se nutre de esperanza y miedo. El miedo al fracaso y la esperanza de conseguir algo van creciendo y aumentando cada vez más y más y más. Hay un instante en el que uno cree que por fin ha llegado, pero acto seguido tiene la impresión de que no lo va a lograr. La alternancia entre esos dos extremos produce una gran tensión. El éxito y el fracaso cobran proporciones dramáticas: «Estoy acabado» o «He alcanzado el goce supremo».

Finalmente nos alteramos tanto que empezamos a perder de vista los puntos de referencia de nuestras esperanzas y temores. Perdemos el hilo y ya no sabemos ni dónde estamos ni qué estábamos haciendo. Entonces, de súbito, el dolor y el placer se

unifican por completo y surge en nosotros un estado meditativo de ensimismamiento egótico. Ese descubrimiento es un adelanto fenomenal. Muy pronto el placer comienza a saturar nuestro ser, tanto en el plano físico como en el psicológico. Dejamos atrás la esperanza y el miedo. Es muy posible que creamos haber llegado a un estado permanente de realización o de unión con Dios. En ese instante, todo lo que vemos nos parece hermoso y lleno de amor; incluso las situaciones más grotescas de la vida parecen divinas. Las cosas desagradables y agresivas parecen hermosas porque hemos alcanzado la unión absoluta con el ego. En otras palabras, el ego ha perdido el contacto con su propia inteligencia. Es el grado máximo y definitivo del aturdimiento, un abismo de inconsciencia que posee una fuerza increíble. Se trata de una bomba atómica espiritual, una forma de autodestrucción que excluye la compasión, impide cualquier intento de comunicación y pone fin a las posibilidades de liberarse de la esclavitud del ego. El funcionamiento del mundo de los dioses hace que uno caiga en un avasallamiento cada vez mayor, que produzca cada vez más cadenas con las que atarse; cuanto más perfeccionamos nuestra práctica, más nos esclavizamos. Los textos budistas recurren a la analogía del gusano de seda que se enreda en su propio hilo hasta morir asfixiado.

En realidad, hemos examinado tan sólo uno de los dos aspectos del mundo de los dioses: la transformación perversa y autodestructiva de la espiritualidad en materialismo. Sin embargo, la versión del materialismo del mundo de los dioses también se puede aplicar al ámbito supuestamente profano; en este caso, el fin es lograr el placer mental y físico supremo y alcanzar las metas más seductoras: riqueza, salud, belleza, celebridad, virtud y todo lo demás. Ese modo de proceder se basa siempre en el placer, entendido como intento por mantener el ego. Lo que caracteriza al mundo de los dioses es el hecho de perder la noción de esperanza y miedo, algo que se puede lograr tanto en el ámbito sensual como en el espiritual. En ambos casos, para alcanzar la suma felicidad, debemos perder a la vez la

noción de un buscador y la de un propósito. Si nuestra ambición se traduce en metas mundanales, buscaremos al principio la felicidad, pero luego empezaremos también a disfrutar de la lucha por obtener esa felicidad y terminaremos sintiéndonos a gusto con ella. A medio camino hacia el estado de comodidad y placer absolutos decidimos tirar la toalla y sacar el máximo partido de nuestra situación. La lucha se convierte en aventura y por fin en vacaciones y asueto. Seguimos nuestro viaje de aventura en pos del verdadero objetivo final, pero al mismo tiempo nos parece que cada paso que damos en esa dirección es una fiesta, una ocasión de pasarlo bien.

De modo que el mundo de los dioses no es especialmente doloroso en sí mismo. El dolor proviene de la desilusión final. Creyendo haber alcanzado un estado de dicha permanente, espiritual o terrenal, uno se permite descansar en él. Pero de repente se produce una sacudida y uno comprende que el estado que había conseguido no va a durar para siempre. La felicidad alcanzada se vuelve cada vez más vacilante y discontinua, y la idea de tener que mantenerla reaparece a medida que uno se esfuerza a toda costa por volver a ese estado de beatitud. Sin embargo, la situación kármica genera tal cantidad de irritaciones que uno acaba perdiendo la fe en la continuidad del estado de dicha. Con violencia imprevista surge la impresión de haber sido estafado al no poder quedarse para siempre en el mundo de los dioses. Cuando la situación kármica lo abofetea a uno, obligándolo a lidiar con circunstancias fuera de lo común, la desilusión es horrorosa. Uno se condena a uno mismo o condena a la persona que lo llevó al mundo divino... o al acontecimiento que lo sacó de él. Se va sintiendo cada vez más molesto y defraudado porque tiene la impresión de haber sido engañado. Uno se pasa a otro mundo, a otra manera de relacionarse con la realidad que lo rodea. Es lo que se llama samsara, palabra que significa literalmente «círculo continuo», «remolino»; es el océano de confusión cuyas aguas circulan eternamente, en una vorágine sin fin.

La paranoia

La característica predominante del mundo siguiente, el de los *asuras* o dioses celosos, es la paranoia. Si uno trata de ayudar a una persona con mentalidad de asura, verá que su ayuda es interpretada como un intento de oprimirla o de infiltrar su territorio; pero si decide no ayudarla, esa abstención será interpretada como egoísmo, y uno quedará como alguien que sólo busca la propia comodidad. Y si uno le presenta ambas posibilidades a la persona, pensará que uno está jugando con ella. La mentalidad del asura es sumamente inteligente, ya que es capaz de ver todos los rincones ocultos. Uno cree que está comunicándose cara a cara con él, pero en realidad el asura lo está observando a uno por detrás. Esa paranoia intensa, al combinarse con una eficiencia y precisión exacerbadas, genera una forma de prepotencia defensiva. La mentalidad del asura está asociada con el viento, la prisa, el deseo de lograr todo de inmediato y las maniobras para protegerse contra cualquier ataque eventual. El asura se empeña constantemente en alcanzar objetivos cada vez más exaltados y grandiosos, pero para conseguirlos debe ejercer una vigilancia sin tregua y evitar cualquier escollo. No tiene tiempo para preparativos. Debe estar siempre listo para poner su plan en práctica; debe poder actuar sin prepararse. De ahí va surgiendo una falsa espontaneidad, la sensación de que puede hacer lo que quiere.

En el universo de los asuras las comparaciones importan mucho. En la lucha constante por mantener nuestra seguridad y alcanzar logros cada vez mayores, necesitamos puntos de referencia, balizas que nos permitan definir nuestra trayectoria, determinar la posición del adversario y medir nuestro progreso. Abordamos todas las situaciones de la vida como si fueran competencias. Siempre tenemos a un antagonista frente a nosotros; siempre funcionamos en términos de «yo y los demás», «yo y mis amigos», «yo y yo». Todos los rincones son sospechosos y amenazadores, y por eso debemos investigarlos bien y

desconfiar de ellos. Pero no se puede decir que seamos personas cautelosas, que se escondan o disimulen. Todo lo contrario: somos muy directos y siempre estamos dispuestos a saltar al ruedo y pelear si surge cualquier problema o si hay la menor conspiración contra nosotros, real o ficticia. Damos la cara y luchamos frente a frente, tratando de desenmascarar el complot. Pero a pesar de que estamos decididos a salir al encuentro y enfrentar la situación, desconfiamos de los mensajes que recibimos de ella y por lo tanto no los tomamos en cuenta. Nos negamos a aceptar nada, a aprender algo de lo que nos pudieran decir los demás, porque consideramos que todos son nuestros enemigos.

La pasión

La pasión es el quehacer principal en el mundo humano. En este contexto, pasión se refiere a una forma inteligente de avidez en la que el raciocinio y la lógica se orientan exclusivamente hacia la creación de la felicidad. Nos sentimos profundamente separados de los objetos de placer, y eso nos causa un sentimiento de pérdida, pobreza y, a menudo, nostalgia. Si bien nos imaginamos que sólo los objetos de placer pueden aportarnos bienestar y felicidad, nos sentimos torpes y nos parece que nuestra personalidad no es lo suficientemente fuerte y magnética como para que esos objetos de placer se sientan atraídos de manera natural hacia nuestro territorio. A pesar de todo, nos empeñamos activamente en atraerlos. Con frecuencia eso nos lleva a ser muy críticos con los demás. Quisiéramos poseer las mejores cualidades y tener acceso a las situaciones más placenteras, más exquisitas y más civilizadas.

Este tipo de magnetismo es muy diferente del de los asuras, que no es ni tan selectivo ni tan inteligente. En comparación, el mundo humano implica un grado muy alto de selectividad y exigencia. Estamos muy conscientes de tener nuestra propia

ideología y estilo personal y rechazamos todo lo que no cuadre con nuestro criterio. Buscamos el equilibrio perfecto en todo. Criticamos y descalificamos a todos los que no están a la altura. O quizá nos impresione alguien que encarna nuestro estilo a la perfección e incluso nos supera, una persona sumamente culta, de gustos muy refinados, que lleva una vida muy regalada y posee todo lo que ansiamos poseer. Tal vez sea un personaje histórico o mitológico, o algún contemporáneo que nos ha causado una fuerte impresión. Es alguien de muchos méritos; ya quisiéramos nosotros poseer todas sus cualidades. No es puramente una cuestión de envidia; más bien, queremos atraerlo hacia nosotros e incluirlo en nuestro territorio. Es una mezcla de envidia con ambición, porque quisiéramos poder ser iguales que esa persona.

La característica más sobresaliente del mundo humano es el esfuerzo por alcanzar ideales nobles. Los que viven en ese mundo a menudo tienen visiones de Cristo, Buda, Krishna, Mahoma u otros personajes históricos cuyos logros poseen para ellos un significado extraordinario. Figuras tan destacadas como éstas lograron atraer hacia sí todo lo imaginable: fama, poder y sabiduría. Y si hubieran anhelado riquezas, también habrían podido obtenerlas gracias a la enorme influencia que ejercieron sobre los demás. Quisiéramos ser como ellos; no necesariamente mejores, pero por lo menos iguales. Es común que nos identifiquemos en nuestras fantasías con grandes políticos, estadistas, poetas, artistas, músicos, científicos, etc. Adoptamos una actitud heroica y nos dedicamos a construir el monumento conmemorativo más gigantesco y suntuoso. Ese culto del héroe nace de una fascinación con nuestra propia carencia. Cuando escuchamos hablar de alguien que posee cualidades notables, vemos al otro como una persona valiosa y a nosotros mismos como seres insignificantes. Ese proceso continuo de comparación y selección genera una procesión interminable de deseos.

La mentalidad humana da una gran importancia al conocimiento, al aprendizaje y a la educación y se empeña en acumu-

lar todo tipo de informaciones y sabidurías. El intelecto alcanza su mayor actividad en el mundo humano. Son tantos los datos que uno ha juntado y los planes que ha hecho que la mente es un hervidero. No hay nada más característico del mundo humano que encontrarse atrapado en un gigantesco atasco de pensamientos discursivos. Estamos tan ocupados pensando que no somos capaces de aprender absolutamente nada. La gran profusión de ideas, planes, alucinaciones y sueños conforma una mentalidad muy diferente de la del mundo de los dioses. En el mundo divino, estamos completamente absortos en un estado de bienaventuranza, en una soberbia que nos llega a inmovilizar. En el mundo de los dioses celosos, estamos tan ebrios de competitividad que no alcanzamos a reflexionar, porque la fuerza misma de esa vivencia nos subyuga e hipnotiza. En cambio, en el mundo humano surgen más pensamientos. La mente lógica o intelectual cobra una fuerza tal que quedamos absolutamente sobrecogidos ante todas las posibilidades de magnetizar situaciones novedosas. Eso nos lleva a tratar de adquirir nuevas ideas, a formular estrategias inéditas, a estudiar biografías, a aprender citas de memoria, a recordar los incidentes significativos de nuestra vida y otras cosas por el estilo, hasta que al fin tenemos la cabeza repleta de pensamientos. Los temas que han quedado registrados en el subconsciente vuelven a aflorar incansablemente, muchísimo más que en los otros mundos.

Se trata, por lo tanto, de un mundo muy intelectual, febril e intranquilizador. La mentalidad humana es menos orgullosa que la de los otros mundos. En ellos siempre encontramos alguna ocupación de la que agarrarnos para obtener satisfacción, mientras que en el mundo humano esa satisfacción no llega nunca. Vivimos una búsqueda constante; estamos siempre al acecho de situaciones nuevas o de posibilidades de mejorar las situaciones existentes. De todos los estados es el menos placentero, porque el sufrimiento no se considera como una ocupación ni tampoco como un estímulo, sino más bien como recuerdo constante de las ambiciones que suscita.

La estupidez

Estas descripciones de los diversos mundos señalan diferencias, sutiles pero marcadas, en la conducta diaria de la gente: su forma de caminar, de hablar, de escribir una carta, de leer, de comer, de dormir y todo lo demás. Cada individuo tiende a desarrollar un estilo que le es propio. Si escuchamos nuestra voz en una grabación o nos vemos en un vídeo o una película, por lo general quedamos horrorizados al reconocer cómo nos ven los demás. Nos resulta de lo más extraño. Normalmente, el punto de vista de los demás nos irrita o nos da vergüenza.

La ceguera a la propia manera de ser, a la percepción que de uno pueden tener los demás, llega a su grado máximo en el mundo animal. No estoy hablando de renacer literalmente como animal, sino de cierta actitud típicamente animal, la de perseguir tozudamente objetivos predeterminados. La mentalidad animal es muy seria; incluso el sentido del humor se convierte en una ocupación seria. En sus torpes esfuerzos por crear un ambiente distendido, la persona contará chistes o se esforzará por ser graciosa, buscará la intimidad o se mostrará ingeniosa. Pero los animales no saben realmente sonreír ni reír: simplemente actúan. Algunos saben jugar, pero es muy raro que un animal se ría de verdad. Es posible que emitan sonidos afectuosos o que tengan gestos cariñosos, pero desconocen las sutilezas del sentido del humor. Quienes tienen esta mentalidad miran directamente hacia adelante, como un animal que lleva anteojeras. Jamás miran hacia la izquierda o la derecha sino que avanzan muy sinceramente en línea recta, en busca de la próxima situación, tratando continuamente de adaptar las circunstancias para que éstas se conformen a sus expectativas.

El mundo animal está asociado con la estupidez: preferimos hacernos los sordomudos y seguir las reglas de los juegos que tenemos a mano en vez de redefinirlas. Obviamente, es posible que tratemos de manipular nuestra percepción de un juego determinado, pero en realidad no estamos haciendo más

que seguir la corriente, seguir nuestro instinto. Tenemos un deseo secreto u oculto que quisiéramos llevar a cabo y si nos toparamos con algún obstáculo o alguna irritación, nos abrimos paso a la fuerza, sin importarnos la posibilidad de herir a alguien o de destruir algo valioso. Nos conformamos con salir y perseguir lo que se presente, y si se cruza cualquier otra cosa, aprovechamos la oportunidad y la perseguimos también.

La inconsciencia o estupidez del mundo animal proviene de una mentalidad mortalmente seria y honesta, totalmente distinta del aturdimiento o inconsciencia fundamental que caracteriza al primer skandha. En la inconsciencia animal, tenemos nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos, que nos negamos rotundamente a percibir desde otro punto de vista. Ni siquiera admitimos esa posibilidad. Si alguien nos ataca o reclama contra nuestra falta de tino o torpe manejo de una situación, encontramos algún modo de justificarnos, algún argumento para salvar nuestro amor propio. No nos importa mentir con tal de poder mantener nuestra impostura delante de los demás. Sentimos orgullo de ser lo suficientemente vivos como para que los demás no se den cuenta de nuestra mentira. Y si nos atacan, ponen en duda o critican, hallaremos automáticamente una respuesta. Este tipo de estupidez puede ser muy avispada. Es inconsciencia o estupidez porque no nos fijamos en el entorno que nos rodea sino solamente en el objetivo y los medios para conseguirlo, e inventamos todo tipo de pretextos para demostrar que lo que estamos haciendo está bien.

La mentalidad animal es extremadamente testaruda; pese a que esa testarudez puede ser muy sofisticada, astuta e ingeniosa, el animal carece de sentido del humor. El verdadero sentido del humor consiste en relacionarse libremente con las situaciones de la vida en todo lo que tienen de absurdo. Es ver las cosas –inclusive el autoengaño– claramente: sin anteojeras ni barreras ni disculpas. Consiste en estar abierto y ver las cosas con una visión panorámica, sin tratar de aliviar tensiones. Mientras el sentido del humor sea un instrumento que sirva para

El mito de la libertad

disminuir la tirantez del ambiente e impedir que uno se sienta incómodo o nervioso, no será más que el humor del mundo animal, un humor tremendamente serio. Será un intento por encontrar alguna muleta.

La característica esencial del mundo animal es la tendencia a satisfacer los propios deseos con una honestidad, sinceridad y seriedad abrumadoras. Tradicionalmente, esa manera directa y mezquina de relacionarse con el mundo se simboliza con el cerdo. El cerdo no mira hacia un lado ni hacia el otro, sino que avanza husmeando y devorando todo lo que se le pone por delante del hocico, primero una cosa, y luego otra, y luego la siguiente, sin el menor sentido de discriminación. Es un cerdo muy sincero...

Podemos tener un estilo animal tanto en las tareas caseras más simples como en los proyectos intelectuales más complejos y sutiles. Al cerdo no le importa comer exquisiteces o cochinas; lo que le importa es *cómo* lo hace. En el peor de los casos, el habitante del mundo animal se entrapa en una sucesión rutinaria de actividades que encuentran su justificación en sí mismas y no dejan cabida a nuevas posibilidades. Tal persona jamás acusa recibo de los mensajes que recibe de su entorno; jamás se mira en el espejo que le presentan los demás. Incluso en una tarea claramente intelectual, si uno carece de sentido del humor, entrega y apertura, estará actuando como animal; sentirá una presión constante que lo hará pasar de una cosa a la siguiente, sin tomar en cuenta los fracasos y obstáculos. Es como un tanque que arremete inexorablemente, aplastando todo lo que encuentra en su camino. No le importa si atropella a la gente o derriba edificios, sigue rodando sin más.

La pobreza

En el mundo de los *pretas* o fantasmas hambrientos, uno se preocupa por expandirse, enriquecerse, consumir. En el fondo,

se siente pobre y no es capaz de seguir con la comedia de que uno es realmente lo que le gustaría ser. Se vale de todo lo que tiene para validar su orgullo, pero nunca es suficiente y sigue sintiéndose carente.

Esa mentalidad de pobre se simboliza tradicionalmente con un espectro famélico que tiene una boquita minúscula como el ojo de una aguja, un cuello delgado, una garganta estrecha, brazos y piernas flaquísimos y una barriga descomunal. La boca y garganta son demasiado pequeñas para dejar que pase la cantidad de comida suficiente para llenar ese estómago gigantesco, de modo que siempre está hambriento. Además, la lucha por satisfacer su apetito es muy dolorosa, pues le cuesta muchísimo tragar lo que come. En este caso, obviamente, el alimento representa todo cuanto uno pudiera ansiar: amistad, riquezas, ropa, sexo, poder y todo lo demás.

Todo lo que se nos presenta en la vida lo percibimos como objeto de consumo. Una hermosa hoja de otoño que cae de un árbol se convierte en una presa: la llevamos a casa de recuerdo o le sacamos una fotografía, o si no, la usamos como inspiración para pintar un cuadro o describir la belleza otoñal en nuestro diario de vida. Si compramos una Coca-Cola, el crujido que hace la bolsa de papel al sacar la botella ya nos pone contentos, y el borboteo que hace el líquido cuando lo vertemos nos produce una sensación exquisita de sed. Luego nos llevamos la Coca-Cola a la boca, la saboreamos y la bebemos, muy pendientes de que por fin la estamos ingiriendo. ¡Qué logro! ¡Es fantástico poder haber realizado nuestro sueño! Sin embargo, después de un rato volvemos a sentirnos inquietos y buscamos un nuevo objeto de consumo.

Siempre tenemos hambre de alguna nueva forma de entretenimiento, sea ésta espiritual, intelectual, sensual, etc. Es posible que nos sintamos carentes a nivel intelectual y que decidamos hacer un esfuerzo y ponernos a estudiar textos sesudos y reflexivos o a escuchar palabras profundas y místicas. Consumimos una idea tras otra y las anotamos en nuestro cuaderno, tra-

El mito de la libertad

tando de hacerlas sólidas y reales. Cada vez que sentimos hambre, abrimos nuestro cuaderno, álbum de recortes u otro libro que nos dispense ideas reconfortantes. Si estamos aburridos, desvelados o desanimados, lo abrimos para releer nuestros apuntes o recortes, nos ponemos a reflexionar y con ello hallamos consuelo. Pero llega un momento en que esto se vuelve repetitivo. Quisiéramos poder volver a ver a nuestros maestros o descubrir otros nuevos. Además, no sería mala idea ir otra vez al restaurante, al supermercado o la pastelería de la esquina. Pero a veces algo nos impide salir: no tenemos dinero, nuestro hijo está enfermo, nuestros padres se están muriendo, tenemos que atender nuestros negocios o algo por el estilo. Vemos que cuantos más obstáculos surgen, más se exagera el hambre. Por otro lado, cuantas más cosas ansiamos, más nos damos cuenta de lo mucho que está fuera de nuestro alcance, y ello nos resulta doloroso.

Es doloroso encontrarse suspendido en un estado de deseo insatisfecho, siempre al acecho de la satisfacción. Incluso si conseguimos nuestro objetivo, sentiremos la frustración de estar atiborrados y haber quedado insensibles a nuevos estímulos. Tratamos de aferrarnos a nuestros bienes, tratamos de sacarles el jugo, pero pronto nos sentimos pesados y embotados. Ya no somos capaces de apreciar nada; quisiéramos volver a sentir hambre para llenarnos de nuevo. Tanto si conseguimos satisfacer nuestro deseo como si quedamos en suspenso a causa de él y seguimos luchando, estamos invitando a la frustración.

La ira

En el mundo de los infiernos reina la agresión. Esta agresión surge de un estado de odio tan permanente que al final perdemos la pista y ya no sabemos a quién queremos agredir y quién nos está agrediendo. La incertidumbre y la confusión son continuas. Hemos creado un universo tan lleno de agresión que

incluso si un día nos sintiéramos menos rabiosos y agresivos, nuestro entorno nos volvería a lanzar más agresión. Es como pasear por la calle en un día de calor: durante unos segundos nos podemos sentir más frescos, pero el aire está tan caldeado que es imposible mantener esa sensación de frescura mucho tiempo.

En el mundo de los infiernos, no tenemos la impresión de que la agresión sea nuestra; más bien, parece que impregna todo el espacio que nos rodea. Experimentamos una claustrofobia extrema y nos falta el aire. No tenemos espacio ni para respirar ni para actuar, y la vida se vuelve agobiante. La agresión es tan intensa que incluso si decidiéramos matar a alguien para aliviarla, alcanzaríamos apenas un grado ínfimo de satisfacción, pues la agresión seguiría latente en el entorno. Incluso si nos suicidáramos, descubriríamos que el asesino permanece, de tal forma que no habríamos conseguido asesinarlos por completo. El ambiente constante de agresión hace que nunca se sepa quién está matando a quién. Es como devorarse a uno mismo desde dentro. Cuando uno termina de devorarse, queda el que devoró, y es necesario devorarlo a él también, y así sucesivamente. Cada vez que el cocodrilo se muerde la cola, se alimenta; cuanto más come, más crece. El proceso no tiene fin.

Es realmente imposible usar la agresión para eliminar el dolor. Mientras más matemos, más fuerzas le daremos al asesino, que buscará nuevas víctimas. La agresión crece hasta que por fin no queda espacio: todo el entorno se ha vuelto sólido. No hay ni una sola brecha que permita mirar hacia atrás y cuestionarse. El espacio entero se ha saturado de agresión. Es impresionante. No existe la menor oportunidad de crear un testigo que dé fe de nuestra destrucción; no hay nadie que pueda testimoniar. Pero al mismo tiempo la agresión sigue creciendo. Mientras más destruyamos, más creamos.

La imagen tradicional de la agresión es la tierra ardiendo y el cielo rojo en llamas. La tierra está al rojo vivo y se convierte en hierro candente, mientras que el espacio se llena de llamaradas

y fuego. No hay ni la menor brisa de aire fresco ni posibilidad alguna de refrescarse. Todo lo que nos rodea está caliente, lleno de intensidad, y nos produce una claustrofobia horrorosa. Mientras más tratemos de destruir a nuestros enemigos o derrotar a nuestros contrincantes, más resistencia generaremos y la agresión nos será devuelta en forma de contraataque.

En el mundo de los infiernos, expelemos llamas y radiaciones que siempre rebotan y se vuelven contra nosotros. No dejamos ni un solo hueco en el que podamos experimentar una sensación de espacio y apertura. Sólo existe un esfuerzo constante, un esfuerzo a menudo muy astuto que se las ingenia para tapar todas las aperturas. El mundo infernal sólo se puede crear por las relaciones que mantenemos con el mundo externo, a diferencia del mundo de los dioses celosos, donde el material con el que creamos la mentalidad del asura son nuestros propios conflictos psicológicos. En el mundo de los infiernos, estamos en constante relación; siempre tenemos a un interlocutor con quien jugar, pero nuestros esfuerzos son contraproducentes y volvemos a generar situaciones de claustrofobia extrema, hasta que llega el momento en el que ya no hay ningún espacio para la comunicación.

A esas alturas, la única manera de comunicarse es tratar de recrear la ira. Pensábamos que habíamos ganado la guerra y que habíamos puesto al otro en su lugar, pero al final nos damos cuenta de que el adversario ya no da señales de vida y que en realidad ha dejado de existir. De pronto nos encontramos frente a frente con nuestra propia agresión que se nos viene encima y consigue llenar todo el espacio. Una vez más estamos solos, sin posibilidades de jaleo, y una vez más intentamos descubrir una nueva manera de jugar, y este ciclo se repite una y otra y otra vez. No jugamos porque nos guste, sino porque no nos sentimos lo suficientemente protegidos y seguros. Al encontrarnos sin protección, sentimos desamparo y frío y tenemos que encender la hoguera nuevamente. Y para seguir encendiendo la hoguera debemos seguir luchando sin tregua para mantenernos. No po-

demostrarlo: sin darnos cuenta, volvemos a caer en el juego, una y otra vez.



3. LA MEDITACIÓN SENTADA

El tonto

¿Qué hacemos una vez que comprendemos el principio del ego y la neurosis y que conocemos nuestra situación? Tenemos que dejar de filosofar y entablar una relación simple y directa con nuestra cháchara mental y nuestras emociones. Como punto de partida necesitamos usar el material existente, es decir, los bloqueos, credenciales y engaños del ego. Acto seguido, empezamos a darnos cuenta de que para hacerlo, debemos recurrir a alguna credencial, por poco convincente que sea. Es necesario tener alguna credencial, aunque sea simbólica, pues sin ella no podríamos comenzar. Por eso en la meditación nos valemos de técnicas simples y hacemos de la respiración nuestra credencial de rigor.

No deja de ser irónico; a pesar de que el *buddhadharma*¹ que hemos estado estudiando nos enseña a despojarnos de nuestras credenciales, de pronto nos vemos involucrados en una actividad sospechosa. Estamos haciendo precisamente aquello que criticábamos, lo que nos resulta violento y nos hace sentirnos incómodos: «¿Y si fuera una nueva forma de charlatanismo, el mismo jueguito egótico de siempre? ¿No me estarán pasando

1. Dharma o enseñanzas del Buda. (N. del T.)

gato por liebre? ¿No estaré haciendo el ridículo?». Todo despierta nuestras sospechas. Eso está muy bien; significa que nuestra inteligencia se está agudizando. Es una manera excelente de empezar, pero sea como sea, tenemos que acabar haciendo algo de una vez. Debemos humillarnos y reconocer que, a pesar de nuestro refinamiento intelectual, nuestra percepción de lo que sucede en la psiquis es muy primitiva. Aún no supera, en realidad, el nivel infantil y ni siquiera sabemos contar hasta diez. Al sentarnos a meditar, admitimos nuestra insensatez. Es una medida extraordinariamente fuerte, pero se impone: debemos empezar como tontos y sentarnos a meditar. Y cuando nos vayamos dando cuenta de que hacer eso es de tontos de remate, empezaremos también a entender que las técnicas funcionan como muletas. Uno no se aferra a sus muletas ni les atribuye ningún significado místico importante; no son más que herramientas que se usan mientras sean necesarias y que luego se desechan.

Debemos estar dispuestos a ser personas completamente comunes y corrientes, lo que significa aceptarnos a nosotros mismos y no tratar de ser más perfectos, puros, espirituales o perspicaces. Si conseguimos aceptar nuestras imperfecciones tal como son, con la mayor naturalidad del mundo, entonces podremos valernos de ellas en el camino; pero si intentamos deshacernos de ellas, se convertirán en enemigas, en obstáculos en el camino del «desarrollo personal». Lo mismo se podría decir de la respiración. Si podemos verla tal como es, sin tratar de usarla para mejorarnos a nosotros mismos, pasará a formar parte del camino porque dejará de ser una herramienta de nuestra ambición personal.

Simplicidad

La práctica de la meditación consiste en abandonar la fijación dualista, es decir, abandonar la lucha del bien contra el mal. Nuestra actitud hacia la espiritualidad debe ser natural,

ordinaria y libre de ambición. Por bueno que sea el karma que estamos creando, lo cierto es que seguimos sembrando semillas de karma. La idea, entonces, es trascender por completo el proceso kármico: trascender tanto el buen como el mal karma.

Los textos tántricos contienen muchas referencias al *maha-sukha* o «gran dicha». La razón por la que se llama gran dicha, o gran felicidad, es porque trasciende tanto la esperanza como el miedo, tanto el placer como el dolor. Aquí la palabra dicha no se refiere al placer en su acepción corriente, sino a una sensación de libertad fundamental y verdadera, a un sentido del humor que percibe la ironía del juego egótico, el juego de las polaridades. Si logramos ver el ego desde una perspectiva aérea, apreciaremos su aspecto cómico. Conviene, por lo tanto, abordar la meditación de manera muy simple, sin buscar el placer ni huir del dolor. En realidad, la meditación es un proceso natural, y el camino consiste en trabajar con el dolor y el placer.

No se trata de usar las técnicas de meditación —oraciones, mantras, visualizaciones, rituales y técnicas de respiración— para crear placer ni para confirmar la propia existencia. La idea no es dissociarse de la técnica, sino fundirse con ella hasta alcanzar cierta sensación de no dualidad. La técnica es una manera de imitar el estilo de la no dualidad. Al principio, uno maneja la técnica como si fuera una especie de juego, porque aún se imagina que está meditando. Sin embargo, las técnicas que practicamos, por ejemplo la conciencia de las sensaciones corporales o la conciencia de la respiración, son tan concretas que tienden a hacerlo aterrizar a uno. No se recomienda considerar la técnica como algo mágico, como un milagro o una ceremonia profunda, sino como un proceso simple, extraordinariamente simple. Cuanto más simple sea la técnica, menor será el peligro de que se presenten desvíos, porque uno no se estará nutriendo de esperanzas y miedos fascinantes y seductores.

En la práctica de la meditación, uno trabaja al principio solamente con la neurosis fundamental de la mente, es decir, la relación confusa entre uno mismo y sus proyecciones, la rela-

ción con los pensamientos. Cuando logra ver la simplicidad de la técnica sin adoptar una actitud especial hacia ella, también aprende a relacionarse con su propia configuración mental. Empieza a ver los pensamientos como fenómenos sencillos, y el hecho de que sean pensamientos piadosos, malvados, caseros o de cualquier otra índole deja de tener importancia. Uno no los categoriza como buenos o malos, sino que los ve como simples pensamientos. Los pensamientos se nutren de la relación obsesiva que uno mantiene con ellos, pues para sobrevivir necesitan que se los tome en serio. Si empezamos a tomarlos en serio y a categorizarlos se vuelven muy fuertes; les proporcionamos energía cada vez que no los vemos como fenómenos simples. Por otro lado, si tratamos de aquietarlos también se nutren. De modo que cuando empezamos a meditar, no debemos proponernos conseguir la felicidad, ni tampoco la calma mental o la paz, aunque éstas pueden ser subproductos de la meditación. No debemos considerar la meditación como si se tratara de vacaciones para escapar de la irritación.

En realidad, cuando comenzamos a practicar la meditación, siempre sucede que afloran toda clase de problemas. Todos los aspectos ocultos de la personalidad salen a la superficie por la sencilla razón de que, por primera vez, nos estamos permitiendo ver nuestro propio estado mental tal como es. Por primera vez, no evaluamos los pensamientos.

A medida que pasa el tiempo, valoramos cada vez más la belleza de esta simplicidad. Por primera vez, hacemos las cosas de manera *completa*. Cualquiera que sea la técnica, respirar, caminar, etc., nos ponemos a hacerla y a trabajar con ella, de manera muy simple. Las complicaciones dejan de ser sólidas y se vuelven transparentes. Así que en la primera fase del trabajo con el ego se establece una relación muy simple con los pensamientos. La idea no es tratar de aquietarlos, sino ver su naturaleza transparente y nada más.

Es necesario combinar la meditación sentada con la práctica del darse cuenta en la vida cotidiana. Al practicar el darse cuen-

ta, empezamos a sentir los efectos secundarios de la meditación sentada. La relación despejada que hemos establecido con la respiración y con los pensamientos continúa. Cada situación de la vida se vuelve una relación simple: relación simple con el lavaplatos, relación simple con el coche, relación simple con el padre, la madre, los hijos. Eso no quiere decir, por cierto, que nos transformemos en santos de la noche a la mañana. Las irritaciones de siempre siguen ahí, pero se han vuelto irritaciones simples, irritaciones transparentes.

Por nimios o insignificantes que parezcan los pequeños detalles domésticos, es tremendamente útil y valioso trabajar con ellos de manera muy simple. Cuando aprendemos a percibir la simplicidad tal como es, la meditación se hace veinticuatro horas al día. Experimentamos una sensación muy grande de espacio porque no nos sentimos obligados a observarnos a nosotros mismos compulsivamente; más bien, acogemos la situación. Claro que uno aún puede observarse y comentar el proceso, pero cuando se sienta a meditar, uno es y nada más, y ya no se vale de la respiración ni de ninguna otra técnica. Uno empieza a dominar el asunto y ya no le hace falta un observador, ni tampoco un traductor, porque entiende perfectamente el idioma.

Prestar atención y darse cuenta

La meditación trabaja con nuestra prisa, agitación y febrilidad constantes. Nos ofrece un espacio, un terreno, que le permite a la agitación funcionar y agitarse sin trabas hasta poder relajarse. Si no interferimos en la agitación, ésta pasa a formar parte del espacio. Dejamos de reprimir o agredir el deseo de mordernos una vez más la cola.

La práctica de la meditación no consiste en tratar de producir un trance hipnótico ni una sensación de alivio. Los esfuerzos por lograr la tranquilidad mental provienen de un sentimiento de pobreza. El que persigue la calma interior tiene que preca-

verse de la agitación, lo que va acompañado de una sensación de paranoia y la necesidad de estar siempre marcando límites. Jamás afloja la guardia contra esos repentinos accesos de pasión o de agresividad que podrían adueñarse de él y hacerle perder los estribos. El proceso de vigilancia limita el alcance de la mente porque uno no acepta todo lo que surge en ella.

En lugar de eso, la meditación debería reflejar un sentimiento de riqueza, la capacidad de usar todos los contenidos de nuestros estados mentales. De este modo, si le brindamos a la agitación el espacio suficiente para que pueda funcionar a sus anchas, entonces la energía deja de agitarse porque puede confiar en su naturaleza fundamental. La meditación consiste en darle un prado inmenso y muy verde a una vaca agitada. Es posible que la vaca se siga agitando un buen rato en ese enorme pastizal, pero al cabo de un tiempo la agitación deja de tener sentido porque el espacio es demasiado grande. La vaca come y come y al fin se relaja y se duerme.

El prestar atención es necesario para que podamos reconocer la agitación e identificarnos con ella, y también es necesario el darse cuenta para que podamos ofrecerle a la vaca agitada un campo abierto, un pastizal enorme. El prestar atención y el darse cuenta siempre se complementan. Prestar atención significa relacionarse con las situaciones individuales de manera directa, precisa y definida. El contacto y la comunicación con las situaciones problemáticas o irritantes se establece de manera muy simple. Están la inconsciencia, la agitación, la pasión, la agresión. No es necesario elogiarlas ni condenarlas; no son más que ataques pasajeros. Son situaciones condicionadas, y es posible verlas de manera exacta y precisa con la atención incondicionada. La atención es como un microscopio. El microscopio no es un arma ofensiva ni defensiva con respecto a los microbios que permite observar; su función es simplemente presentar con claridad lo que está ahí. Para prestar atención no es necesario referirse al pasado o al futuro; la atención se inserta plenamente en el instante presente. Al mismo tiempo, se basa en

una mente activa que baraja percepciones dualistas, pues es necesario al principio usar ese tipo de juicio discriminador.

Por otro lado, el darse cuenta, también llamado conciencia despierta, consiste en ver los descubrimientos de la atención. No es necesario retener los contenidos mentales ni deshacerse de ellos. La precisión de la atención puede quedar tal cual, porque tiene su propio ámbito, su propio espacio. No tenemos por qué decidir que la vamos a tirar, ni tampoco que la vamos a guardar como tesoro. De este modo, el darse cuenta es un paso más hacia una actitud de aceptación total de las situaciones.

En sánscrito, el darse cuenta se llama *smriti*, palabra que significa «reconocimiento», «recuerdo», no en el sentido de recordar el pasado, sino de reconocer el producto de la atención. El prestar atención nos da una base, un espacio para reconocer la agresión, la pasión, etc. El prestar atención proporciona el tema, la terminología o las palabras, mientras que el darse cuenta es la gramática que enlaza los términos en el orden correcto. Después de experimentar la precisión de la atención, nos podríamos preguntar: «¿Y ahora qué? ¿Qué hago con ella?». Pero nuestra capacidad de darnos cuenta nos tranquiliza, pues vemos que en realidad no es necesario hacer nada con esa precisión y que podemos dejarla simplemente en su sitio. Es como descubrir una hermosa flor en la selva: ¿la recogemos y la llevamos a casa o mejor la dejamos donde está? El darse cuenta nos dice que es mejor dejar la flor en la selva, en el ambiente natural donde crece. Dicho de otro modo, darse cuenta significa estar dispuesto a no aferrarse a los descubrimientos de la atención, y prestar atención se refiere a la precisión de ver que las cosas son lo que son. El prestar atención es la vanguardia del darse cuenta: primero se percibe una situación con precisión y luego esa atención puntual se amplía y se difunde, volviéndose conciencia despierta.

De esta manera, la atención y el darse cuenta concurren para producir una aceptación de las situaciones de la vida tal como son. No es necesario boicotear la vida ni tampoco reivindicar el derecho de darse el gusto en todo. Las situaciones existenciales

son el alimento del darse cuenta y la atención; sin las depresiones y las sensaciones fuertes que nos ofrece la existencia no sería posible meditar. Debemos desgastar completamente la suela del zapato del samsara hollando el camino de la meditación. Puesto que la combinación de prestar atención y darse cuenta es lo que permite que uno prosiga el viaje, la práctica de la meditación y el desarrollo espiritual dependen del samsara. Desde una perspectiva aérea, se podría afirmar que tanto el samsara como el nirvana son innecesarios y que el viaje es inútil; sin embargo, como estamos en la tierra, resulta extraordinariamente útil realizar el viaje.

Aburrimiento

Podríamos usar el cuerpo humano como analogía para describir el desarrollo del ego. En esta analogía, el dualismo fundamental, la sensación, el impulso y los conceptos serían los huesos; las emociones serían los músculos, y la cháchara subconsciente y todas las pequeñas actividades mentales serían el sistema circulatorio que alimenta los músculos. De modo que para tener un cuerpo que funcione adecuadamente, necesitamos un sistema muscular y un sistema circulatorio, además de un esqueleto que los sostenga.

Iniciamos la práctica de la meditación entrando en contacto con los pensamientos, que son la periferia del ego. La práctica de la meditación es un proceso que consiste en ir deshaciendo. Si queremos disecar y examinar el cuerpo del ego, debemos primero abrir la piel y luego cortar las arterias. Así, el practicante que no aspira a tener credenciales empieza sometiéndose a una operación. Nuestras credenciales son un tumor y es necesario una intervención quirúrgica para extraerlas. Utilizamos la enfermedad para demostrar que existimos: «Estoy enfermo y sufro, por lo tanto soy real». La operación se propone eliminar la noción de ser alguien importante por el simple hecho de estar enfermo. Es obvio que, si

nos declaramos enfermos, gozaremos de atenciones de todo tipo; podremos llamar a nuestros parientes y amigos e informarles que estamos enfermos para que nos vengán a ayudar.

Esa manera de demostrar que existimos es patética, y eso es precisamente lo que hacen las credenciales. Demuestran que estamos enfermos para que así podamos recibir las atenciones de nuestras amistades. Debemos someternos a una operación para eliminar el mal de las credenciales. Pero si nos anestesian, jamás sabremos cuánto tenemos que abandonar, de modo que es mejor no recurrir a anestésicos. Todo debe ser como en un parto natural en el que la madre ve nacer a su hija, la ve salir del cuerpo y entrar en el mundo. Para dar nacimiento al buddhadharma sin credenciales, debemos proceder de la misma manera; debemos presenciar el proceso entero. Nos dejamos llevar directamente al quirófano, donde el primer acto operatorio consiste en practicar una incisión en la zona de la dolencia con un bisturí extremadamente afilado: la espada de Mañjushrí, la espada de la compasión y la sabiduría. Tan sólo una pequeña incisión, menos dolorosa de lo que creíamos.

Sentarse a meditar es ese pequeño tajo en la arteria. Quizás alguien nos haya advertido que la meditación sentada es sumamente aburrida y difícil de lograr. Pero no nos parece tan difícil; de hecho, nos parece más bien fácil. Se trata simplemente de sentarse. La arteria, que es el chismorreó subconsciente de la mente, se cercena por medio de ciertas técnicas, como trabajar con la respiración, caminar, etc. Es un gesto muy humilde: uno simplemente se sienta, corta los pensamientos y acoge la respiración que entra y sale. Es una respiración natural, no tiene nada de especial, y uno sencillamente se sienta y aprende a estar atento a la respiración. No se trata de concentrarse en ella. Concentrarse implica tener un objeto que aprehender, algo a lo que aferrarse: uno está «aquí», intentando concentrarse en algo que está «allí». En vez de concentrarnos prestamos atención. Observamos lo que está sucediendo en lugar de fortalecer la concentración. Esto último implicaría tener una meta, y orien-

tarse hacia un fin significa viajar de un punto a otro. En la práctica de la atención no hay ni meta, ni viaje; uno simplemente está atento a lo que sucede.

No nos ilusionamos con ninguna promesa de amor y de luz, ni tampoco tenemos visiones angelicales o demoníacas. No sucede nada; es el aburrimiento total. A veces tenemos la impresión de ser un imbécil y a menudo nos preguntamos: «¿Y si fuera una tomadura de pelo? ¿En qué carro me habré subido?». No nos hemos subido a nada. Por lo demás, avanzar por el camino implica más bien *bajarse* de todo, en vez de encaramarse en algo. Sentémonos, pongamos nuestra atención en la respiración e identifiquémonos con ella. Entonces nos daremos cuenta de que la arteria no se seccionó realmente en el momento en que nos pusimos a practicar; se está seccionando ahora que nos empezamos a aburrir con la práctica, a aburrir en serio: «Se supone que tendría que sacar algún partido del budismo y la meditación, se supone que debería alcanzar diversos niveles de realización. Pero no sucede absolutamente nada, y me estoy aburriendo como una ostra». Tenemos la impresión de que ni siquiera nuestro propio observador interno nos comprende y que más bien se burla de nosotros. El aburrimiento es importante, porque va en contra de las credenciales. Las credenciales nos entretienen, procurándonos siempre algo nuevo, algo ameno, algo fantástico y soluciones de todo tipo. Cuando se suprime la idea de obtener credenciales, surge el aburrimiento.

En un taller de cine que organizamos en el estado de Colorado, surgió el tema de si era más importante divertir al público o hacer una buena película. Yo dije que si nos parecía que la gente se iba a aburrir con lo que queríamos presentar, entonces debíamos elevar el nivel de inteligencia y de exigencia del público en lugar de intentar responder siempre a sus expectativas, a sus deseos de diversión. Una vez que comienza a satisfacer el deseo de diversión del público, uno no acaba nunca de rebajarse y de hundirse y termina cayendo en el absurdo. Si un cineasta presenta sus ideas con dignidad, es posible que al principio su

obra no tenga una buena acogida necesariamente, pero tal vez la gente la reciba mejor cuando empiece a comprenderla. La película podría contribuir a ampliarle los horizontes al público.

De la misma manera, el aburrimiento es importante en la práctica de la meditación, pues refina los criterios psicológicos del practicante. Uno empieza a encontrarle la gracia al aburrimiento y a refinarse hasta que al fin el aburrimiento se transforma en aburrimiento fresco, como un torrente de montaña. Sus aguas no dejan de correr, metódicas y repetitivas, pero refrescantes y muy agradables. Las montañas jamás se cansan de ser montañas ni las caídas de agua de ser lo que son; es su paciencia la que nos permite comenzar a apreciarlas. Ahí hay algo. No quisiera que esto suene demasiado romántico; en realidad, estaba tratando de pintar un cuadro negro y se me fue un poco la mano. Pero resulta grato aburrirse cuando uno está sentado horas y horas. Suena el primer campanazo, luego suena el segundo, después el tercero, y ya vendrán más. Uno está sentado, sigue sentado, seguirá sentado. Sigue cortando la arteria hasta que al fin el aburrimiento se transforma en una experiencia increíblemente fuerte. Y eso exige mucho trabajo.

En verdad, todavía no podemos estudiar el vajrayana; ni siquiera tenemos acceso al mahayana. No estamos listos para ello pues aún no hemos establecido una relación real con el aburrimiento. Debemos comenzar por el hinayana. Si queremos salvarnos del materialismo espiritual y del buddhadharma *con* credenciales, si queremos llegar a ser dharma *sin* credenciales, es imprescindible pasar primero por la fase del aburrimiento y la repetición. Sin ella no tenemos ninguna esperanza. No miento. Ni la menor.

Hay diversos estilos de aburrimiento. En el Japón, la tradición zen ha creado una forma muy precisa de aburrimiento en sus monasterios: sentarse, cocinar, comer. Sentarse a hacer zazen, luego meditar caminando, y así sucesivamente. Sin embargo, el mensaje del aburrimiento no se transmite correctamente a los novicios occidentales que viajan al Japón o que

participan en una práctica japonesa tradicional en su propio país. Más bien, si se me permite, en vez de aburrirse, y por extrañamiento que parezca, estos novicios se convierten en militantes de la rigidez o en estetas de la simplicidad. La práctica del zen no fue concebida con esa intención. Para los japoneses el zen no tiene nada de extraordinario: es una situación japonesa común y corriente en la que uno simplemente hace sus tareas cotidianas y además dedica mucho tiempo al zazen. Pero los occidentales se fijan en los pequeños detalles: cómo se maneja el cuenco y cómo se ingieren los alimentos de manera consciente, sentado en la postura de zazen. Lo que fue diseñado para crear una sensación de aburrimiento se convierte para los occidentales en una obra de arte. Cada uno de los gestos —limpiar el cuenco, lavarlo, doblar la servilleta blanca, etc.— pasa a ser teatro viviente. En cuanto al cojín negro, que debería evocar la ausencia total de color y el aburrimiento más absoluto, los occidentales lo transforman en símbolo de rectitud militante e incorruptible.

Por más que la tradición se esfuerce por suscitar el aburrimiento —que es un aspecto indispensable en el sendero estrecho de la disciplina—, tendemos a convertir la práctica en un inventario arqueológico o sociológico de actividades interesantes. Así tenemos algo que contarles a los amigos: «El año pasado estuve seis meses enteros meditando en un monasterio zen. Pude ver cómo el otoño fue dando paso al invierno mientras hacía mi práctica de zazen en medio de una gran precisión y belleza. Aprendí a sentarme, e incluso aprendí a caminar y a comer. Fue una experiencia maravillosa y en ningún momento me aburrí». Les decimos a nuestros amigos: «Vayan, que lo van a pasar muy bien», con lo cual juntamos otra credencial más. El intento por destruir una credencial no hizo más que crear otra.

De modo que para destruir el juego del ego, lo primero que hay que hacer es someterse al régimen estricto de la meditación sentada. Nada de especulaciones intelectuales, nada de filosofías. No hay más remedio que sentarse a meditar. Es la primera estrategia para lograr el buddhadharma sin credenciales.

El camino del Buda

El aburrimiento tiene varias caras: está la sensación de que no sucede nada, de que algo podría suceder, e incluso de que lo que queremos que suceda podría reemplazar lo que no está sucediendo. Por otro lado, también es posible apreciar el aburrimiento y disfrutar de él. Podríamos describir la práctica de la meditación como una forma de aburrimiento fresco, un aburrimiento refrescante, como un torrente de montaña. Es refrescante porque no es necesario hacer nada, ni tampoco esperar nada. Sin embargo, si deseamos superar la actitud frívola de querer reemplazar el aburrimiento por otra cosa, debemos tener cierta disciplina. Es por eso que trabajamos con la respiración en nuestra práctica de la meditación. El simple hecho de seguir la respiración es algo muy monótono y poco espectacular; no se nos abre el tercer ojo ni los *chakras* ni nada por el estilo. Somos como una estatua de piedra de un buda sentado en medio del desierto. No pasa nada, absolutamente nada.

Es extraño, pero cuando nos damos cuenta de que no está pasando nada, también empezamos a ver que está sucediendo algo muy digno. La frivolidad y la prisa no tienen cabida. No hacemos más que respirar y estar ahí. En ello hay algo a la vez muy grato y sano. Es como si hubiéramos cenado bien y ahora estuviéramos satisfechos, lo que no es lo mismo que comer para satisfacer el apetito. Es un acercamiento muy simple a la cordura.

Se sabe que el Buda se sometió a muchas prácticas de meditación hinduistas. Se chamuscó la piel en el fuego. Abordó la energía del tantra mediante visualizaciones de todo tipo. Se apretó los ojos y vio una luz neurológica y se apretó los oídos y escuchó un zumbido, también neurológico, aunque supuestamente yóguico. Hizo todo tipo de experimentos y se dio cuenta de que esos fenómenos eran trucos que no tenían nada que ver con el verdadero *samadhi* o meditación. Es posible que el Buda haya sido un cero a la izquierda como estudiante de yoga, que le

haya faltado imaginación. Sea como fuere, emulamos su nulidad, su ejemplo de persona realizada, de *samyaksambuddha*, «el que ha llegado a la realización completa».

A medida que fue madurando su actitud ante la práctica de la meditación, el Buda se dio cuenta de que tales artificios no son más que afectaciones neuróticas. Decidió buscar lo simple, lo que realmente está ahí, descubrir la relación entre mente y cuerpo y estudiar su relación con la estera de yerba *kusha* que le servía de asiento y el árbol de la *bodhi* que lo cobijaba. Examinó su relación con todo, de manera muy simple y directa. Esto no tenía nada de particular, no le procuró emociones fuertes ni hizo que se le iluminara súbitamente la mente, pero sí resultaba tranquilizador. En el momento en el que el Buda alcanzó la realización, alguien le preguntó: «¿Cuáles son tus credenciales? ¿Cómo podemos saber que realmente has logrado la realización?». El Buda tocó la tierra con la mano y dijo: «Esta tierra sólida puede dar fe. Esta tierra sólida, esta misma tierra, es mi testigo». Sensato, firme e inequívoco, sin fantasías, sin conceptos, sin emociones, sin frivolidad, sino simplemente lo que es: así es el estado despierto. Y ése es el ejemplo que seguimos en nuestra práctica de la meditación.

Para el Buda, lo que el mensaje implica es más importante que el mensaje mismo. Como seguidores del Buda, tenemos el mismo planteamiento. Esto corresponde a la idea de la *vipashyaná*, que significa literalmente «visión penetrante». La visión penetrante, o conocimiento intuitivo, surge porque uno se relaciona no solamente con lo que ve, sino también con las implicaciones de esa visión, con la totalidad del espacio y los objetos que rodean lo que ve. La respiración es el objeto de la meditación, pero el entorno de la respiración también forma parte de la situación en la que se produce la meditación.

Entonces el Buda hizo girar la rueda del dharma y expuso las cuatro verdades nobles: el sufrimiento, el origen del sufrimiento, la meta y el camino. Todo esto fue el resultado de su descubrimiento de que existía un espacio enorme en el que se produ-

ce una inspiración universal. Está el sufrimiento, pero también está el entorno que es el origen del sufrimiento. Todo se vuelve más expansivo, más abierto. El Buda no fue tan mal estudiante de yoga, después de todo. Tal vez no descollaba en el *hathayoga*, pero veía el entorno del hathayoga y del *pranayama*.

El Buda expresaba su cordura primordial de manera espontánea. Jamás predicó ni enseñó en el sentido habitual, pero cuando se comunicaba con los demás la energía de la compasión y los recursos infinitos de la generosidad se manifestaban en él, y ello no pasó desapercibido. Esa actividad del Buda corresponde a la práctica de la vipashyaná que estamos intentando llevar a cabo. Consiste en darse cuenta de que el espacio contiene materia, que la materia no exige nada del espacio y que el espacio no exige nada de la materia. Es una situación recíproca y abierta. Todo se basa en el hecho de tener compasión y apertura. La compasión no es algo especialmente emocional, como cuando uno siente lástima por los que sufren, y al mismo tiempo siente que es mejor que los demás y que debe ayudarlos. La compasión es esa apertura total del Buda. El Buda no tenía ni territorio, ni noción de territorio; a tal punto, que ya casi no era un individuo, no era más que un grano de arena que vivía en un desierto inmenso. No obstante, fue gracias a su insignificancia que se convirtió en el ser realizado del universo, porque jamás luchó contra nada. El dharma que enseñó está exento de agresión y de pasión, pasión en el sentido de aferrarse a algo, de mantener un territorio.

Para quienes seguimos el camino del Buda, la meditación es una práctica de no pasión y de no agresión. Consiste en trabajar con la posesividad de la agresión, que dice: «Éste es *mi* recorrido espiritual y no quiero que interfieran en él. ¡Fuera de mi territorio!». La espiritualidad, es decir, la perspectiva de la vipashyaná, es una situación panorámica en la que uno puede ir y venir libremente y mantener una relación abierta con el mundo. Es la culminación de la no violencia.



4. TRABAJAR CON LAS EMOCIONES

La barrera dualista

Como hemos visto, el aburrimiento es muy importante en la práctica de la meditación sentada; no existe posibilidad alguna de llegar a las profundidades de la meditación sin pasar por el aburrimiento. Pero al mismo tiempo, debemos examinar más a fondo el deseo de credenciales. Incluso la experiencia del aburrimiento, la relación con el aburrimiento, se podría convertir en un nuevo juego, en otra manera más de crear una sensación de bienestar y de seguridad en la práctica de la meditación. No basta entonces con experimentar el aburrimiento, debemos además enfrentar otros aspectos, debemos trabajar con las situaciones de la vida cotidiana y su retahíla de emociones sutiles pero fundamentales: amor, odio, depresión y todas las demás.

Por muy bien que nos salga el trabajo con la respiración en la práctica de la vipashyaná, no podemos hacer caso omiso de esa zona inmensa de perturbaciones eventuales e inesperadas. Puede que hayamos tenido una sesión de meditación ideal en la que experimentamos el aburrimiento. Al levantarnos, nos dirigimos al salón para llamar por teléfono a un amigo, pero nos damos cuenta de que la línea está cortada porque no hemos pa-

gado la cuenta. Furiosos, exclamamos: «La culpa no es mía; mi mujer extravió el recibo», o «No tienen derecho», etc.

Pequeños incidentes como ése ocurren constantemente. Al toparnos con ese tipo de situaciones nos empezamos a dar cuenta de que lo que pretendemos es validarnos con nuestra práctica y que creemos en una especie de armonía fundamental. Pero los problemas de la vida cotidiana nos destruyen las credenciales, el bienestar y la seguridad, y nos presentan la oportunidad de estar en contacto con las emociones.

Aunque seamos capaces de percibir la simplicidad del proceso mental discursivo, todavía surgen emociones muy fuertes con las que nos resulta extraordinariamente difícil y enojoso trabajar. El trabajo con las emociones nos obliga a ocuparnos no solamente con el quinto skandha, la conciencia, sino también del cuarto, el concepto o intelecto. Las emociones se componen de energía, que se podría comparar al agua, y de un proceso mental dualista, que se podría comparar a un pigmento o tinte. Al mezclar la energía con el pensamiento se producen emociones vivas y llenas de colorido. El concepto coloca a la energía en una ubicación específica y le da un carácter relacional, lo que las hace vivas e intensas. La razón fundamental de la incomodidad, dolor y frustración que nos causan las emociones es que nuestra relación con ellas es poco clara.

En el quinto skandha, la estructura del ego se ha vuelto tan eficaz que se desencadena un conflicto entre la administración del ego y la central misma, la inconsciencia. Es como si el ministro del rey se hubiera vuelto más poderoso que el mismo monarca. Ése parece ser el punto preciso en el que se vuelven dolorosas las emociones, pues ya no estamos muy seguros de la relación que mantenemos con ellas. Eso genera un conflicto tremendo, la sensación de que las emociones son algo avasallador, que nos hacen perder nuestra identidad más profunda, nuestra central de mando.

El dolor de las emociones proviene, por lo tanto, de este conflicto, y nuestra relación con ellas es siempre ambivalente.

Sin embargo, si de verdad conseguimos conectarnos a fondo y plenamente con las emociones, dejarán de ser un problema externo. Tendremos un contacto tan estrecho con ellas que se hará transparente la guerra entre nosotros y nuestras emociones, nosotros y nuestras proyecciones, nosotros y el mundo exterior. Esto requiere que eliminemos la barrera dualista erigida por los conceptos para así tener una experiencia de shunyatá, de ausencia de conceptos relativos, de vacuidad.

En realidad, no solemos ver las cosas enteramente como son. Por lo general, primero percibimos algo y luego miramos. Mirar en este caso se refiere a ponerle un nombre a lo percibido y a asociar ideas. Ver significa aceptar las cosas tal y como son, mientras que mirar implica un esfuerzo inútil para asegurarnos de que no haya moros en la costa, de que nada nos venga a desorientar en nuestra relación con el mundo. Para crear nuestra propia seguridad, categorizamos las cosas, las nombramos y nos valemos de términos relativos para identificar las relaciones entre ellas, su interconexión. Y esa seguridad nos permite estar felices y tranquilos durante un tiempo limitado.

Esa manera tan burda de buscar puntos de referencia para nuestras proyecciones es terriblemente inmadura, y nos vemos obligados a repetir el juego una y otra vez. No hacemos el menor esfuerzo por tomar las proyecciones como situaciones estimulantes y fluidas, sino que vemos el mundo como algo totalmente sólido y rígido. Todo es movimiento congelado, espacio solidificado. El mundo se nos presenta como si tuviera una fachada extremadamente dura, como si todo fuera de metal o de plástico; aunque veamos los colores como son, es como si fueran colores plásticos y no colores irisados. Ese carácter sólido es la barrera dualista de la que hablamos. Con eso no queremos decir que uno no debería sentir la textura sólida de una piedra o de un ladrillo. La solidez física no tiene nada que ver con la solidez psicológica. Aquí estamos trabajando con la solidez mental, una dureza interior, una cualidad metálica. En realidad, es interesante notar que lo que vemos no es más que nuestra ver-

sión sólida del mundo. Tenemos una percepción muy individualizada, que depende de una conciencia que se centraliza en nosotros mismos.

No es posible experimentar inmediatamente la shunyatá, o sea la ausencia de conceptos, la desaparición de la barrera dualista. Es necesario comenzar primero con una práctica simple, para después poder percibir la cualidad transparente de los pensamientos y las emociones. Luego se debe intentar dar un paso más para superar esa situación relacional de transparencia, es decir, la sensación de que es «uno» quien ve la transparencia de los pensamientos y emociones. Dicho de otra manera, el proceso mental y las emociones son transparentes y se suceden en medio de la nada, en el espacio. Esa sensación de amplitud, de que todo funciona y ocurre en medio de la nada, es el espacio positivo de los medios hábiles, del trabajo con las situaciones de la vida diaria. De hecho, sólo es posible percibir la creatividad y el aspecto positivo de las emociones y de las situaciones cotidianas cuando se vivencia el espacio en lugar del producto. Si la relación con el espacio se desarrolla y se percibe correctamente, la indecisión desaparece por completo.

Lo que estamos describiendo aquí es hacerse *uno* con las emociones. Esta actitud es muy distinta de la conducta habitual, que alterna entre los extremos de ahogar las emociones y de desahogarlas. Reprimir las emociones es sumamente peligroso, porque las estamos considerando como algo terrible y vergonzoso, lo que significa que nuestra relación con ellas no es del todo abierta. De todos modos, por mucho que intentemos reprimirlas, tarde o temprano van a salir a la superficie y estallar.

Existe también la tendencia opuesta: en lugar de reprimir las emociones, les damos rienda suelta y nos dejamos llevar completamente por ellas. Esa manera de lidiar con las emociones surge también de una especie de pánico; no hemos hecho verdaderamente las paces con ellas. Es otra manera más de huir de la emoción real; no es más que un desfogue, un falso desahogo. Confundimos lo mental con lo material y nos engañamos cre-

yendo que la expresión física de las emociones, su exteriorización, las sanará y aliviará la irritación que causan. Pero por lo general eso las refuerza e intensifica. Aquí la relación entre las emociones y la mente no es muy clara.

La manera inteligente de trabajar con las emociones es más bien un intento de relacionarse con su sustancia fundamental —su cualidad abstracta, como quien dice—. La esencia de las emociones, su naturaleza fundamental, no es más que energía. Y si uno es capaz de relacionarse con las energías, éstas dejarán de estar en conflicto con uno. Las diversas energías forman parte de un proceso natural. Tanto el intento por reprimir las emociones como la tendencia a dejarse llevar por ellas dejan de tener sentido cuando uno logra verlas tal como son, cuando ve realmente su característica fundamental, que es la shunyatá. Desaparece la barrera o muro entre uno mismo y sus proyecciones, el aspecto histérico y paranoico de su relación con ellas. En realidad, no es que la barrera desaparezca, sino que uno consigue ver a través de ella. Cuando la relación con las emociones deja de inspirar pánico, es posible abordarlas correctamente y en su totalidad. Uno es como un profesional que domina su oficio y no se deja llevar por el pánico; simplemente hace su trabajo, lo hace bien y jamás lo deja a medio hacer.

Hemos visto cómo trabajar con la conciencia, la última fase del desarrollo del ego, y también con el concepto, la fase anterior. Aquí «trabajar» con ellos no se refiere a eliminarlos del todo, sino a verlos realmente y a transmutar sus aspectos confusos en trascendentes; en ningún caso uno deja de usar las energías del pensamiento, de la emoción y del concepto. Por regla general, cuando se habla del ego, la primera reacción del público es considerarlo como un villano, como un enemigo. Nos parece que debemos destruir ese ego, ese yo, lo que no es más que masoquismo, una actitud suicida. Tenemos esa impresión porque cuando hablamos de espiritualidad, normalmente pensamos en combatir el mal: somos buenos, la espiritualidad es el bien último, el bien por antonomasia, y del otro lado está el mal.

El mito de la libertad

Lejos de ser un combate, la verdadera espiritualidad es la práctica más acabada de la no violencia: uno no considera ningún aspecto de uno mismo como villano o enemigo, sino que intenta abarcarlo todo en el proceso natural de la vida. Pero en cuanto aparece la noción de polaridad entre el bien y el mal, estamos presos en el materialismo espiritual, cuyo objetivo es la felicidad ingenua y la egoidad.

Por eso, la barrera dualista no es algo que debemos destruir, eliminar o exorcizar; más bien, el hecho de ver las emociones como son nos da el material de trabajo que necesitamos para encauzar nuestra creatividad. Con esto debería quedar absolutamente claro que la noción del samsara depende de la noción del nirvana y viceversa. Nirvana y samsara son interdependientes: si no existiera la confusión, no existiría la sabiduría.

El rugido del león

El rugido del león proclama con valor que en la meditación es posible trabajar con cualquier estado mental, incluyendo las emociones, porque todo nos encamina hacia la atención. Nos damos cuenta de que no es necesario rechazar las situaciones caóticas, ni tampoco considerarlas como una regresión, una vuelta a la confusión. Debemos respetar todos los estados de nuestra conciencia. También debemos considerar el caos como una noticia excelente.

La relación con las emociones pasa por varias fases: es necesario ver las emociones, oír las, oler las, tocar las y finalmente transmutarlas. Ver las emociones se refiere a una conciencia general de que éstas tienen un espacio y un cauce que les son propios. Las aceptamos como parte de la configuración mental, sin ponernos a discutir, sin referirnos al canon budista ni apoyarnos en credenciales. Las reconocemos por lo que son, de manera directa; reconocemos que se están produciendo. Oír las emociones significa sentir la pulsación de su energía, el alza de

voltaje que se produce cuando surge la emoción. Olerlas quiere decir darnos cuenta de que podemos en cierta medida trabajar con su energía. Es como el olor a comida que nos abre el apetito antes de que pasemos a la mesa; el aroma es delicioso, y aunque todavía no hayamos probado bocado, se nos hace agua la boca y nos imaginamos una sabrosa comida. Eso hace que podamos trabajar con la situación hasta cierto punto. Tocar las emociones significa palparlas concretamente, contactarnos y comunicarnos con ellas y darnos cuenta de que no son especialmente destructoras ni locas, sino un caudal de energía que toma diversas formas: agresión, pasividad, avidez.

Transmutar las emociones, por último, no se refiere a rechazar sus cualidades fundamentales. Más bien, como en la transmutación alquímica del plomo en oro, se trata de modificar un poco su apariencia y sustancia sin rechazar las cualidades fundamentales. Experimentamos el tumulto de las pasiones tal como es, y en ningún caso dejamos de trabajar con él, de ser uno con él. El problema habitual es que cuando surge una emoción, nos sentimos amenazados por ella, nos parece que acabará por aniquilarnos, anulando las credenciales de nuestra existencia. Es cierto: si nos convertimos en la encarnación pura del odio o la pasión, dejaremos de tener credenciales propias. Ésa es la razón por la que normalmente nos protegemos de las emociones: nos parece que nos van a dominar, que nos dejaremos arrebatar y perderemos los estribos. Tememos que la agresión o la depresión se vuelvan tan arrolladoras que dejemos de funcionar normalmente y se nos olvide cómo cepillarnos los dientes o marcar un número de teléfono.

Nos da miedo que la emoción sea excesiva, que sucumbamos a ella y perdamos la dignidad, que dejemos de actuar como seres humanos. Para transmutar la emoción debemos pasar por ese miedo: debemos permitirnos sentir la emoción, atravesarla, entregarnos a ella, vivenciarla. Debemos aproximarnos a la emoción en vez de limitarnos a sentir que es ella quien viene hacia nosotros. Eso hace que se vaya perfilando una relación,

una danza. Incluso las energías más fuertes se transforman en material de trabajo en lugar de apoderarse de nosotros, porque si no les oponemos resistencia no tienen de qué apoderarse. Cuando la resistencia desaparece, surge el ritmo: la música y el baile se sincronizan. Eso es lo que proclama el rugido del león: que todo lo que surge en la mente samsárica forma parte del trabajo, del camino. Es una proclamación de valentía, el rugido de un león. Pero mientras sigamos colocando parches sobre las situaciones que calificamos de intratables –parches metafísicos, filosóficos o religiosos–, nuestro hacer distará mucho del rugir del león. Será el patético chillido de un cobarde.

En general, siempre que tenemos la impresión de no poder trabajar con algo, automáticamente volvemos la vista atrás e intentamos encontrar algún recurso externo, algún parche que oculte nuestra insuficiencia. Lo que nos preocupa es salvar las apariencias, evitar la vergüenza, evitar que nuestras emociones nos delaten. ¿Cómo haremos para cubrir un remiendo con otro y así salir del apuro? Podríamos sepultarnos bajo millones y millones de remiendos, uno sobre otro. Si el primero es demasiado delicado, el segundo puede ser más fuerte, hasta que al fin terminamos acorazados, transformados en armadura de remiendos. Pero entonces surgen los problemas: las articulaciones de la armadura se ponen a crujir en el lugar preciso donde se encuentran los intersticios de ésta. No es posible remendar las articulaciones porque todavía queremos poder movernos y bailar, pero ojalá sin esos chirridos, y necesitamos las articulaciones para movernos. Por consiguiente, a menos de que nos momifiquemos por completo –lo que equivale a estar muerto, a ser un cadáver–, no hay manera de protegernos del todo. Para un ser humano viviente, resulta muy poco práctico transformarse en una confusa acumulación de remiendos.

Desde este punto de vista, por lo tanto, el buddhadharma sin credenciales es lo mismo que el rugido del león. Ya no necesitamos remiendos. Podríamos transmutar la sustancia de las emociones, lo que constituye un acto de mucho valor. El arte in-

dio durante el reinado de Ashoka ilustra el rugido del león con cuatro leones que miran en las cuatro direcciones, simbolizando así el hecho de no dar nunca la espalda a nada. Las cuatro direcciones están al frente, lo que representa la conciencia que todo lo abarca. La valentía abraza todo el horizonte; una vez que uno empieza a irradiar valentía, ésta se extiende en todas las direcciones y lo abarca todo. En la iconografía tradicional, ciertos budas se representan con miles e incluso millones de rostros, que miran con conciencia panorámica en todas las direcciones. Y como miran hacia todas partes, no hay nada que defender.

El rugido del león significa valentía en el sentido de que podemos trabajar con todas las situaciones que la vida nos presenta. No rechazamos nada por malo, ni nos aferramos tampoco a nada por bueno. Podemos trabajar con todo lo que vivenciamos en las situaciones de la vida, con todas las emociones. Vemos muy claramente que no sirve de nada tratar de aplicar el punto de referencia de las credenciales. Tenemos que trabajar con la totalidad de la situación, sin descuidar nada. Si sentimos un deseo intenso de comer, si de verdad tenemos hambre, no nos detendremos a leer la carta. Lo que queremos realmente es comer, probar la comida. Así que olvidémonos de la carta. El interés es inmediato, es una relación directa.

Esencialmente, lo que proclama el rugido del león es que la ayuda externa y las explicaciones ya no hacen falta cuando aprendemos a relacionarnos directamente con las emociones y a verlas como material de trabajo. Es una situación que se mantiene a sí misma. Como toda ayuda externa es fuente de credenciales, desarrollamos la capacidad de ayudarnos a nosotros mismos. Entonces no necesitamos evitar el problema de las credenciales, porque las especulaciones y racionalizaciones ya no vienen al caso. Todo se vuelve obvio e inmediato; nada es intratable. No tenemos ni la oportunidad ni el tiempo ni el espacio para preguntarnos cómo ser un charlatán que estafa a los demás, porque la situación es demasiado inmediata. Ni siquiera surge la idea de charlatanería, porque no tiene cabida la idea de juego.

Trabajar con la negatividad

Todos tenemos experiencias de negatividad, la agresión básica de querer que las cosas sean de otra manera. Nos aferramos, nos defendemos, atacamos, y prevalece una sensación de abatimiento que nos hace echar la culpa al mundo de nuestro dolor. Eso es negatividad. Cuando la experimentamos, nos resulta terriblemente desagradable, como algo hediondo de lo que quisiéramos deshacernos. Pero si la examinamos más de cerca, nos damos cuenta de que tiene un olor muy succulento y de que es algo muy vivo. La negatividad no es mala en sí; es algo vivo y preciso, conectado con la realidad.

La negatividad fomenta tensiones, roces, chismes, descontentos, pero por otro lado también es sumamente exacta, cuidada y profunda. Por desgracia, las interpretaciones torpes y los juicios brutales que imponemos a estas vivencias de negatividad ocultan ese segundo aspecto. Las interpretaciones y juicios son negatividad negativa: nos observamos en la experiencia de la negatividad y decidimos que ésta tiene razón de ser. La negatividad se nos hace simpática y nos parece que tiene todo tipo de cualidades; por eso le damos unas palmaditas en la espalda, la guardamos y la justificamos. Por otro lado, si alguien nos critica o ataca, interpretamos su negatividad como algo que nos hace bien. En ambos casos, el observador camufla y endurece la negatividad básica con sus comentarios, interpretaciones y juicios.

La negatividad negativa se refiere a todas las filosofías y lógicas que nos permiten justificar la tendencia a evitar el propio dolor. Nos gustaría hacer como si esos aspectos «malvados» o «malolientes» de nuestro ser y de nuestro mundo no existieran realmente; nos gustaría convencernos de que no deberían existir, o incluso de que *sí* deberían existir. De modo que la negatividad negativa se justifica y se basta a sí misma. No deja que nada rompa su caparazón de protección; es una manera remilgada de hacer como si las cosas fueran lo que uno quiere que sean y no lo que son.

Esa inteligencia secundaria y comentadora de la doble negatividad es cautelosa y cobarde, además de ser frívola y emocional. Nos impide identificarnos con la energía e inteligencia de la negatividad básica. Olvidémonos entonces de justificarnos, de tratar de demostrarnos a nosotros mismos lo buenos que somos.

La honestidad y simplicidad fundamentales de la negatividad pueden ser algo creativo tanto en una comunidad como en las relaciones personales. La negatividad básica es muy reveladora, es muy aguda y precisa. Si la dejamos ser negatividad básica en vez de cubrirla con conceptualizaciones, veremos la naturaleza de su inteligencia. La negatividad genera una gran cantidad de energía, que se transforma en inteligencia si la vemos con claridad. Si dejamos de interferir con las cualidades naturales de las energías, notaremos que son algo vivo y no conceptual. Entonces nos fortalecerán en nuestra vida diaria.

Debemos cortar la negatividad conceptualizada; esta negatividad negativa merece ser asesinada en el acto con un golpe seco de la inteligencia fundamental o *prajñá-paramitá*. Para eso sirve la *prajñá*, para arremeter contra la inteligencia cuando esta se transforma en especulación intelectual o se fundamenta en alguna creencia. Las creencias se nutren sin fin de otras creencias y dogmas, sean éstos teológicos y morales o prácticos y comerciales. Es necesario matar ese tipo de inteligencia en el acto, sin ninguna compasión. Aquí la compasión no debe transformarse en compasión estúpida. Debemos suprimir esa energía intelectual; debemos aplastarla, reducirla a polvo y asesinarla en el acto y de un solo golpe, el golpe único de la inteligencia básica que es la compasión directa. Ese acto no proviene de la intelectualización ni de una búsqueda de justificaciones; no es más que el resultado de la inteligencia básica y de haber percibido la textura de la situación. Por ejemplo, cuando ponemos el pie sobre la nieve o el hielo, percibimos su textura al instante, sabemos inmediatamente si nos vamos a resbalar. Aquí nos estamos refiriendo a esa sensación de textura con toda su riqueza.

Cada vez que se presenta la negatividad negativa, habrá ciertas maneras de aplastarla y extirparla. Es extraño, pero la energía para hacerlo proviene de la negatividad básica misma y no de una técnica particular, de un don especial para el asesinato. Hay momentos en que uno debe ser filosófico y delicado, pero también hay otros en que debe ser implacable y despiadado para responder a estas situaciones frívolas.

La frivolidad se refiere a las actividades mentales y físicas superfluas e inútiles con las que nos mantenemos ocupados para no ver realmente lo que está sucediendo. Cada vez que se produce una situación emocional frívola de la que germina un concepto, es necesario borrarla del mapa de un solo golpe, percibiendo de manera directa lo incorrecto y malsano. Es la espada de Mañjushrí, que secciona de un solo sablazo la raíz de la conceptualización dualista. En este caso, es necesario ser absolutamente despiadado e ilógico, porque el verdadero objetivo es pulverizar la frivolidad aparentemente racional, la negativa a ver las cosas como realmente son. La frivolidad nos impide explorar todo el terreno, estamos demasiado ocupados reaccionando a las proyecciones que nos llegan de rebote. En cambio, la verdadera espontaneidad nos permite sentir la textura de la situación porque estamos menos ensimismados, menos preocupados de protegernos en cada situación.

Es obvio que sentiremos dolor al destrozar realmente la frivolidad, pues las ocupaciones frívolas ejercen un cierto atractivo sobre nosotros; al destrozar la frivolidad, también suprimimos totalmente la ocupación de frívolo. Eso nos da la impresión de que ya no hay nada de donde agarrarse, lo que además de doloroso resulta aterrador. ¿Qué hacemos entonces, después de aniquilarlo todo? No debemos vivir de nuestro heroísmo ni nutrirnos de nuestros logros, sino simplemente danzar con el flujo continuo de energía que esta destrucción ha liberado.

La tradición tántrica del budismo distingue cuatro tipos de acción o *karma-yogas*. La primera acción consiste en *pacificar* una situación que está mal. Pacificar significa tantear delicada-

mente el terreno, explorarlo cada vez más, sin limitarse a pacificar la superficie, sino pacificándolo en toda su expresión, sintiendo su totalidad. Luego uno extiende por todas partes sus propias cualidades suculentas, dignas y ricas. Eso es *enriquecer*, el segundo karma. Si no surte efecto, uno pasa a *magnetizar*, el tercer karma. Junta todos los elementos de la situación; después de explorarlos con la acción pacificadora y la enriquecedora, los integra. Y si eso no resulta, viene la acción de *destruir* o *extinguir*, el cuarto karma.

Los cuatro karmas son muy valiosos para manejar la negatividad y los supuestos problemas. Primero pacificamos, luego enriquecemos y después magnetizamos; y si eso no basta, finalmente aniquilamos, destruimos completamente. Esto último sólo es necesario cuando la negatividad negativa se fundamenta en una actitud pseudofilosófica, una conceptualización o falsa lógica muy tenaz. Se hace indispensable cuando una noción da origen a toda una sucesión de nociones, como capas de cebolla, o cuando nuestros argumentos lógicos y justificaciones hacen que la situación se vuelva muy pesada y contundente. Sabemos que las cosas se están poniendo densas, pero al mismo tiempo nos engañamos diciéndonos que esa lógica pesada es entretenida y que necesitamos algún tipo de ocupación. Cuando empezamos con ese jueguito, ya no hay espacio para nada, así que, ¡fuera! En la tradición tántrica, se dice que si no destruimos cuando es necesario destruir, estamos quebrantando el voto de compasión que nos obliga a destruir la frivolidad. Seguir el camino no se reduce únicamente a ser bueno y no ofender a nadie; no significa necesariamente que si alguien nos impide el paso, debamos ser corteses y decir «por favor» y «gracias». No sirve de nada, y además no se trata de eso. Si alguien se nos interpone bruscamente en el camino, sencillamente lo apartamos porque su intrusión era frívola. El camino del dharma no tiene nada de buenito, sanito, pasivo y «compasivo»; es un camino que nadie debe recorrer ciegamente. Y si alguien lo hace, entonces, ¡fuera! Hay que despertarlo excluyéndolo.

En niveles de práctica muy avanzados, podemos traspasar la negatividad negativa y transformarla en la negatividad original, lo que nos proporciona una energía negativa extremadamente fuerte y pura, libre de la tendencia a observarse a sí misma. Ello sucede cuando hemos aplastado por completo la negatividad negativa, sometiéndonos a esa operación sin anestesia alguna; entonces podemos volver a invitar la negatividad para usar la energía que contiene. Claro que esto puede ser un tanto delicado.

Siempre que la energía pura de la negatividad se basa en alguna forma de territorio se adueñará de ella la energía secundaria y lógica de la negatividad negativa. Ello se debe a la fascinación que sentimos por la negatividad básica que nos hace querer volver a vivenciarla, con la comodidad y ocupación que ello implica. Pero no conviene revivir la ocupación; debemos barrer todas las ocupaciones. Al hacerlo, nos percatamos de que la energía que destruye la repetición de la ocupación es la energía lógica transmutada en loca sabiduría. Son las ideas conceptuales en su estado bruto. De hecho, ya no quedan ideas conceptuales; no hay más que energía sin restricciones. Al principio, teníamos ideas conceptuales, pero luego las resolvimos completamente y ahora ya no consideramos la luz y la oscuridad como luz y oscuridad; hemos alcanzado el estado de no dualismo.

Entonces la negatividad se convierte en simple sustento, en fuerza pura. En lugar de considerarla como buena o mala, uno halla en la energía que brota de ella una fuente de vida que mana sin cesar, de tal forma que nunca sale derrotado de una situación. No es posible derrotar a la loca sabiduría. La loca sabiduría se nutre tanto de las críticas como de los elogios. Desde el punto de vista de la loca sabiduría, los elogios y las críticas llegan a ser lo mismo porque siempre contienen energía. Es una noción realmente aterradora.

Aunque la loca sabiduría se podría volver satánica, no lo hace, por una razón que entraremos a detallar. Lo que sucede es

que si uno tiene miedo de la loca sabiduría se destruye a sí mismo; la destrucción negativa que proyecta hacia ella se volverá contra uno, pues en la loca sabiduría no cabe la noción del bien y el mal, ni tampoco la de destrucción y creación. La loca sabiduría no puede existir sin comunicación, sin una situación relacional; destruye todo lo que es necesario destruir y cuida todo lo que es necesario cuidar. La hostilidad se destruye a sí misma y la apertura se abre a sí misma. Todo depende de la situación. Hay quienes aprenderán de la destrucción y quienes aprenderán de la creación. Eso es lo que simbolizan las divinidades iracundas y pacíficas, los *mahakalas* y los budas.

Los cuatro brazos del mahakala¹ representan los cuatro karmas. El simbolismo de la imagen refleja los principios de energía y de compasión total desprovista de piedad estúpida. En este *thangka*, el primer brazo izquierdo representa el pacificar; en él, el mahakala sostiene un cráneo lleno de *amrita*, el néctar embriagador de los dioses que sirve como medio de pacificación. En el primer brazo derecho esgrime un cuchillo en forma de media luna, una de cuyas extremidades termina en un gancho; éste simboliza el enriquecer, en el sentido de extender influencia sobre los demás y explorar la textura y la riqueza del terreno. El cuchillo curvo se considera además cetro divino. En el segundo brazo derecho alza una espada, que es el instrumento que permite movilizar las energías. No hace falta que la espada golpee; basta con blandirla para que las energías se concentren. Finalmente, en el segundo brazo izquierdo empuña un tridente que simboliza el destruir. No es necesario destruir tres veces; de un solo golpe se infligen tres heridas, la destrucción definitiva y simultánea de la inconsciencia, la pasión y la agresión.

El mahakala está sentado sobre cadáveres de demonios que representan la parálisis del ego. Esto es muy interesante y tiene que ver con lo que hemos estado explicando. No sirve de nada

1. Véase el *thangka* (pintura tibetana sobre rollo) que acompaña este capítulo.

precipitarse impulsivamente hacia una situación, hay que dejar que ésta venga hacia uno para luego examinarla, masticarla bien y digerirla, sin reaccionar de manera apresurada. Lejos de ser espontánea, la precipitación es malsana, impulsiva y frívola.

La espontaneidad percibe las situaciones como son. Lo que sucede es que hay una diferencia entre espontaneidad y frivolidad; las separa una línea divisoria muy tenue. No es conveniente que cada vez que sentimos el impulso de hacer algo, lo hagamos; debemos más bien trabajar con el impulso. Al hacerlo, dejamos de actuar de manera frívola porque realmente tenemos ganas de ver el impulso y saborearlo de verdad, sin frivolidad. Ser frívolo significa obedecer a reacciones reflejas: lanzamos algo y cuando rebota, reaccionamos. Ser espontáneo significa lanzar algo y observarlo, y luego trabajar con la energía cuando rebota y vuelve hacia uno. La frivolidad contiene un nivel muy alto de ansiedad. Cuando dejamos que la emoción produzca una excitación, terminamos actuando con demasiada ansiedad. En cambio, cuando somos espontáneos, sentimos menos ansiedad y simplemente enfrentamos las situaciones como son. No nos basta con reaccionar, sino que trabajamos con la naturaleza de la reacción y la forma que toma. Palpamos la textura de la situación en vez de limitarnos a actuar de manera impulsiva.

El mahakala está rodeado de llamaradas que representan la energía tremenda e incesante de la ira desprovista de odio, la energía de la compasión. Lleva en la frente una diadema de calaveras, símbolo de las negatividades o emociones; en lugar de destruirlas, abandonarlas o condenarlas por «malas», el mahakala las usa como ornamentos en su corona.

5. LA MEDITACIÓN EN LA ACCIÓN

Trabajo

Observar las situaciones ordinarias con una mirada extraordinaria es como descubrir una piedra preciosa en un montón de desperdicios. Cuando el trabajo forma parte de la práctica espiritual, los problemas habituales y cotidianos dejan de ser problemas y nada más y se convierten en una fuente de inspiración. Uno no rechaza nada por banal ni tampoco le atribuye a nada un carácter especialmente sagrado, sino que usa todas las sustancias y materiales que le brindan las situaciones de la vida.

Sin embargo, también es posible usar el trabajo para huir de la creatividad. O bien trabajamos de manera frenética, llenando todos los huecos, sin dejar posibilidad alguna de que se desarrolle la espontaneidad, o bien somos perezosos y nos sublevamos contra el trabajo, lo que indica miedo a la creatividad. En vez de dejar que el proceso creativo ocurra, nos guiamos por nuestras ideas preconcebidas, atemorizados por el estado de apertura. Cada vez que nos sentimos deprimidos o nos parece que las cosas no andan del todo bien, decidimos sacarle brillo a un mueble o desmalezar el jardín para distraernos. Como no queremos enfrentar el problema subyacente, buscamos un pla-

cer momentáneo. Sentimos temor al espacio, a los rincones vacíos. Si vemos una pared desnuda, colgamos otro cuadro o decoración; cuanto más recargadas estén las paredes, más a gusto nos sentiremos.

El verdadero trabajo consiste en actuar de manera práctica, estableciendo una relación directa con la tierra. Podríamos estar trabajando en el jardín o en la casa, lavando los platos o haciendo cualquier cosa que requiera nuestra atención, pero si no sentimos nuestra relación con la tierra, la situación se volverá caótica. Si no sentimos que cada paso y cada situación reflejan nuestro estado psicológico, y tienen por ende un significado espiritual, la trama de nuestra vida estará llena de problemas y no sabremos de dónde vienen. Nos da la impresión de que no vienen de ninguna parte, porque nos negamos a percibir las sutilezas de la vida. Además, no es posible hacer trampas. Cuando servimos el té, no podemos fingir que nuestros gestos son armoniosos; es imposible disimular, debemos sentirlo realmente, debemos sentir la tierra y nuestra relación con ella.

La ceremonia japonesa del té es un buen ejemplo de una acción que está en contacto con la tierra. Primero uno reúne sin prisa el pocillo, la servilleta, el batidor y el té y pone a hervir el agua. Sirve el té a los invitados, que lo beben pausadamente, poniendo realmente atención en lo que hacen. La ceremonia incluye también el lavado y guardado de los pocillos, es decir, la manera de terminar correctamente. Recoger es tan importante como comenzar.

Es muy importante trabajar, sobre todo si nos interesa el desarrollo espiritual, pero a condición de no usar el trabajo como evasión, como una manera de evitar la existencia fundamental de algún problema. El trabajo es una de las formas más sutiles de adquirir disciplina. No debemos despreciar a quienes trabajan en una fábrica o producen objetos materiales; podemos aprender muchísimo de ellos. Yo diría que muchas de nuestras actitudes negativas hacia el trabajo provienen de la seudosofisticación de la mente analítica. No quisiéramos por nada en el

mundo implicarnos físicamente, sólo nos apetece trabajar con la mente o el intelecto.

El problema es espiritual. Por lo general, los que se interesan en el desarrollo espiritual le dan una gran importancia a la mente, esa cosa misteriosa, elevada y profunda que hemos decidido examinar. Por extraño que parezca, lo profundo y lo trascendente se encuentran en la fábrica. La realidad se encuentra ahí, en nuestra relación con los problemas cotidianos, por mucho que no nos llene de gozo ni nos suene tan bien como los ejercicios espirituales de nuestras lecturas. Si nuestra relación con los problemas del diario vivir es simple y concreta, podremos trabajar de manera más equilibrada y funcionar bien. Si conseguimos simplificarnos hasta ese extremo, lograremos ver con una claridad mucho mayor el aspecto neurótico de la mente. Ese juego interior que conforma todo nuestro pensamiento deja en gran medida de ser un juego y se convierte en una forma muy práctica de plantearse las situaciones.

El darse cuenta es muy importante en el trabajo. Puede tratarse del mismo tipo de darse cuenta que uno tiene en la meditación sentada, ese salto brusco hacia la experiencia del espacio abierto. Depende, en gran medida, de que uno sienta la tierra y el espacio al mismo tiempo. No es posible sentir la tierra si no se siente el espacio. Y cuanto más se sienta el espacio, más se sentirá la tierra. La sensación de espacio entre uno mismo y los objetos pasa a ser una consecuencia natural del darse cuenta, de la apertura, la paz y la liviandad. Y la práctica no consiste en concentrarse en algo ni en tratar de estar consciente a la vez de uno mismo y del trabajo que uno hace, sino más bien en tomar conciencia de esa apertura mientras uno trabaja, de manera global. Entonces uno empieza a sentir que tiene más espacio para hacer cosas, más espacio donde trabajar.

Todo estriba en reconocer la existencia de esa apertura, que es como un estado meditativo continuo. No es necesario intentar aferrarse a la apertura ni volver a provocarla adrede; basta con reconocer instantáneamente, en una fracción de segundo, la

El mito de la libertad

energía inmensa que contiene. Acto seguido, y de manera casi intencionada, uno deja de estar pendiente de la existencia de la apertura y sigue trabajando; entonces el estado abierto perdura y uno empieza a sentir de verdad las cosas con las que está trabajando. En esta forma de darse cuenta no se trata tanto de estar constantemente consciente de un objeto mental, sino de volverse uno con la conciencia o el darse cuenta, de ser uno con el espacio abierto. Esto significa también ser uno con las cosas con las que uno está trabajando. La meditación se vuelve muy fácil, pues dejamos de usarla para dividirnos en varios segmentos y niveles de conciencia, en observador y observado, y empezamos a tener una relación real con los objetos externos y su belleza.

Amor

Existe una inmensa reserva de energía que no tiene centro y que en ningún caso es la energía del ego. Esta energía es la danza sin centro de los fenómenos, el universo que se interpenetra y se hace el amor a sí mismo. Tiene dos características: el calor del fuego y la tendencia a moverse de una forma particular. Es como el fuego, que contiene la llama y el aire que imprime una dirección a la llama. Esta energía está siempre ahí, aunque a veces el prisma confuso del ego nos impida percibirla. Es totalmente imposible destruirla o interrumpirla. Como el sol, arde sin cesar. Todo lo consume; tanto es así, que ni siquiera las dudas y las manipulaciones tienen cabida.

Pero cuando se filtra a través del ego, ese calor se estanca porque nos desentendemos de la base primordial, nos negamos a ver el espacio enorme en el que se produce esa energía. Entonces la energía ya no puede circular libremente en el espacio abierto compartido con el objeto de pasión: la administración central del ego ha solidificado la energía, reduciéndola y dirigiéndola hacia fuera con el fin de atraer al objeto de pasión

hacia su propio territorio. Esa energía cautiva se dirige hacia su objeto y luego regresa para ser reprogramada. Extendemos nuestros tentáculos, empeñados en afianzar la relación. Este afán de aferrarnos a la situación hace que el proceso de comunicación se vuelva superficial. Nos limitamos a tocar la superficie de la otra persona y nos quedamos adheridos a ella, sin tener jamás una experiencia de todo su ser. Nos ciega el aferramiento. Y el objeto codiciado, en lugar de sentirse bañado por el calor intenso de la pasión libre, se siente oprimido por el calor asfixiante de la pasión neurótica.

La pasión libre es como radiación sin radiador, un calor fluido que irradia hacia todas partes y circula sin esfuerzo. No es destructivo porque es un estado equilibrado y de gran inteligencia. La tendencia a centrarse en uno mismo inhibe ese estado de equilibrio e inteligencia. Al abrirnos, al relajar nuestro aferramiento egocéntrico, percibimos la totalidad del objeto y no sólo su superficie. Surge una apreciación basada en las cualidades globales, que son oro puro comparadas con las meras cualidades sensoriales. El hecho de ver el exterior, en lugar de cegarnos, nos comunica también con el interior. De ese modo, penetramos hasta el corazón de la situación. Si se trata de un encuentro entre dos personas, la relación se vuelve una fuente de inspiración porque no percibimos al otro exclusivamente en función de nuestra atracción física y nuestros mecanismos habituales, sino que vemos el interior además del exterior.

Esta comunicación tan penetrante y total puede producir un problema. Si hemos calado a alguien, viéndolo por dentro, es posible que nuestro interlocutor rechace esa mirada tan íntima, es posible que se espante y huya horrorizado. ¿Qué hacemos entonces? Nuestra comunicación ha sido completa e impecable; si la otra persona sale corriendo, ésa es su manera de comunicarse con nosotros. No hay por qué seguir indagando. Si la perseguimos y le damos caza, tarde o temprano acabará percibiéndonos como un demonio. Somos capaces de ver sus entrañas y nos gustaría saborear su rica carne y su grasita jugosa.

¡Con razón nos ve como un vampiro! Y cuanto más la perseguimos, más fracasamos. Tal vez el deseo hizo que nuestra mirada fuera demasiado aguda, quizá fuimos demasiado penetrantes. Tenemos unos ojos hermosos y muy observadores, nuestra pasión es penetrante, somos inteligentes: hemos abusado de nuestro talento, ha sido un juego para nosotros. Cuando alguien posee un don o un poder particular es muy común que abuse de él, que lo use mal y trate de hurgar en todos los rincones. Es obvio que en esa manera de hacer las cosas falta algo, falta el sentido del humor. Si nos sobrepasamos, quiere decir que no habíamos tanteado debidamente el terreno; sólo lo habíamos examinado en función de nuestra relación con él. Lo que falla es que al no ver todos los lados de la situación, no nos fijamos tampoco en su aspecto divertido e irónico.

Sucede también que la gente huye porque quiere jugar. No busca un compromiso sincero, franco y serio; lo que desea es jugar. Pero si el otro tiene sentido del humor y nosotros carecemos de él, nos convertiremos en demonios. Es aquí donde aparece la *lalita*, la danza. Danzamos con la realidad, danzamos con los fenómenos aparentes. Cuando deseamos algo intensamente, no extendemos automáticamente la mano y el ojo, sino que admiramos, sin más. En vez de hacer algún movimiento impulsivo, le damos la oportunidad al otro para que se mueva; en eso consiste aprender a danzar con la situación. No es necesario inventar la situación de pe a pa, basta con observarla, trabajar con ella y aprender a bailar con ella. Ésta deja entonces de ser nuestra propia creación y se convierte en una danza mutua. Ninguno de los dos está pendiente de sí mismo solamente, porque la experiencia es recíproca.

Es natural que la fidelidad, en el sentido de confianza real, se dé automáticamente en una relación basada en la apertura fundamental. La comunicación es tan real, hermosa y fluida, que no podemos comunicarnos de la misma manera con nadie más, y así surge de manera espontánea una atracción mutua. Pero por muy maravillosa que sea la comunicación, si nos ponemos a du-

dar y a sentirnos amenazados por posibilidades abstractas, estaremos sembrando semillas de paranoia; la comunicación habrá pasado a ser puramente un entretenimiento para el ego.

Si sembramos semillas de duda, es posible que nos volvamos rígidos y sintamos pavor, aterrados ante la idea de perder esa comunicación tan buena y tan real. Llegará un punto en el que nos preguntaremos, turbados, si la comunicación es amorosa o agresiva. Ese desconcierto acarrea una cierta pérdida de distancia, y así nace la neurosis. Una vez que perdemos la perspectiva justa, la distancia justa en el proceso de comunicación, el amor se transforma en odio. Y como el odio, al igual que el amor, busca por naturaleza establecer una comunicación física, nos vienen ganas de matar a la persona o de herirla. Siempre que está implicado el ego en la relación, trátase de una relación de amor o de cualquier tipo, existe el peligro de que nos volvamos en contra de nuestra pareja. Mientras exista la más mínima sensación de amenaza o de inseguridad, una relación amorosa puede perfectamente transformarse en lo contrario.

Ayudar a los demás

La idea de ayudarse mutuamente es más sutil de lo que se podría creer. Por lo general, cuando tratamos de ayudar a alguien, no hacemos más que importunarlo e imponerle nuestras exigencias. Nos volvemos insoportables porque no nos aguantamos a nosotros mismos. Huimos desesperadamente, manifestando ante el mundo nuestra consternación, y en el intento nos expandimos y entramos sin permiso en el territorio del prójimo. Como lo que deseamos en el fondo es sentirnos importantes, nos da igual que el otro nos acepte o no. Lo que nos interesa realmente no es dejar al descubierto nuestro verdadero carácter, sino dominar la situación que nos rodea, de modo que irrumpimos en territorio ajeno sin respetar las condiciones normales de admisión. Es posible que haya señales que digan: «No

pisar el césped» o «Prohibido el paso», pero cada vez que las vemos, nos ponemos más agresivos, más revolucionarios. Entramos de sopetón en el territorio del otro, como un tanque arremetiendo contra una muralla. No solamente cometemos así un acto de vandalismo contra el territorio ajeno, violentamos además el propio; es a la vez vandalismo interno. Nos incomodamos a nosotros mismos al incomodar a los demás.

La mayoría de la gente detesta encontrarse en esa situación. A nadie le gusta caer mal. Por otro lado, tampoco es necesario adoptar una fachada impenetrable de modales distinguidos, actuando siempre con suma corrección, cortesía y consideración. La verdadera consideración no es diplomacia, no es una careta sonriente y una conversación deferente. Es algo más. Exige mucha energía e inteligencia. Exige que abramos nuestro propio territorio en vez de usurpar el ajeno. Exige que abandonemos el jueguito de atraer o repeler a los demás, que dejemos de cercar nuestro territorio con imanes o cables electrificados. Sólo entonces existe la remota posibilidad de poder ser útiles. Sin embargo, sigue siendo necesario cierto pudor cuando nos proponemos ayudar a alguien. Apenas hemos vislumbrado los requisitos para brindar una asistencia auténtica, y necesitamos mucho tiempo para tomarlos, llevárnoslos a la boca, mascarlos, saborearlos y tragarlos. Exige muchísimo tiempo desmontar nuestros cercos. El primer paso consiste en aprender a querernos a nosotros mismos, a hacernos amigos de nosotros mismos, a dejar de torturarnos. Y el segundo, en comunicarnos con alguien, establecer una relación y, poco a poco, prestarle ayuda. Es un proceso lento que exige no sólo tiempo, sino también paciencia y disciplina.

Si aprendemos a no molestar a los demás y luego nos abrimos a ellos, estaremos listos para dar el tercer paso: la ayuda desinteresada. En general, cuando auxiliamos a alguien, esperamos recibir algo a cambio. Cuando decimos a nuestro hijo: «Quiero que seas feliz y por eso te dedico toda mi energía», eso significa: «Quiero que seas feliz porque quiero que me distrai-

gas; hazme feliz, porque quiero la felicidad». En esta tercera etapa de la ayuda desinteresada y la compasión verdadera no actuamos para obtener placer sino porque esa acción es necesaria. Nuestra respuesta es desinteresada. No está centralizada: no hacemos las cosas ni para los demás, ni para nosotros mismos. Nuestra generosidad es ambiental.

Pero no es posible salir sin más a la calle a practicar este tipo de compasión. Primero debemos aprender a no ser un estorbo. Si conseguimos amistarnos con nosotros mismos, si estamos dispuestos a ser lo que somos, sin odiar algunas partes nuestras o tratar de esconderlas, podremos empezar a abrirnos a la gente. Y si somos capaces de abrirnos sin estar siempre protegiéndonos, tal vez podamos empezar a ayudar al prójimo de verdad.

Los ocho aspectos del camino

La relación que mantenemos con las circunstancias de nuestra vida conlleva un sinnúmero de desvíos seductores: «Restaurante, estación de servicio y hotel: próxima salida». Mientras recorremos nuestra autopista personal, siempre hay alguien que nos promete algo si viramos a la derecha en la próxima salida. Hay tantos avisos llenos de colorido. Nunca queremos estar simplemente donde estamos ni ser simplemente lo que somos; quisiéramos siempre estar en otra parte. Y siempre nos parece posible doblar a la derecha en la próxima salida, aunque en el fondo sepamos que no podemos salirnos de nuestra autopista, porque en realidad no existe una alternativa. Nos avergonzamos de nuestra situación y nos gustaría que alguien nos indicara una solución que nos permitiera no sentir vergüenza: «Aquí tienes una máscara, póntela». Entonces podemos tomar esa salida y sentirnos «salvados», haciendo cuenta de que somos lo que no somos, convencidos de que los demás nos ven de otra manera y nos identifican con la máscara de lo que nos gustaría ser.

El budismo no promete nada. Nos enseña a ser lo que somos

y a estar donde estamos, en cada instante, y también a obrar en la vida de acuerdo a eso. Ésa parece ser la mejor manera de transitar por nuestra autopista, sin dejarnos distraer por todo tipo de desvíos y salidas. Vemos un letrero tras otro anunciando lo que se avecina: «Aldea tibetana», «Aldea japonesa», «Nirvana», «Iluminación instantánea», «Disneylandia». Basta con doblar a la derecha y todo irá bien. Y es cierto: obtenemos lo prometido. Sin embargo, después de recorrer Disneylandia o de participar en el Festival del Nirvana, tenemos que pensar en volver al coche y regresar a casa. Esto significa que debemos retomar la autopista. Es inevitable. Mucho me temo que éste sea el retrato fiel de nuestra verdadera situación, del proceso en el que nos encontramos todo el tiempo.

Siento mucho no hacerles promesas cautivantes y seductoras, pero resulta que la sabiduría es un asunto casero. El Buda vio el mundo tal como es y ésa fue su realización. En sánscrito *buddha* significa «despierto». Estar despierto, absolutamente despierto: ése sería su mensaje. El Buda nos trazó un camino hacia el estado despierto, un camino que se divide en ocho partes y que denominó el «camino de ocho divisiones»¹.

La primera división del camino que estableció el Buda tiene que ver con la «visión justa». La visión errónea es una consecuencia de la conceptualización. Alguien viene hacia nosotros y de repente nos congelamos. Y no sólo nos congelamos, también congelamos el espacio que ocupa la persona que viene hacia nosotros, llamando «amigo» o «enemigo» al que camina por ese espacio. Eso hace que la persona se mueva automáticamente en una situación congelada, hecha de ideas fijas: «esto es así» y «esto no es así». A eso el Buda lo llamó «visión errónea». Se

1. El sánscrito *ashta-anga-marga* y el tibetano *lam yenlak gye* significan literalmente «camino de ocho ramas, o ramales», es decir, aspectos o divisiones. Se ha popularizado en castellano la traducción «el sendero óctuplo» (sin duda por influencia del francés), traducción no muy afortunada dado que «óctuplo», además de ser muy poco corriente, significa «que contiene ocho veces una cantidad» y no «que se divide en ocho partes». (*N. del T.*)

trata de una visión conceptual, imperfecta porque no vemos la situación tal como es. Pero también tenemos la opción de no congelar ese espacio y permitir que la persona se mueva dentro de una situación fluida en la que cada uno puede ser lo que es, con naturalidad. Cuando dejamos que exista esa situación fluida, creamos espacio abierto.

Obviamente, también podemos apropiarnos de la apertura y transformarla en concepto filosófico, pero no es necesario que la filosofía sea rígida. Podríamos ver la situación sin la idea de fluidez, sin ninguna idea fija. Dicho de otra manera, la actitud filosófica podría ser simplemente la de ver la situación tal como es: «El que viene hacia mí no es un amigo, ni tampoco un enemigo. No es sino alguien que viene hacia mí. No tengo por qué prejuzgarlo». Eso es lo que se llama «visión justa».

El segundo de los ocho aspectos del camino se llama «intención justa». La intención habitual nace del proceso que acabamos de describir. Habiéndonos formado un concepto fijo del otro, nos disponemos a abrazarlo o atacarlo. Tenemos un dispositivo automático que se apresta a recibir a la persona, preparándole ya sea una cama mullida o un revólver. Ésa es la intención, un proceso mental que enlaza el pensamiento con la acción. Cuando nos topamos con una situación pensamos, y el pensamiento predispone a la acción. Nuestra preocupación constante por saber qué nos dice la situación acerca de nuestra seguridad hace que la intención sea triturada entre dos mandíbulas: una mandíbula es el elemento emocional, que tiene que ver con el placer y el dolor, la expansión y la retracción, y la otra, el elemento físico, el aspecto pesado de la situación. Las circunstancias nos obligan a rumiar sin cesar nuestra intención, a masticarla como un pedazo de cartílago. La intención siempre posee una cualidad de invitación o de ataque.

Según el Buda, no obstante, también existe la «intención justa». Para comprender de qué se trata, debemos primero entender lo que quiso decir el Buda con «justo». No quiso decir justo en contraposición a injusto. La palabra «justo» se refiere a

«lo que es», lo justo sin el concepto de justicia. «Justo» traduce el sánscrito *samyak*, que significa literalmente «completo». Cuando algo es completo no necesita ayuda relativa, no necesita apoyarse en comparaciones; se basta a sí mismo. *Samyak* significa ver la vida como es, sin muletas ni dobleces. Es como ir a un bar, pedir un trago fuerte y bebérselo puro, sin mezclarlo con agua o gaseosa. Eso es *samyak*. ¿Para qué diluirlo o hacer un cóctel? Mejor tomárselo solo. El Buda se dio cuenta de que la vida puede ser algo potente y delicioso, positivo y creativo, y entendió que no es necesario agregarle cosas ni hacer mejunjes. La vida es una bebida fuerte que se toma sin diluir: placer ardiente, dolor ardiente, autenticidad al cien por cien.

De modo que la intención justa significa no sentirse atraído más que por lo que es. No interesa el que la vida *pueda* ser hermosa o *pueda* ser dolorosa, uno no necesita andar con pies de plomo por la vida. Según el Buda, la vida *es* dolor, la vida *es* placer. Ésa es la cualidad *samyak*: todo es preciso y directo, la vida es intensa y no hay por qué diluirla. No es necesario aminsonar las circunstancias de la vida, ni tampoco intensificarlas. El placer tal y como es, el dolor tal y como es: éstas son las cualidades absolutas de la intención, según el planteamiento del Buda.

El tercer tramo del camino de ocho divisiones es la «palabra justa». En sánscrito, palabra se dice *vach*, que significa «voz», «lenguaje», «logos». La expresión «palabra justa» implica una comunicación perfecta, una comunicación que diga: «Es así», y no: «Creo que es así», que diga: «El fuego quema», y no: «Me parece que el fuego quema». El fuego quema, por naturaleza; así es y no hay que darle más vueltas. Ese tipo de comunicación o palabra es verdadero, o *satya* en sánscrito. Afuera está oscuro en este momento. Nadie lo discute. A nadie se le ocurriría decir: «Creo que está oscuro afuera», o «Tendrás que creer que está oscuro afuera»; uno dirá simplemente: «Está oscuro afuera». Es el número mínimo de palabras que se puede usar, y además es cierto.

El cuarto aspecto del camino es la «moral justa» o «disciplina justa». Si no existe nadie que imponga una disciplina ni tampoco nadie a quien imponérsela, entonces la disciplina, en su acepción corriente, deja de ser necesaria. Esto nos lleva a la disciplina justa, o completa, cuya existencia no depende del ego. La disciplina habitual sólo existe a nivel de las decisiones relativas. Si existe el árbol, las ramas también deben existir; y el corolario es que si no existe el árbol, tampoco tienen existencia las ramas. De manera análoga, de no existir el ego, hay toda una serie de proyecciones que son innecesarias. La disciplina justa se refiere a este proceso de renuncia que nos lleva hacia la simplicidad total.

Todos conocemos bien las disciplinas samsáricas que apuntan hacia el desarrollo personal. Habiendo abandonado un montón de cosas para llegar a ser una persona «mejor», nos sentimos muy confiados de que *sí* podemos hacer algo con nuestra vida. Esa clase de disciplina no hace más que complicarnos inútilmente la existencia, en lugar de simplificarla y permitirnos llevar la vida de un *rishi*.

Rishi es una palabra sánscrita que se refiere al que lleva en todo momento un vida sencilla. En tibetano se dice *trangsong* [ortografía: *drang srong*]. *Drang* significa «derecho», y también «llano, franco»; *song* significa «erguido», y también «recto»; combinados, se refieren a una persona que lleva una vida sencilla y honesta, que no introduce nuevas complicaciones en su vida. Se trata de una disciplina permanente, la disciplina por excelencia. La idea es simplificar la vida en vez de buscar nuevos enredos o nuevos ingredientes con los que sazónarla.

El quinto punto es el «modo de vida justo». Según el Buda, esto se refiere simplemente a trabajar para ganar dinero: dólares, libras, francos, pesos. Se necesita dinero para comprar comida y pagar el alquiler. No es una imposición cruel que nos inflige el destino; es algo natural. No tenemos que avergonzarnos por manejar dinero ni resentirnos por tener que trabajar. Mientras más energía entreguemos al ambiente, más nos llegará de

vuelta. La obligación de ganarnos el sustento nos pone en contacto con tantísimas situaciones interrelacionadas que termina por abarcar todos los rincones de nuestra vida.

Por lo general, si uno se niega a trabajar está negando también otros aspectos de su vida. Quienes rechazan el materialismo de la sociedad occidental, marginándose de ella, no están dispuestos a mirarse de frente. Intentan consolarse tomando las cosas con filosofía y diciéndose que llevan vidas llenas de virtud, y no se dan cuenta de que no están dispuestos a trabajar con el mundo tal como es. No podemos soñar con la ayuda de seres divinos. Si adoptamos doctrinas que nos conducen a esperar alguna gracia milagrosa, no estaremos abiertos a descubrir las posibilidades reales que nos ofrecen las circunstancias. El Buda creía en la relación de causa y efecto. Supongamos, por ejemplo, que nos peleamos con nuestra pareja y decidimos terminar la relación. La discusión es violenta. Salimos airados del cuarto dando un portazo... y nos cogemos el dedo en la puerta. Duele, ¿no? Causa y efecto. Comprendemos que ahí hay una advertencia: nos olvidamos de tomar en cuenta la necesidad kármica. Sucede todo el tiempo. Uno se expone a este tipo de incidente cuando viola el modo de vida justo.

La sexta división es el «esfuerzo justo». El término sánscrito, esfuerzo se dice *vyayama*, que significa «energía», «vigor», «aguante». Este mismo principio de energía lo volveremos a encontrar en el camino del bodhisattva.² No es cuestión de avanzar penosamente y trabajar como un esclavo; si estamos despiertos y abiertos en las situaciones de la vida, podremos interactuar con ellas de manera creativa, hermosa, divertida y estimulante. Esta apertura natural es el esfuerzo justo, a diferencia del esfuerzo de siempre. El esfuerzo justo consiste en ver una situación de manera precisa, tal como es en el instante, y en estar plenamente presente, alegre y sonriente. Hay ocasiones en las

2. El cuarto paramitá del camino del bodhisattva es la energía. (*N. del T.*)

que sabemos que estamos presentes, pero no tenemos realmente ganas de comprometernos; el esfuerzo justo, en cambio, implica una participación plena.

Para que se produzca el esfuerzo justo es necesario que haya momentos de discontinuidad en nuestra verborrea interior o en las imágenes que pueblan nuestra conciencia. Tiene que existir espacio para detenernos y estar presentes. Normalmente, siempre hay alguien que está discurrendo algo a nuestras espaldas y que nos susurra invitaciones seductoras al oído: «Eso de meditar está muy bien, pero ¿qué tal si vamos al cine? Meditar es agradable, pero ¿por qué no salimos con los amigos? ¿Qué te parece? ¿Y si leyéramos un libro? Aunque tal vez sería mejor ir a acostarnos. ¿Por qué no vamos a comprarnos esa prenda que nos gustó? ¿Qué tal? ¿Te parece? Salgamos... ¿ya?». Los pensamientos discursivos desfilan sin tregua y nos aportan sugerencia tras sugerencia, sin dejar lugar alguno para el esfuerzo.

Es posible también que no sean pensamientos discursivos los que nos asaltan, sino imágenes de situaciones posibles: «Aquí viene mi enemigo; le doy una bofetada y le declaro la guerra», o: «Aquí viene mi amigo; lo abrazo, le doy la bienvenida a mi casa, le brindo hospitalidad». Y la cosa sigue: «Quisiera comerme unas chuletillas de cordero. No, más bien un pernil entero, o un churrasco de ternera, o mejor un helado de limón. Saldré con mi amigo a la tienda a comprar el helado y luego volveremos a casa y tendremos una agradable conversación mientras lo comemos. O tal vez iremos a ese restaurante mexicano y pediremos unos tacos para llevar. Los serviremos con salsa picante y conversaremos de filosofía mientras cenamos. Para que sea más agradable podríamos encender unas velas y escuchar música selecta». Siempre estamos soñando con cuanto posibilidad de diversión se nos pasa por la cabeza. No dejamos ningún hueco para detenernos, ni el menor resquicio por donde se infiltre el espacio. Dejar espacio significa primero esfuerzo, luego ausencia de esfuerzo, y de nuevo esfuerzo y ausencia de esfuerzo. En cierta forma, aunque parezca entre-

cortado, es sumamente preciso: hay que saber cuándo soltar la cháchara discursiva o imaginativa. El esfuerzo justo es algo muy hermoso.

El próximo aspecto es la «atención justa». La atención justa no se refiere simplemente a estar consciente; es más como la creación de una obra de arte. La atención justa tiene un grado de apertura mayor que el esfuerzo justo. Si nos estamos tomando una taza de té, estamos conscientes de todo el entorno y no sólo de la taza de té. Por consiguiente, podemos confiar en lo que hacemos, pues nada nos amenaza. Tenemos espacio para bailar, y esto hace que la situación se vuelva creativa. El espacio se nos abre.

La octava etapa del camino es el «samadhi justo», o concentración justa. La noción de samadhi implica que todo es como es; se refiere a establecer una relación con el espacio de la situación. Se aplica tanto a las circunstancias de la vida como a la meditación sentada. La concentración justa es una participación total, profunda, plena, más allá de toda dualidad. Supone que en la práctica de la meditación sentada hemos integrado completamente la técnica y que en la vida diaria el mundo fenoménico forma parte de nosotros. Por lo tanto, ya no necesitamos meditar en el sentido estricto de la palabra, como si hubiera una distinción entre nosotros, el acto de meditar y el objeto de la meditación. Si somos uno con las circunstancias de la vida tal y como son, la meditación simplemente ocurre, de manera automática.



6. EL CAMINO ABIERTO

El voto de bodhisattva

Antes de comprometernos a recorrer el camino del bodhisattva, debemos primero andar por el sendero estrecho del hinayana. Nuestra ruta se inicia formalmente cuando nos refugiarnos en el Buda, el dharma y el sangha; es decir, el linaje de maestros, las enseñanzas y la comunidad de compañeros de peregrinación. Exponemos nuestra neurosis ante el maestro,¹ aceptamos las enseñanzas como camino y compartimos humildemente nuestra confusión con nuestros pares, los demás seres sensibles. En el plano simbólico, abandonamos patria, bienes y amigos: nos despedimos del terreno familiar en el que se sostiene nuestro ego, admitimos la impotencia del ego y su incapacidad de manejar su propio universo y mantener su seguridad, y abandonamos el apego a la superioridad y a la supervivencia. Sin embargo, refugiarse no significa pasar a depender del maestro, de la comunidad o de los textos sagrados, sino renunciar a la búsqueda de un hogar y convertirse en refugiado, en un ser solitario que no cuenta más que consigo mismo. Es posible que algún maestro, compañero de viaje o texto nos indique en un

1. El uso del masculino incluye el femenino. (N. del T.)

mapa el punto donde nos encontramos y nos sugiera la próxima etapa, pero somos nosotros mismos quienes hemos de hacer el viaje. En el fondo, nadie puede ayudarnos. Y si lo que buscamos es aliviar nuestro desamparo, nos vamos a extraviar del camino. Debemos establecer entonces una relación con el desamparo hasta que se transforme en soledad.

El hinayana hace hincapié en la importancia de reconocer la propia confusión, mientras que en el mahayana reconocemos que somos un buda, un ser despierto, y por más que surjan dudas y problemas, actuamos en consecuencia. Según las Escrituras, el hecho de pronunciar el voto y seguir la ruta del bodhisattva despierta nuestra *bodhi* o inteligencia básica. Este despertar hace que percibamos la propia confusión con mayor claridad. Cuando vemos nuestras esperanzas y temores ocultos, nuestra frivolidad y neurosis, la vergüenza que sentimos nos resulta casi insoportable. Nuestro mundo está tan congestionado y, sin embargo, ¡qué despliegue de riquezas! De lo que se trata en el fondo es que si queremos establecer una relación con el sol, debemos también relacionarnos con las nubes que velan su faz. Por eso el bodhisattva establece una relación positiva tanto con el sol como con las nubes que lo ocultan. Pero al principio lo que sobresale son las nubes, la confusión. Cuando tratamos de desenredarnos, lo primero que advertimos es que estamos enredados.

El punto de partida del camino del despertar, la puerta que nos permite ingresar en la familia de los budas, es el voto de bodhisattva. Siguiendo la tradición, este voto se pronuncia en presencia de un maestro espiritual, de imágenes de budas y de textos sagrados, conjunto que simboliza la presencia del linaje, la familia del Buda. Juramos que a partir de ese instante preciso y hasta que logremos la realización dedicaremos la vida a trabajar con los seres sensibles y renunciaremos a la propia realización.

De todos modos, no es posible alcanzar la realización mientras no nos desprendamos de la noción de un «yo» personal

que la alcanza. Mientras el drama de la realización siga girando en torno a un personaje central, un «yo» dotado de ciertos atributos, no existe la menor esperanza de lograr la realización, porque la realización no es el proyecto de nadie. Es un proyecto que exige un esfuerzo gigantesco, por cierto, pero no hay nadie que lo impulse; no hay nadie que lo supervise o que contemple su evolución. No es posible trasvasar nuestro ser de un recipiente viejo y sucio a uno nuevo y limpio. Si examinamos el recipiente viejo, veremos que no tiene solidez alguna. Y sólo podremos comprender la ausencia del ego practicando la meditación, relacionándonos con los pensamientos discursivos y remontando poco a poco la corriente de los cinco skandhas. Cuando la meditación se convierta en una manera habitual de relacionarnos con la vida cotidiana, estaremos listos para hacer el voto de bodhisattva. En ese momento la disciplina habrá dejado de ser una imposición y se habrá vuelto natural, como cuando dedicamos, sin pensar en ello, mucho tiempo y grandes esfuerzos a un proyecto que nos interesa. Nos encontramos de repente haciéndolo de manera intuitiva, sin que nadie tenga que animarnos o amenazarnos. Identificarnos con la naturaleza búdica es trabajar con esa intuición, con esa disciplina asumida.

El voto de bodhisattva reconoce que la confusión y el caos –la agresión, la pasión, la frustración y la frivolidad– forman parte del camino. Éste se parece a una ancha autopista muy concurrida, con todos sus accidentes, controles de documentos, obras en la vía y policías. No deja de ser aterrador. Y a pesar de ello es un camino majestuoso, es el camino grandioso: «De hoy en adelante hasta que logre la realización, estoy dispuesto a vivir con mi caos y confusión y con el caos y confusión de todos mis semejantes. Estoy dispuesto a que unos con otros compartamos nuestra confusión». Así que no hay nadie que se las dé de jefe. El bodhisattva no es más que un humilde peregrino que labra la tierra del samsara para extraer de ella su tesoro escondido.

Heroísmo

El camino del bodhisattva es un camino heroico. En los países en que floreció –Tíbet, China, Japón, Mongolia– la gente es tosca, trabajadora y sensata. El estilo de práctica del mahayana refleja el carácter heroico de esos pueblos: la tradición samurai del Japón, la laboriosidad del campesinado chino, la lucha del tibetano con un ambiente hostil y una tierra yerma. Los occidentales, empero, tienen tendencia a malinterpretar el recio heroísmo con el que esos pueblos enfretaban la práctica, traduciendo en militancia rígida y reglamentación robótica. La actitud original nacía del placer de sentirse invencible, de no tener nada que perder, de estar completamente convencido de que se está solo. A veces, claro está, el aspirante a bodhisattva se lo piensa dos veces antes de tomar esa decisión tan osada de renunciar a la propia realización para ponerse a la merced de los demás, trabajando con ellos y ejerciendo la compasión con alegría y orgullo. Tamaña decisión da susto. Hay una metáfora en los *sutras* que describe esa vacilación: sería como quedarse parado en el umbral, con un pie en la calle y el otro dentro de casa. Es un momento crítico: o vencemos los titubeos y ponemos ambos pies en la calle, en tierra de nadie, o decidimos volver al acostumbrado marco familiar; o estamos dispuestos a trabajar por el bien de todas las criaturas o preferimos complacernos con la mentalidad del *árhat* que persigue solamente la propia realización.

La preparación para el camino del bodhisattva es unir cuerpo y mente: el cuerpo debe trabajar para la mente y la mente para el cuerpo. Las prácticas *shámatha* y *vipashyaná* propias del hinayana permiten que la mente se vuelva precisa y tranquila y que se calme, en el buen sentido de la palabra; en vez de estar dormidos, soñando o percibiendo las cosas de manera borrosa, estamos ahí, de manera precisa. Somos capaces de preparar el té como se debe, de freír bien unos huevos o de servir la comida de manera correcta, pues la mente y el cuerpo están sincronizados.

Entonces estaremos listos para pasar a la próxima etapa y recorrer el camino del bodhisattva, abriéndonos a la alegría de trabajar con todos los seres, nosotros mismos incluidos. El bodhisattva aprende a hacerse amigo de sí mismo y también de los demás. No quedan en su ser rincones oscuros, misteriosos e inquietantes; ninguna sorpresa vendrá a destruir la inteligencia espiritual del bodhisattva, su dignidad y heroísmo. Es el primer paso, el primer *bhumi*² o nivel espiritual.

La palabra *bhumi* en sánscrito, o *sa* en tibetano, significa «tierra», «nivel», «suelo». Es la base sobre la cual uno puede establecer una relación consigo mismo y con los demás, sin misterios ni confusión, pues es obvio que se trata de tierra firme. En otras palabras, esta base es el equivalente de la cordura primordial, la capacidad fundamental de estar *ahí*. Dado que el bodhisattva conoce su propio cuerpo y mente y sabe cómo relacionarse con ellos, su sensación de seguridad es trascendente y sus acciones se convierten en el ejercicio de los «medios hábiles». Es como si viviera en un *estado* de seguridad, en vez de tener que cuidar su seguridad y observarse a sí mismo para cerciorarse de que todo anda bien. Esa seguridad fundamental surge porque notamos que hemos superado un obstáculo. Mirando hacia atrás, nos damos cuenta de que éramos extraordinariamente paranoicos y neuróticos, que vigilábamos cada paso que dábamos, temiendo perder la cabeza, sintiéndonos siempre amenazados de alguna forma por las situaciones. Ahora estamos libres de todos esos miedos e ideas preconcebidas. Descubrimos que tenemos algo que dar en vez de estar siempre exigiendo y codiciando. Por primera vez, somos ricos: poseemos la cordura fundamental, tenemos algo que ofrecer y somos capaces de trabajar con nuestros congéneres, los seres sensibles. No necesitamos convencernos de nada. Cuando nos ponemos a razonar con nosotros mismos, es porque nos sentimos pobres, senti-

2. El apéndice contiene una lista trilingüe (tibetano-sánscrito-castellano) de los diez *bhumis* y sus respectivos *paramitás* o acciones trascendentes.

mos la necesidad de tranquilizarnos: «¿Lo tengo o no? ¿Qué debo hacer?». Pero la alegría que siente el bodhisattva por su riqueza no procede de una teoría o de un deseo ilusorio, sino de la experiencia. Es *así*, simple y fundamentalmente. El bodhisattva es esencialmente rico y por eso siente alegría al practicar la generosidad.

En el primer bhumi, entonces, el bodhisattva cultiva la generosidad. No actúa de manera generosa con el propósito de recibir algo a cambio, sino que simplemente es dadasivo y cálido. Cuando nos mostramos bondadosos con alguien en el sentido habitual de la palabra, nuestra actitud contiene un elemento de condescendencia. Nos parece estar tratando con alguien menos afortunado que nosotros y en cierto modo inferior: «Yo soy rico y tú necesitas mi ayuda porque no eres como yo». La generosidad del bodhisattva, en cambio, no es necesariamente afable y dulce; también puede ser muy violenta o brusca porque nos da lo que necesitamos y no lo que nos satisface superficialmente. El bodhisattva no espera absolutamente nada a cambio. Su generosidad puede ser material –alimentos, riquezas, techo o abrigo– o espiritual –alimentos para el alma que ayudan a recobrar la salud mental–. Según los textos budistas, la mejor forma de generosidad consiste en trabajar con el estado de conciencia de la otra persona. Pero el bodhisattva jamás excede los límites de su propia comprensión; se considera a sí mismo como un estudiante más que como un maestro. Tampoco intenta seducir al objeto de su generosidad. No sólo está consciente del «yo» y el «otro», sino también del espacio que comparten el que da y el que recibe. La percepción del espacio compartido es el resultado de la inteligencia aguda de la *prajñá*.

La generosidad acompañada de alegría que caracteriza el primer bhumi contiene *prajñá* o conocimiento trascendente. Es el resultado de la práctica de *vipashyaná*, del entrenamiento básico que se heredó del *hinayana*. Cuando uno se abre a la riqueza gozosa del primer bhumi, automáticamente surge también el conocimiento trascendente. El término *prajñá* se traduce a

menudo por «sabiduría», pero es preferible traducirlo por «conocimiento trascendente» y reservar la palabra «sabiduría» para traducir *jñana*, estado meditativo propio del tantra y más avanzado que la *prajñá*.

En el primer *bhumi*, la *prajñá* actúa abriéndose paso, disolviendo la frontera entre meditación y no meditación. Desaparece la sensación de que hay alguien ahí, alguien que está «consciente». Es posible que el *bodhisattva* siga practicando su disciplina de meditación sentada, pero ésta empieza a parecerle irrelevante en cierta forma ya que, al fin y al cabo, no es más que un acto de disciplina. En realidad, cuando el *bodhisattva* se levanta de la meditación y participa en la vida diaria, su estado mental no cambia en absoluto; sus actos de generosidad se producen siempre. En otras palabras, el *bodhisattva* ya tiene la agudeza e inteligencia del estado despierto. Es por eso que su generosidad se convierte en *dana-paramitá*. *Dana* quiere decir «generosidad», *para* quiere decir «otra» y *mita*, «ribera»; se trata de una generosidad que trasciende, que ha llegado a la otra ribera. Hemos cruzado el río del *samsara*, el río de la confusión, la mecánica incesante del *karma* con sus reacciones en cadena, en las que cada movimiento provoca el siguiente, a semejanza de la corriente eléctrica, en la que cada impulso es independiente pero da origen al próximo.

Prajñá es trascendencia, es cortar la reacción en cadena volitiva del *karma*. No obstante, el acto de cortar la cadena *kármica* podría desencadenar otra reacción, porque a la vez que uno corta, también toma nota de que está cortando. La cosa se pone muy sutil. En realidad, mientras el *bodhisattva* no llegue al décimo *bhumi*, no podrá cortar totalmente las ataduras de su servidumbre *kármica* porque seguirá tomando nota del acto de cortar. La *prajñá* es una forma de conocimiento porque aún percibimos el *dharma* o el conocimiento como algo externo, es decir que todavía intentamos confirmar nuestra experiencia, todavía experimentamos el cortar como un acontecimiento del que podemos sacar información y aprender. El *bodhisattva* debe

El mito de la libertad

pasar por diez etapas en su desarrollo antes de poder cortar también al observador, al conocedor. Cuando surge el gozo asociado al primer bhumi, no es porque el bodhisattva haya superado el samsara, sino porque está recién empezando a salir de él. Todavía lleva consigo elementos samsáricos que están presentes todo el tiempo.

Según el canon budista, el primer bhumi se asemeja al estado de una persona que se ha tomado media taza de té y aún le queda la otra media por tomar. Hemos seleccionado el té, le hemos echado el agua caliente, lo hemos probado y nos lo estamos tomando, pero todavía no nos hemos bebido toda la taza. Estamos atrapados, no porque no podamos avanzar, sino porque deberemos seguir trabajando para bebernos la otra mitad de la taza, lo que haremos en diez etapas. Y después tendremos que lavar la taza y guardarla en su lugar.

La cordura de la tierra

El segundo bhumi se llama «inmaculado» y tiene que ver con la paramitá de la moralidad o disciplina, *shila-paramitá*. La pureza del bodhisattva a la que se refiere esta paramitá se basa en la amistad con uno mismo, el amor por uno mismo. Ya no somos un estorbo para nosotros mismos, sino un compañero agradable y una fuente de inspiración. No necesitamos controlarnos para evitar tentaciones o cumplir reglas o leyes. Ni las tentaciones son ya tan seductoras, ni las normas tan necesarias, porque adoptamos de manera natural la conducta más procedente. No hay ninguna necesidad de empeñarnos en ser puros, disciplinándonos a punta de grandes sacrificios y restregando nuestra condición natural con detergente. La pureza del segundo bhumi, la naturaleza inmaculada, se alcanza cuando se reconoce la propia pureza inherente.

Es como la sensación natural de estar a gusto en un lugar limpio y ordenado. No necesitamos hacer un esfuerzo para aco-

modarnos; si lo hiciéramos, nos volveríamos rígidos y crearíamos caos. La moralidad del bodhisattva es un proceso natural. La acción desatinada está fuera de lugar. En vez de considerar la acción compasiva como un deber, el bodhisattva siente alegría al tener que trabajar con los demás. No tiene dogmas que guen sus actos ni exige nada de nadie; no intenta reformar ni transformar a los que no calzan con su horma. Cuando la gente se empeña en convertir a su vecino y hacerlo encajar en un molde, lo hace para tranquilizarse a sí misma; el conquistar conversos le permite calmar sus dudas. En cambio, al bodhisattva no le interesa convertir a nadie; respeta los estilos de vida ajenos, habla un idioma que todos entienden y deja que cada cual evolucione de acuerdo con su propia naturaleza, sin intentar transformar a nadie en una réplica de sí mismo. Evitar el proselitismo exige una gran disciplina. A menudo el bodhisattva sentirá unas ganas tremendas de decir a los demás cómo deben ser las cosas, pero en vez de dejarse llevar por ese impulso lo considerará como algo que tiene que trabajar, como una expresión de su propia inseguridad. Esa forma de refuerzo está de más.

Existe una clase de disciplina relacionada con lo material que se llama «reunir la virtud». El buen entrenamiento que ha recibido el bodhisattva en la meditación shámatha y vipashyaná le permite tomarse una taza de té sin volcarla: levanta la taza, bebe el té y luego la vuelve a poner en la mesa correctamente. Lo hace todo sin frivolidad. Según el *Bodhicharya-avatara*,³ cuando el bodhisattva decide descansar sentándose en el suelo, no se pone a hacer dibujitos en el polvo. No necesita divertirse nerviosamente. Está sentado y punto. Ponerse a hacer garabatos le parecería un esfuerzo. Ojalá que no tomen esto demasiado al

3. «Ingreso en el camino de la realización»: texto del monje y maestro indio Shantideva que describe en verso las etapas del camino del bodhisattva. La traducción al castellano lleva el título: «La marcha hacia la luz», Miragrano Ediciones, Madrid, 1993. (N. del T.)

El mito de la libertad

pie de la letra y crean que si hacen garabatos no podrán aspirar a ser bodhisattvas. La idea es que si uno respeta su entorno, lo cuidará y no lo tratará de manera frívola. Así como un camarógrafo respeta su cámara y un profesor sus libros, el bodhisattva respeta la tierra. Le cuesta ser frívolo. El bodhisattva tiene ribetes de «perro viejo» o de «toro sentado»: simplemente está ahí, de manera precisa y plena. Todo movimiento superfluo le resulta frívolo. Claro que también puede estar muy activo y no solamente quieto, pero no se deja llevar por un arrebato repentino de energía; actúa de manera cuerda, tomándose su debido tiempo, y sus actos no son impulsivos.

La disciplina del bodhisattva consiste en mantener una relación adecuada con la tierra, con sus sentidos y con su mente. Le tienen sin cuidado los fenómenos paranormales y los otros mundos. Descuidar la tierra para perseguir fenómenos paranormales es como cuando los niños creen que pueden encontrar oro ahí donde termina el arco iris. No sacamos nada con interesarnos en planos cósmicos, con sus dioses, poderes paranormales, ángeles y demonios. Si lo hacemos, es posible que perdamos el contacto con el mundo físico en el que vivimos y eso sólo desembocará en la locura. La prueba de la cordura del bodhisattva es su capacidad de relacionarse directamente con la tierra. Todo lo demás lo apartaría de su propósito.

Paciencia

Antes de hablar del tercer bhumi, quisiera aclarar que las diez etapas del camino del bodhisattva hacia la realización son hitos o puntos de referencia en un mapa y no acontecimientos para celebrar; no son cumpleaños ni graduaciones. No hay entrega de medallas que acrediten los logros del bodhisattva en el camino. Cada etapa, e incluso la realización misma, es como una de las fases sucesivas del crecimiento de un árbol. El primer bhumi es una experiencia extremadamente espectacular, una

súbita explosión de alegría, porque uno se da cuenta de que puede abrirse y ser generoso; los bhumis restantes, sin embargo, son menos espectaculares. A medida que cada bhumi se acerca a su nivel más alto, se va perfilando ya el que viene después; uno cruza imperceptiblemente el umbral y se halla al comienzo del bhumi siguiente. Sería absurdo preguntarle a alguien en qué bhumi se encuentra u ofrecerle algún curso destinado a ayudarlo a pasar de nivel. Todo el proceso es muy suave y muy gradual.

La paciencia, paramitá que corresponde al tercer bhumi, tiene que ver sobre todo con la idea de que el bodhisattva no aspira a ser un buda sino que prefiere trabajar con los demás seres para salvarlos de su confusión. Paciencia implica también heroísmo en el sentido de no tener nada que perder. La práctica de meditación relacionada con la paciencia consiste en trabajar con el territorio. No existe territorio propio ni territorio ajeno; todos estamos en tierra de nadie. Como la búsqueda de la realización no tiene una motivación egoísta, el bodhisattva no necesita territorio y su espacio personal se transforma en jardín público, en terreno común, en tierra de nadie. Esa tierra de nadie es una zona libre que no está sujeta a las leyes de ningún gobierno. Uno ahí tiene la libertad de hacer lo que quiera; nadie le exige nada y uno puede darse el lujo de esperar y ser paciente. Como no existen las obligaciones, uno se libera del tiempo; no es que se olvide de la hora que es, sino que no siente la obligación compulsiva de atenerse a un horario.

La paciencia no es sinónimo de resignarse a aguantar el dolor, dejando pasivamente que a uno lo martiricen a voluntad. El bodhisattva se defendería y neutralizaría a su agresor; eso no es más que sentido común. De hecho, el golpe defensivo del bodhisattva sería más efectivo porque no contendría impulsividad o frivolidad. El bodhisattva tiene un gran poder porque nada puede hacerle mella; su acción es calmada, deliberada y perseverante. Como hay espacio entre él y los demás, no se siente amenazado, aunque sí está al acecho: escudriña el horizonte en todas las di-

recciones por si alguna situación exigiera su intervención. En tierra de nadie es necesaria no sólo la paciencia, sino también una inteligencia cautelosa. El bodhisattva podría abalanzarse sobre su presa como un tigre; podría darle un zarpazo, morderla o aplastarla. No lo inhiben ni la moralidad convencional ni la compasión idiota. No teme subyugar lo que sea necesario subyugar, destruir lo que sea necesario destruir, o acoger lo que sea necesario acoger.

Según la noción habitual, la persona paciente siempre se muestra muy amable; sabe esperar y contener su agitación y jamás pierde la calma. Si esperamos a alguien, nos fumaremos un cigarrillo, leeremos o pasearemos de aquí para allá para mantener la calma. Cuando la persona llega y se disculpa por su atraso, le diremos: «Ni lo menciones. Me he estado divirtiendo, mirando mi entorno y conversando con la gente. Vayamos ahora a lo nuestro, me alegra que estés aquí». Aunque hacemos alarde de que no nos importa el tiempo, la realidad es otra: llevamos una vida compulsiva y somos prisioneros del reloj, y nuestra aparente despreocupación y buen talante que ocultan la ira son pura hipocresía. El bodhisattva, en cambio, no está obsesionado por el tiempo que pasa y puede quedarse sentado pacientemente sin tener la impresión de estar «esperando» que suceda otra cosa. A pesar de que el bodhisattva no se preocupa por el tiempo, eso no quiere decir que haga las cosas con tal lentitud que su acción resulte ineficaz. Al contrario, el bodhisattva es muy eficiente porque su acción es directa y perseverante. Nada lo desvía, nada lo espanta. No se queja en el sentido habitual, pero sí señala las fallas organizativas y las neurosis de sus colaboradores. No reclama, pero sí percibe lo que es necesario corregir. Parecería ser una estrategia excelente para un ejecutivo, pero a menos que uno se haya entregado totalmente a la práctica del camino, no es posible tener este tipo de paciencia.

Tradición

La paramitá que corresponde al cuarto bhumi se llama *virya* o «vigor» y consiste en trabajar –con alegría y sin flaquear– con todas las circunstancias de la vida: el propio estado de ánimo, nuestras tradiciones, la sociedad en la que vivimos. No tomamos partido ni a favor ni en contra de las tradiciones o del estado de ánimo, sino que nos alegramos de que existan y los usamos como materiales de trabajo. No basta con rechazar superficialmente los distintos aspectos del mundo que nos rodea. Es demasiado simplista querer abandonar sencillamente la moral tradicional diciendo que es anticuada, como ropa que está pasada de moda, para reemplazarla por una moral más desinhibida, actual y moderna. Muchos jóvenes rechazan la tradición por completo, no la quieren ver ni en pintura. No perciben ni una pizca de verdad en ella: «Si soy infeliz y neurótico, es por culpa de ellos: mis padres, mis profesores, los medios de comunicación, los políticos, los psiquiatras, los capitalistas, los curas, las computadoras, los científicos». Denunciamos el gobierno, las escuelas, las iglesias, las sinagogas, los hospitales. Pero esta postura conlleva cierta incertidumbre. ¿Qué sucedería si hubiera algo de verdad en lo que dice el sistema, en su funcionamiento? «Bueno, en ese caso tomaré sólo lo que tenga sentido para mí y rechazaré el resto. Interpretaré la tradición a mi manera.» Queremos justificar nuestra existencia como persona buena, como pequeño Cristo o pequeño Buda. Ese intento forzado por definir nuestra identidad o estilo propio es una forma más de materialismo espiritual. Lo que pasa es que nos fascinamos con un estilo determinado y nos justificamos con ideas que nos permiten disfrazar nuestra rebeldía con imágenes sofisticadas.

El bodhisattva, en cambio, se entronca firmemente en las tradiciones de su sociedad, pero no se siente tributario de ellas. No tiene miedo de salirse de la huella, pero si se aparta de la tradición es porque la conoce al dedillo. La tradición misma le ha

dado la inspiración necesaria para salirse de ella. Primero debemos entrar en la tradición, conocerla a fondo, familiarizarnos con todos sus aspectos, con su sabiduría y su insensatez, y comprender por qué la gente se deja hipnotizar por sus dogmas. Es necesario descubrir la sabiduría que se esconde detrás del dogma, si es que hay alguna. Sólo entonces podremos apartarnos de la tradición de manera sensata.

La manera tradicional de ser una persona buena consiste en eliminar todo matiz, todo espectáculo. Uno tiene que camuflarse con el paisaje social para pasar desapercibido, tiene que blanquearse. El blanco está asociado a la pureza y la limpieza, a la delicadeza y la pulcritud. No obstante, para ser un ciudadano no sólo bueno, sino fuera de serie, es preciso agregarle algún color al fondo blanco. Si queremos mejorar la sociedad debemos introducir colores que contrasten con el blanco.

De manera que el bodhisattva no se encuentra coartado por el blanco, es decir, por la legalidad, las convenciones y la moral tradicional; por otro lado, tampoco mata a nadie porque se siente vagamente agredido, ni le hace el amor a alguien en medio de la calle porque siente pasión. La moral convencional nos vuelve indecisos; tenemos pavor de hacer algo indecoroso, de meter la pata o de ceder al vicio: «No debo hacerlo, está mal». Basta con que se asome la más leve sugerencia para que la rechacemos en el acto. Es deprimente: «Me encantaría hacerlo, pero la sociedad –o mi conciencia– no me lo permite». Pero tal vez no sea sólo nuestra indecisión sino también nuestra cordura fundamental lo que nos impide actuar impulsivamente.

La cordura se encuentra a medio camino entre las inhibiciones de la moral convencional y la laxitud de una impulsividad desenfrenada, en una zona intermedia bastante borrosa. El bodhisattva disfruta con el juego –un juego realmente hermoso– que se produce entre la indecisión y la impulsividad sin límites. Ese disfrute es un índice de cordura, porque cuando abre los ojos a la totalidad de la situación en vez de tomar partido por tal o cual punto de vista, uno siente gozo. El bodhisattva no está a favor

de rechazar lo convencional y de burlarse de todo como un amargado; pero tampoco está a favor del dogmatismo ciego, del miedo esclerosante, de los intentos por obligar al prójimo a conformarse a cánones y reglamentos rígidos. Goza con las polaridades sin tomar partido por ningún extremo; acepta la situación y la toma como un mensaje, explorándola cada vez más. El conflicto entre las polaridades pasa a ser su inspiración. Si queremos ser comunistas, necesitamos un modelo de lo que no debemos ser; para eso debemos entender el capitalismo, de modo que el capitalismo nos sirva de inspiración.

La fuente de inspiración del bodhisattva es la guerra entre la mentalidad despierta y la mentalidad samsárica: la mentalidad samsárica sirve de inspiración para la mentalidad despierta. No tenemos por qué cambiar, no tenemos por qué negar lo que somos; al contrario, podemos usar lo que somos como fuente de inspiración. En resumen, la paramitá del cuarto bhumi, virya, consiste en trabajar —con alegría y sin flaquear— con todo lo que se nos presenta: nuestra neurosis y nuestra cordura, nuestra cultura, nuestra sociedad. No hacemos distinciones sectarias ni afirmamos nuestra superioridad, sino que gozamos con las cosas como son y trabajamos con ellas.

Zen y prajñá

La paramitá del quinto bhumi es la conciencia panorámica. Este estado meditativo se conoce por *dhyana* en sánscrito, *chan* en chino y *zen* en japonés. Todos estos términos apuntan a un estado de participación total, sin centro ni periferia. Cuando existen un centro y una periferia, nuestro estado de conciencia deja de ser participación total porque debemos estar pendientes de ambos extremos de ese eje y siempre habrá una polaridad.

El *dhyana*, entonces, o el *zen*, es un darse cuenta sin observar. En el sentido superficial, cuando hablamos de estar conscientes de algo, de darnos cuenta, nos referimos a una forma de

observación egocéntrica: saber lo que estamos haciendo, saber dónde tenemos que estar y saber manejar correctamente la situación. Es un proceso bastante complicado. Debemos controlarnos a nosotros mismos y a la situación y saber si la estamos llevando bien, además de conocer las repercusiones de nuestros actos. Son tantas las operaciones que debemos efectuar al mismo tiempo que tememos perder el control; eso nos obliga a estar continuamente alerta y a andar con sumo cuidado. Esa forma de darse cuenta, en la que uno trata de tomar conciencia de todo, es extraordinariamente engorrosa y complicada.

Según el zen, el darse cuenta es mucho más simple. En tibetano, zen se dice *samten* [ortografía: *bsam.gtan*]. *Sam* significa «conciencia» y *ten*, «estabilizar», de modo que *samten* significa «conciencia estable», un darse cuenta cuerdo y no neurótico. Es posible darse cuenta de esa manera porque son muy pocos los datos que hay que registrar: todo se ha simplificado en una sola situación. Si hay simplicidad y espacio, se hace aparente que las acciones del bodhisattva, las paramitás —es decir, la generosidad, la paciencia, la energía, la disciplina, etc.— son procesos diferenciados. Y si esos procesos se producen en una situación muy abierta, no hay conflicto alguno entre la generosidad, la paciencia y las demás paramitás, pues se combinan y se complementan.

El dhyana, o «conciencia panorámica», posee una cualidad espaciosa que imparte al desarrollo posterior de la prajñá los rasgos agudos, precisos y vigorizantes del espacio. Es como la atmósfera de un día de invierno frío y despejado: clara, cristalina, luminosa. La prajñá sólo llega a su madurez en el sexto bhumi. Previamente, los actos del bodhisattva reflejaban actitudes sutiles, y éste aún no poseía la claridad necesaria para discernirlas, aún no estaba lo suficientemente despierto. La prajñá barre con todas las beaterías a las que es propenso el bodhisattva: su extraordinaria compasión, su diplomacia y buen tino, su capacidad de estar siempre a la altura de la situación, sus modales almibarados y melosos, su dulzura, bondad y delicadeza

y... su carácter escurridizo. La prajñá disuelve cualquier actitud sutil u ostentación de virtud, cualquier tendencia a la manipulación o fijación conceptual.

A medida que se desarrolla el proceso cortante de la prajñá, comienza a manifestarse también la próxima etapa, el *upaya* o «medios hábiles», la aplicación perfecta del método. A pesar de que en los bhumis anteriores las acciones del bodhisattva, tales como la generosidad, la paciencia y las demás, son atinadas, contienen sin embargo un elemento de beatería, la gratificación de reconocer que la práctica surte efecto. Por lo tanto, en los primeros bhumis subsisten expectativas apenas perceptibles pero fundamentales. La sensación de «esto» y «aquello», por supuesto, no es ni tan radical ni tan burda en el que es bodhisattva que en el que no lo es, pero eso no quiere decir que las neurosis del bodhisattva no caigan dentro del materialismo espiritual. Son muy delicadas, resbaladizas y difíciles de circunscribir, porque contienen a la vez no dualidad y falsedad. Las cosas tienden a ponerse muy complicadas en este nivel, pues cuanto más perfectos seamos, más sutiles serán nuestras imperfecciones. El desarrollo de los medios hábiles hace que uno se libere por completo del materialismo espiritual. Los medios hábiles no sólo aplican el método cortante de la prajñá, también fortalecen la ausencia de un «yo» y un «aquello». Dicho de otra manera, la noción de realizar un viaje y los puntos de referencia o de control comienzan a borrarse y uno se va sintonizando completamente con lo que está sucediendo, a una escala mucho mayor.

En el desarrollo del *upaya*, no se trata tanto de vencer algo sino de adquirir una mayor confianza, una confianza total desprovista de puntos de referencia. Actuar de manera totalmente atinada implica la ausencia absoluta de inhibiciones. No tenemos miedo de ser. No tenemos miedo de vivir. Debemos aceptar que somos guerreros; sólo si nos asumimos como guerreros podremos ingresar en el camino, porque el guerrero se atreve a *ser*, igual que el tigre en la jungla.

Hacia la realización

La paramitá del octavo bhumi se llama *mönlam* [ortografía: *smon.lam*] en tibetano y *pranidhana* en sánscrito. En sánscrito significa literalmente «mejores deseos», «aspiraciones piadosas». El tibetano *mönlam* se refiere a la inspiración, a una visión de acontecimientos futuros. No se trata de hacerse ilusiones, de ponerse a elucubrar acerca de lo que podría tal vez suceder algún día. Esta inspiración, o visión más amplia, se refiere al futuro en el sentido del aspecto fecundo del presente, las posibilidades futuras que se gestan ahora. Es un enfoque muy realista que ve el presente como un peldaño hacia un futuro eventual.

La inspiración del octavo bhumi se deriva de la relación con lo que es, con lo que somos. Aspiramos a andar por el camino ancho y completo del mahayana y a tratar con el mundo a una escala más amplia, una escala cósmica. Nuestra condición presente también contiene el pasado y el futuro.

En esta etapa, el bodhisattva tiene una confianza extraordinaria, aunque no egocéntrica. Su punto de referencia ya no es él mismo, sino la totalidad de los seres; ha dejado de estar pendiente de «esto» y «aquello». Es posible que él y los demás no sean más que un solo ser y por eso ya no lleva la cuenta de quién es quién y qué es qué. No lo hace por fe ciega o por confusión, sino por realismo, porque no se saca nada con cercar territorios. La situación futura está allí y la situación presente está aquí, y así es.

La paramitá del noveno bhumi se llama *bala* en sánscrito y *top* [ortografía: *stobs*] en tibetano. Ambas palabras significan «poder». En este contexto, el poder es una expresión más cabal de la confianza propia de los medios hábiles. Los medios hábiles son la confianza que lo lleva a uno hasta el borde del precipicio y el poder es la confianza que permite saltar al vacío. Pareciera ser una decisión muy audaz pero, como no hay puntos de referencia, es más bien una situación extraordinariamente ordinaria; uno lo hace y ya está. En cierta manera, es muchísimo

más fácil que preparar una taza de té cuando uno está pendiente de sí mismo y observándose.

Al inicio de su recorrido, el bodhisattva siente una alegría inmensa porque se da cuenta de que tiene toda suerte de riquezas y habilidades, de que es plenamente humano. Pasado ese punto en su viaje, el bodhisattva deja de estar pendiente de sí mismo, lo que no impide que esa ausencia de conciencia egocéntrica se transforme a la vez en una nueva conciencia egocéntrica. El bodhisattva todavía tiene puntos de referencia, por muy trascendentales que sean, y se vale de ellos para confirmar su experiencia. Pero a partir del séptimo bhumi empieza a traspasar esa barrera y los medios hábiles se vuelven experiencia total. Por fin deja de sentir que las referencias son necesarias. Ya ni siquiera necesita hacer un viaje; el camino se convierte en un proceso evolutivo que hace que el poder se siga desarrollando hasta llegar a ser poder total, poder realizado. Con eso alcanza el décimo bhumi, *dharmamegha* o «nube del dharma», donde florece la paramitá de la sabiduría, llamada *jñana* en sánscrito y *yeshe* [ortografía: *ye.shes*] en tibetano.

La sabiduría consiste en no identificarse con las enseñanzas, no identificarse con el camino y no identificarse con la técnica. El bodhisattva ya no se identifica con el camino porque se ha *convertido* en camino. Él *es* el camino. Ha trabajado consigo mismo, se ha recorrido a sí mismo hasta convertirse a la vez en camino, vehículo y viajero. Se ha convertido en visión, energía, medios hábiles, generosidad, conocimiento, conciencia panorámica. Es una experiencia de poder tan grande que llega a ser indescriptible, y al mismo tiempo el bodhisattva que llega al décimo bhumi no tiene poder alguno, porque ha sido totalmente programado por el camino del Buda. Parece una paradoja, pero así es.

Se cuenta que los adivinos de la corte de un rey indio predijeron que dentro de siete días caería una lluvia cuyas aguas traerían locura. El rey mandó almacenar grandes cantidades de agua fresca en sus cisternas. Cuando cayó la lluvia, todos sus

El mito de la libertad

súbditos se volvieron locos, menos él. Al pasar el tiempo, el rey se dio cuenta de que no podía comunicarse con sus súbditos porque ellos creían que el mundo loco era real y se las arreglaban de lo más bien en el universo creado por su locura compartida. Finalmente, el rey se resolvió a abandonar sus reservas de agua potable y bebió el agua de la locura.

Puede que esta anécdota resulte un tanto decepcionante como metáfora de la realización, pero a la vez proclama una verdad indiscutible. Cuando decidimos beber el agua de la locura, ya no tenemos puntos de referencia; desde ese punto de vista, la realización total es la locura total. Con todo, el rey y sus súbditos siguen existiendo y juntos deben hacerse cargo del mundo. Hacerse cargo del mundo se transforma en expresión de cordura porque no existen puntos de referencia contra los que luchar. El proceso que sigue el bodhisattva es a la vez lógico y extraordinariamente ilógico.



7. DEVOCIÓN

La entrega

Al principio, la devoción se inspira en un sentimiento de insuficiencia. Nos damos cuenta de que no somos capaces de hacer frente a la vida o de que ésta nos confunde. Incluso los pequeños faros que nos guían en medio de las tinieblas nos parecen vulnerables. En el hinayana, por lo tanto, la devoción nace de un sentimiento de pobreza. Nos refugiamos en el Buda, en el dharma y en el sangha porque nos sentimos atrapados por los problemas de la vida. No hemos conseguido construirnos un nido cómodo. Quisiéramos cambiar nuestro mundo que nos trae claustrofobia y dolor.

Se podría alegar que no falta quien llegue al camino con una inspiración más positiva. Alguna gente ha tenido un sueño, una visión, un descubrimiento que la ha animado a profundizar en su búsqueda. Hay quienes han viajado a la India, en avión los con dinero y en auto-stop los con encanto y valentía, y ahí han tenido todo tipo de experiencias exóticas y apasionantes. No cabe duda de que si uno vive en Nueva York sin los medios para escapar de la ciudad, una aventura así le parecerá enriquecedora y heroica. Pero en el fondo, la mentalidad de esos viajeros aún deriva de un sentimiento de pobreza. Aunque la primera inspiración haya sido expansiva, todavía no saben muy bien

qué actitud tomar con respecto a las enseñanzas. Les parece que son tan preciosas y ricas que jamás podrán digerirlas y dudan de que algún día lleguen a dominar una disciplina espiritual. Cuanto más inadecuados se sienten, más devocional se vuelve su actitud. Este tipo de devoción consiste esencialmente en valorar el objeto de devoción. Mientras más pobre se sienta uno, más rico, por contraste, le parecerá el guru; a medida que va creciendo la aparente distancia entre lo que tiene uno y lo que tiene el guru, crece también la devoción y la disposición a darle algo.

Pero ¿qué pide uno a cambio? Ahí está el quid del asunto: «Quiero que me salven del dolor, de la desgracia, de mis problemas. Ojalá alguien me salve para así ser feliz. Quiero sentir que soy maravilloso, fantástico, bueno, creativo. Quiero ser como mi guru. Quiero incorporar a mi personalidad sus cualidades admirables. Quiero enriquecer mi ego. Quiero ingresar nuevos datos a mi sistema para poder funcionar mejor». Eso equivale a pedir un trasplante: «Tal vez podría trasplantar a mi pecho el Corazón de la Gran Sabiduría. Quizá podría cambiar mi cerebro por otro». Antes de entregarnos de todo corazón al servicio de un guru, deberíamos desconfiar en grado sumo de nuestras propias intenciones. ¿Qué estamos buscando realmente?

Podemos ir a ver a un amigo espiritual y anunciarle nuestra intención de entregarnos a él: «Quiero dedicarme a tu causa, que me gusta tanto. Te admiro muchísimo y me fascinan tus enseñanzas. ¿Dónde quieres que firme? ¿Habría un formulario que pueda rellenar?». Pero el amigo espiritual no nos pide que firmemos nada y nos empezamos a sentir mal: «Si se trata de una organización, ¿cómo es posible que no haya algún registro para inscribirme, alguna forma de reconocer mi adhesión? Tienen una disciplina, una moral y una filosofía, pero no tienen donde yo pueda firmar». «En esta organización nos da lo mismo cómo te llares. Tu compromiso es más importante que tu firma.» Es posible que nos desconcierte el hecho de no recibir ningún tipo de credencial. «Lo sentimos mucho, pero no nos hace

falta tu nombre, dirección o número de teléfono. Ven a practicar, eso es todo.»

Ése es el punto de partida de la devoción: confiar en una situación que no nos emite ningún documento de identidad, que no nos acredita ni reconoce. Basta con que nos rindamos. ¿De qué nos valdría saber quién se rindió? El que se entrega no necesita nombre ni credenciales. Todos tienen que saltar a una olla inmensa. No importa ni cómo ni cuándo, tarde o temprano cada uno tendrá que hacerlo. El agua hierve y el fuego se aviva constantemente. Pasamos a formar parte de un caldo gigantesco. El primer efecto de la devoción es invalidar nuestras credenciales, decolorar y despersonalizar nuestra individualidad. El propósito de la entrega es que todos se vuelvan grises; nadie puede ser blanco o azul, solamente gris. No podemos asomar la cabeza y decir: «Pero si yo soy una cebolla, se supone que debería tener un olor más fuerte». «Quédate ahí, no eres más que una verdura cualquiera.» «Y yo soy una zanahoria, ¿no ves mi color naranja?» «Cuando te hayas cocido un buen rato ya no se te notará.»

Entonces es posible que nos digamos: «El maestro me ha advertido que desconfíe de mi propia actitud frente al camino espiritual. Tal vez debería ponerlo también a él en tela de juicio. ¿Cómo sé que lo que me ha dicho es cierto?». No lo sabemos; no existe ninguna póliza de seguro. Es más, existen muchísimas razones para que desconfiemos al máximo del maestro. No conocimos al Buda, solamente hemos leído libros escritos por otros acerca de lo que él dijo. Suponiendo que el Buda hubiera descubierto la verdad –lo que es perfectamente discutible–, nada nos asegura que su mensaje se haya transmitido sin omisiones ni distorsiones de una generación a otra. ¿Y si alguien, al entenderlo mal, lo hubiera deformado? Entonces el mensaje que nos llega contendría errores sutiles aunque no menos fundamentales. ¿Cómo saber si lo que escuchamos es realmente digno de confianza? Quizás estemos perdiendo el tiempo, quizá nos estén embaucando. ¿Y si todo esto no fuera más que un fraude? No existe respuesta a esas dudas, no hay ninguna auto-

ridad en la que confiar. En última instancia, sólo podemos confiar en la propia inteligencia primordial.

Pero como por lo menos el lector contempla la posibilidad de confiar en lo que se está diciendo, daré ciertas pautas que le permitirán determinar si su relación con un maestro es auténtica. Nuestro primer impulso puede ser el de buscar a un ser realizado al cien por cien, una persona reconocida por las autoridades, alguien famoso, que según dicen ha ayudado a gente conocida. El problema ahí radica en que resulta muy difícil imaginar qué cualidades debería poseer una persona realizada. Aunque nos hayamos formado una idea, no hay manera de saber si ésta corresponde a la realidad. Para elegir a un amigo espiritual, debemos referirnos a nuestra experiencia personal de comunicación con él y no al hecho de que cumpla o no cumpla nuestras expectativas. Para que se produzca una transmisión adecuada es necesario que exista una amistad íntima, un contacto directo con el amigo espiritual. Si percibimos al guru como una persona superior dotada de un conocimiento elevado y sobresaliente, una persona cuya gran compasión hace que realmente pueda prestarnos atención, entonces no habrá transmisión alguna. Si nos percibimos como un pelele miserable que recibe en sus manos un cáliz de oro, nos sentiremos tan abrumados por el regalo que no sabremos qué hacer con él. El regalo se convertirá en una carga porque nuestra relación con él será torpe y pesada.

En el caso de una amistad auténtica entre maestro y discípulo, existe una comunicación directa y total llamada «encuentro de dos mentes». El maestro se abre y uno se abre; ambos se encuentran en el mismo espacio. Pero para que la amistad sea completa, es necesario que el maestro sepa quiénes somos y cómo funcionamos. Eso es lo que le revela nuestra entrega. Si al darle la mano, nuestro gesto es torpe y nuestras manos están sucias, no tenemos por qué avergonzarnos. Basta con que nos presentemos tal como somos. Entregarnos es presentar al amigo espiritual nuestro retrato psicológico completo, incluyendo to-

dos los rasgos negativos y neuróticos. Lo importante en el encuentro con un maestro no es impresionarlo para que nos dé algo, sino sencillamente exponernos tal como somos. Se parece a la relación entre un paciente y su médico. Debemos contarle al médico qué anda mal y cuáles son los síntomas; sólo si le describimos todos los síntomas nos podrá brindar la máxima ayuda posible. En cambio, si tratamos de disfrazar nuestra dolencia, si tratamos de impresionar al médico con una fachada de salud rozagante, como si no necesitáramos cuidados, obviamente no los vamos a recibir. De modo que lo primero que exige la devoción es que seamos auténticos y que abramos nuestro ser al amigo espiritual.

El amigo espiritual

Según el budismo hinayana, la devoción surge porque uno se siente confuso y necesita emular a una persona sensata, un modelo de cordura cuya práctica disciplinada y estudio metódico le permiten ver el mundo con claridad. Es como si uno tuviera alucinaciones esporádicas y necesitara a alguien que le ayudara a distinguir lo real de lo ilusorio. En este nivel, el tipo de maestro que uno busca se parecerá a un padre que educa a su hijo, a condición, claro está, de que se trate de un padre que está dispuesto a comunicarse con su hijo. Igual que un padre, el maestro presenta la apariencia de una persona común y corriente que experimentó a lo largo de su vida las dificultades típicas de todo ser humano y que comparte nuestras mismas inquietudes y necesidades físicas básicas. Los hinayanistas consideran al Buda como un ser humano normal, un hijo de hombre que llegó a la realización gracias a su perseverancia, pero que siempre tuvo un cuerpo y compartió la condición humana común.

A diferencia del hinayana, que presenta al maestro como figura paterna, el mahayana lo ve como amigo espiritual. La palabra sánscrita *kalyana-mitra* significa literalmente «amigo es-

piritual» o «compañero en virtud». Aquí, virtud se refiere a la riqueza inherente de la tierra fértil abonada por el estiércol en descomposición de la neurosis. Tenemos un potencial enorme, estamos tan maduros que despedimos un olor a queso Roquefort fermentado al grado máximo, perfumando la comarca a varias leguas a la redonda. La devoción significa que tanto el maestro como el discípulo deben reconocer ese potencial. El discípulo es como un adolescente obviamente dotado, pero que ignora los entresijos del mundo; le hace falta un maestro que le enseñe cómo desenvolverse y cómo sacar partido de su talento. Su falta de experiencia lo lleva a equivocarse una y otra vez y por eso necesita que lo supervisen de cerca. En el mahayana, tenemos la impresión de que el amigo espiritual posee mucho más poder y entendimiento que nosotros. Ha dominado toda una gama de disciplinas y técnicas y sabe arreglárselas estupendamente bien. Es como un médico muy experto que nos receta el medicamento adecuado para nuestras frecuentes dolencias espirituales, nuestras pifias recurrentes.

Cuando llegamos al mahayana, ya no nos preocupa tanto saber si el mundo es real: «Al fin he encontrado una base sólida, un terreno firme. He descubierto el significado de la realidad». Empezamos a relajarnos y a sentirnos a gusto. Ya sabemos qué cosas son comestibles, pero no tenemos muy claro cómo comerlas. ¿Estará bien combinar los alimentos de cualquier manera, sin discriminación? Si no los combinamos bien, es posible que nos sienten mal. Ha llegado el momento de aceptar las sugerencias del amigo espiritual, quien ya empieza a entrometerse bastante en nuestros asuntos. Aunque al principio se haya mostrado amable y delicado, ahora ya no tenemos privacidad alguna porque se ha puesto a observar hasta los rincones más recónditos. Cuanto más intentamos escondernos, más deja al descubierto nuestros disfraces. Ello no sucede necesariamente porque el maestro sea una persona exageradamente despierta o porque tenga el don de adivinar los pensamientos, sino porque la misma paranoia que nos lleva a querer impresionarlo o a

ocultarnos hace más transparente nuestra neurosis. El encubrimiento mismo es transparente. El maestro actúa como un espejo, lo que nos resulta irritante y molesto. Alcanzado ese punto, quizá no nos parezca que el maestro nos esté tratando de ayudar en lo más mínimo; más bien nos da la impresión de que nos está provocando intencionadamente, incluso con sadismo. Sin embargo, ese estado de apertura arrolladora es amistad verdadera.

La relación de amistad tiene en este caso un cariz juvenil y desafiante porque el amigo espiritual es como un amante. En su acepción convencional, la palabra amante se refiere a alguien cuya relación con nosotros se basa en la pasión carnal; nos hace el amor y reconoce esa dimensión de nuestro ser. Hay un segundo tipo de amante que nos admira de manera global; es posible que no nos haga el amor físicamente, pero sí reconoce y comprende nuestra belleza, nuestra gracia, nuestro atractivo. Y el tercer tipo de amante es el amigo espiritual, que no solamente quiere comunicarse con nuestra belleza, sino además con nuestro lado grotesco. Ese tipo de comunicación es muy peligrosa y dolorosa, y no sabemos muy bien qué hacer con ella.

Es indignante lo poco razonable que es el amigo espiritual, y todo porque se entromete en nuestros asuntos sin darnos el menor descanso. Se preocupa de nuestros gestos cuando saludamos, de la manera en que movemos el cuerpo cuando entramos en la habitación, etc. Quisiéramos expulsarlo de nuestro territorio; nos tiene hasta las narices. Quisiéramos decirle: «No juegues conmigo cuando me siento débil y vulnerable». Pero incluso si nos sentimos fuertes cuando vamos a verlo, nos gustaría que lo reconociera, lo que es otra forma de vulnerabilidad. En ambos casos lo que nos interesa es que nos valide. Nos parece invulnerable y nos sentimos amenazados. Es como una magnífica locomotora que se acerca inexorablemente sobre sólidos rieles, o como un sable antiguo muy afilado que está a punto de atravesarnos. Pero por más que sus exigencias nos saquen de juicio, nos sentimos agradecidos. Su estilo es sumamente imperioso, pero al mismo tiempo tan impecable y acertado que re-

El mito de la libertad

sulta imposible rebatirlo. Eso es devoción. Admiramos tremendamente el estilo del maestro y a la vez le tenemos terror. Ese estilo tan hermoso está por aplastarnos y hacernos picadillo. La devoción en este caso es demasiado tajante como para que podamos implorar la clemencia del maestro alegando que somos un pobre diablo con buenas intenciones, que sentimos mucha devoción por él y nos postraremos sin cesar ante su faz y le besaremos los pies. No sacamos nada con tratar de engañarlo. En esta situación no tenemos ninguna escapatoria, pues la verdadera función del amigo espiritual es insultarnos.

El gran guerrero

Cuando empezamos a recorrer el camino del mahayana, el amigo espiritual era como un médico. Al principio, la relación era amable, amistosa, previsible. Cada vez que íbamos a ver al amigo, se sentaba en el mismo sillón y nos servía el mismo tipo de té. El amigo espiritual hacía todo con precisión y todo lo que hacíamos para él debía hacerse también con precisión; si éramos imprecisos, nos llamaba la atención. O tal vez nuestro amigo espiritual hacía todo tipo de locuras, pero eso también era previsible. Incluso era de esperar que nos provocara si actuábamos de manera demasiado previsible. En ambos casos, temíamos que el gurn cambiara de estilo, que se volviera imprevisible de verdad. Preferíamos mantener una comunicación cómoda, hermosa y pacífica. Nos sentíamos muy a gusto; confiábamos en la situación y nos podíamos dedicar de lleno a ella hasta quedar absortos, como quien mira las ruedas de un tren dar vueltas y vueltas, chucuchú, chucuchú, siempre previsibles. Sabíamos en qué momento llegaría el tren a la estación y también sabíamos en qué momento saldría, chucuchú, chucuchú, siempre previsible. Y esperábamos que nuestro amigo se mostrara siempre tan bondadoso y noble con nosotros.

Pero llega un momento en que ese tipo de relación se estan-

ca; es demasiado complaciente y hay que ponerle fin. Un día el amigo espiritual se sienta en nuestra silla y nos sirve cerveza en vez de té. Nos quedamos tambaleantes y alarmados, como si alguien le hubiera dado un tirón a la alfombra: el carácter regular e invariable de la relación está en jaque. Es así como el amigo espiritual se transforma en el guru de la loca sabiduría. Actúa de manera inesperada perturbando la tranquilidad del ambiente, lo cual nos resulta muy doloroso. El médico ha perdido la razón y estamos aterrados. No queremos confiar en un médico o cirujano descontrolado, pero no nos queda más remedio. Los padres nos han criado, el médico nos ha tratado, y ahora debemos hacernos grandes, convertirnos en adultos hechos y derechos, dispuestos a enfrentar el mundo. Debemos convertirnos en aprendices de guerrero. Este tipo de devoción implica una aceptación muy grande de los dardos que nos lanza el amigo espiritual.

Debemos aprender a creer en los misterios y en la mística del arte de la guerra. En el vajrayana, la guerra no es un combate por la victoria, sino una ocupación. El guru es el guerrero arquetípico que posee el conocimiento de la guerra y de la paz. Es el gran guerrero que conoce los arcanos del mundo, sus aspectos místicos. Sabe cómo funciona el mundo, cómo se producen las situaciones y lo engañosas que éstas pueden ser. Nuestra devoción hacia él aumenta a medida que advertimos lo tremendamente difícil que nos resulta orientarnos en el fragor de la batalla. Necesitamos aprender de un maestro guerrero. La guerra exige una valentía fundamental en el manejo de las situaciones, exige que estemos dispuestos a pelear con las situaciones y a la vez a creer en el misterio de la vida.

El guru tiene la capacidad increíble de potenciar nuestro desarrollo y destruirnos al mismo tiempo, porque sabe comunicarse con el mundo real, un mundo que a la vez puede comunicarse con nosotros de manera positiva o negativa. Ése es uno de los misterios. La gente habla de magia o de milagros, pero no creo que entienda verdaderamente de qué se trata. La idea más generalizada de la magia es como el sueño de los cómics: Clark

Kent se transforma en Supermán. Pero el guru no nos va a poner patas arriba ni a dejarnos suspendidos en el aire. Tampoco tiene el poder místico de ver simultáneamente nuestra vejez e infancia, ni el de convertirnos en reptil para que le confesemos nuestros pecados, para luego convertirnos nuevamente en ser humano. A la gente le gustaría tener esos poderes, claro. Nos llegamos a estremecer de sólo pensarlo: «Ojalá pudiera convertir a esta persona en gusano para darle un pisotón». Hemos leído demasiadas historietas. El poder místico sólo puede expresarse a través de una relación extraordinariamente directa con lo que está sucediendo, con la realidad. Sin cierta compasión, nada de eso es posible. No podemos conquistar el mundo si lo que buscamos es obtener victorias. Es necesario que sintamos el lazo que nos une al mundo. De otro modo, nuestra relación con el mundo será imaginaria y se basará en una falsa devoción al guru.

Debemos tener una relación muy directa y personal con el guru. Regalarle veinte millones de dólares a nuestro adorado amigo espiritual no sería suficiente: debemos entregarle nuestro ego. El guru debe recibir nuestra sustancia, nuestro fluido vital. No basta con ofrecerle nuestras plumas, cabellos y uñas; debemos entregarle el verdadero meollo, nuestra parte jugosa. Incluso si le diéramos todo cuanto poseemos —nuestro coche, nuestra ropa, nuestros bienes, nuestro dinero, nuestros lentes de contacto, nuestra dentadura postiza—, no bastaría. ¿Por qué no darnos a nosotros mismos, al poseedor de tantas cosas, en vez de seguir merodeando por ahí? Somos muy torpes. Los maestros, y sobre todo los del vajrayana, se esperan a que uno se ofrezca a sí mismo. No basta con desollarse la piel y sacarse la carne y los huesos y el corazón. ¿Qué nos queda entonces para dar? Ése es el mejor regalo.

Tal vez nos sintamos orgullosos de haberle obsequiado al guru uno de nuestros dedos o algún otro órgano: «Me corté la oreja para ofrecérsela», o «Me corté la nariz para expresar mi devoción. Espero que la acepte como testimonio de buena fe y

que la valore, porque significa mucho para mí». Para el guru de la loca sabiduría, tales sacrificios son insignificantes. La entrega en el vajrayana es mucho más dolorosa, intensa e íntima. Lo que se necesita es una comunicación total; si ocultamos algo, sea lo que fuere, la relación será falsa e incompleta, y tanto el guru como nosotros lo sabremos.

El compromiso

El guru de la loca sabiduría posee un poder enorme: el poder de transformarnos, el poder de hacernos madurar y también el poder de rechazarnos, tan letal este último que nos puede destruir. A menudo se compara el guru a una fogata: si nos acercamos demasiado nos abrasa, y si nos alejamos demasiado no nos calienta. Debemos mantener una distancia razonable. Acercarnos demasiado simboliza el deseo de que el guru reconozca la validez y seriedad de nuestras neurosis, de que las incluya en el contrato de unión espiritual entre maestro y discípulo. Pero es imposible entrar en negociaciones de esa índole con el guru, quien se negará siempre a firmar tales propuestas.

Tenemos tendencia a creer, por desgracia, que la devoción es una relación segura, agradable y armoniosa, algo así como un matrimonio. Pero en la relación devocional hay mucha más incertidumbre en cuanto a su continuidad y quisiéramos mantener en secreto su existencia por si fracasa. Las enseñanzas y el maestro aún están rodeados de un aura de gran misterio, a diferencia de la relación conyugal, en la que no hay tanto enigma. Conocemos la historia y costumbres de nuestra pareja y sospechamos que algún día llegaremos a aburrirnos. En cambio, en el caso de las enseñanzas no intuimos nada de ese aburrimiento pero sí adivinamos muchísimas posibilidades de fracaso y de peligro. Cada vez que surge esa desconfianza, nuestra entrega es mayor y nuestra fe más ciega, y comprometemos más nuestra energía con lo desconocido. Por muy desconocido que

sea, es algo seguro que no implica ningún riesgo porque hemos tomado partido por el bien y por Dios y estamos dispuestos a aniquilar a los enemigos: el vicio, el demonio o lo que fuere. Estamos del lado de la bondad: «Si mi devoción es suficiente, mi maestro me aceptará y me liberará». Tenemos aquí un grave problema.

No hemos pensado que la ira de la bondad tiene un poder impactante. Nos podría fulminar en cualquier instante; incluso el menor engaño podría hacer que nos saliera el tiro por la culata. Aunque parezca una simple figura de estilo, en realidad es mucho más que eso. Podemos hacer trampas con nuestra declaración de impuestos o convencer al policía de que no nos ponga una multa por exceso de velocidad, pero cuando se trata de espiritualidad no es tan fácil. Es una situación muy aguda, muy inmediata, muy sensible y mucho más sutil. Cuando estamos en sintonía con situaciones sutiles, las consecuencias son también sutiles. Por lo general pensamos que si accedemos a una situación sutil, sentiremos un deleite sutil y podremos hacer caso omiso del dolor sutil, pero tanto los mensajes placenteros como los dolorosos tienen el mismo poder.

Lo que quiero decir es que la devoción a un maestro acarrea consecuencias serias. El mismo hecho de leer esto puede ser peligroso. El lector se está entregando, está reconociendo que tiene cierto compromiso. Y si llegara a considerarse un estudiante de la espiritualidad, no solamente estaría aliándose con la bondad de las enseñanzas, sino también enraizándose en el mismo suelo que ellas. Cada vez que encienda velas en el altar o se siente en una sala de meditación, cada vez que junte las manos y haga una reverencia, cada vez que el maestro reconozca su compromiso, las raíces crecerán y se harán más profundas. Es como plantar un arbolito: cada vez que lo regamos, las raíces se hunden un poco más en el suelo. Generalmente se piensa que la devoción no tiene consecuencias: uno hace una reverencia y obtiene lo que quiere, y si no lo obtiene, puede irse tranquilamente. No es así. Cada reverencia refuerza el cordón umbilical.

Uno se arraiga más profundamente en las enseñanzas y en la cuenta que tiene pendiente con todos los seres. Es algo extraordinariamente exigente. No reparar en ello es lo mismo que decir: «Le estoy haciendo un favor al dueño de esta casa al mudarme a su propiedad y firmar el contrato de alquiler. Le estoy haciendo el favor de permitirle ganar dinero a costa mía». Uno no se fija en la consecuencia, la obligación de pagar el alquiler mientras siga en vigencia el contrato. Es una lógica elemental, de perogrullo.

Incluso si uno intentara salirse de la relación quedaría algún nexo; no es posible deshacer completamente el pasado. No es posible irse de verdad sin haber sufrido una transformación. En ese sentido es una trampa terrible, algo que a uno lo perseguirá siempre. Más vale entonces tomar conciencia de lo que se hace.

La universalidad del guru

La disciplina va de la mano con la devoción; las dos se complementan. Podríamos decir que la disciplina y la devoción son como las dos alas de un pájaro. Ambas son necesarias para comunicarse con el amigo espiritual, el maestro o el guerrero. Sin el amigo espiritual, no es posible hacer viables las enseñanzas. Sin las enseñanzas, no es posible cultivar la cordura fundamental. Y sin la cordura fundamental, no hay viaje, no hay movimiento, no hay energía creativa.

Uno de los problemas de la búsqueda espiritual es la tendencia a creer que para beneficiarnos, basta con que leamos mucho y practiquemos por nuestra cuenta, sin necesidad de asociarnos con un linaje particular. Pero si no tenemos a un maestro ante quien rendirnos, si no tenemos un objeto de devoción, no podremos liberarnos del materialismo espiritual.

Lo importante es cultivar primero una devoción que nos permita ser repudiados por nuestro propio ego. La devoción consiste en desaprender. Sin devoción, no hay entrega y no es posi-

ble desaprender. Podríamos decir, desde luego, que a veces el hecho de tener a un amigo espiritual genera más materialismo espiritual. Pero la existencia de un vínculo adecuado depende de las cualidades particulares del amigo y del tipo de comunicación que establece el discípulo. Sucede a veces que un amigo espiritual altamente evolucionado se encuentra con una persona también altamente evolucionada, aunque todavía en estado embrionario, y que no se forma un nexo adecuado. Es indispensable que la reacción química al juntarse ambos produzca una chispa.

Cada uno de los estilos de devoción que hemos examinado tiene su lugar. No se puede comenzar inmediatamente con el modo devocional del vajrayana. Sería un acto suicida, como un recién nacido que intentara imitar a un adulto. Los distintos tipos de devoción no son solamente fases de un desarrollo progresivo; también son aspectos distintos de cada fase del desarrollo. Hay veces en que uno siente la necesidad de tener a una figura paterna o materna, otras en que se siente enfermo y necesita a un médico y otras en que lo que le hace falta es un guerrero que lo anime.

No obstante, debemos empezar con la versión de la devoción según el hinayana. Aunque contiene ya elementos de la empatía del mahayana y de la valentía del vajrayana, su forma externa corresponde predominantemente al hinayana. Cada etapa del camino tiene sus temas dominantes. La devoción según el hinayana es antes que nada una relación simple con el amigo espiritual, una relación humana. El amigo espiritual no es percibido como un dios o un ángel, sino como un ser humano que se ha sometido a una disciplina tremenda y que ha aprendido mucho. Podemos identificarnos con él porque podemos comunicarnos con él. No es un marciano disfrazado de terrícola, es un hijo de hombre que creció en este mundo superando mil dificultades y fue capaz de trabajar con las enseñanzas hasta conseguir logros nada desdeñables. Podemos entablar una relación con esta persona sin fantasías ni misterios.

El planteamiento del hinayana es muy realista: uno se rela-

ciona con otro ser humano, y da la casualidad de que su formación es muy completa. Según el mahayana, el alto grado de desarrollo de esta persona le permite estar extraordinariamente sintonizada con todos los acontecimientos de la vida diaria. Está perfectamente consciente de todo en cada instante y no se le escapa el menor detalle. Y ha desarrollado una compasión tan formidable que le permite contender con nuestras negatividades. Es posible que nuestros intentos por hollar el camino espiritual le parezcan irrisorios al amigo espiritual, es posible que actuemos de la manera más confusa y absurda pero, a pesar de ello, jamás pierde la esperanza. Nos acepta y hace frente a las irritaciones que creamos. Nos trata con suma paciencia. Si nos equivocamos, nos explica cómo corregir nuestro error. Pero luego volvemos a meter la pata o entendemos mal sus instrucciones, provocando más errores. Volvemos al amigo espiritual y nos dice: «No pasa nada, todavía podemos trabajar juntos, pero esta vez te voy a dar otra tarea», y lo volvemos a intentar. Empezamos con una gran energía y una confianza tremenda, pero al cabo de algunos días nos hartamos y buscamos otra cosa para divertirnos. Si el amigo espiritual nos sugiere que practiquemos intensamente la meditación durante un tiempo y que no leamos nada, por casualidad nos cae un libro entre las manos y no tenemos más remedio que leerlo. Nos parece que forma parte de las enseñanzas. Volvemos a hablar con el amigo espiritual y le decimos: «Seguí tus instrucciones pero un día de repente me encontré con este libro entre las manos y no pude evitar leerlo». Y el amigo espiritual nos dice: «Está bien. ¿Aprendiste algo de él? Si aprendiste algo, sigue leyéndolo y trata de entender el mensaje profundo». Regresamos a casa y tratamos de leer, pero ya no tenemos ganas. Es primavera. Las flores y los árboles y la naturaleza se han vestido de fiesta y sentimos el impulso de dejar de lado el libro y de dar un paseo para disfrutar de tanta belleza y del estado «meditativo» de comunión con la naturaleza. Es muy difícil seguir una disciplina y siempre nos estamos desviando sin darnos cuenta de que eso es lo que ha-

ceмос. El problema no es desobedecer al amigo espiritual, en realidad. El problema es que somos demasiado serios, y esa seriedad nos desvía. Por eso el amigo espiritual necesita una paciencia de santo para trabajar con nosotros, a pesar de nuestro descompromiso frente a la disciplina y de nuestra frivolidad.

El bodhisattva es como un cocodrilo: una vez que nos tiene entre sus fauces, no nos suelta. Si quisiéramos dejar al amigo espiritual para llevar una vida más libre sin tanto compromiso, nos diría: «¡Muy bien! Haz lo que te parezca, sigue tu camino». Al aprobar nuestra partida suprime el objeto de nuestra rebeldía, de modo que en vez de alejarnos de él nos acercamos más. Es una situación recíproca: la devoción del guru hacia el discípulo es intensa y eso hace que se despierte la devoción del discípulo, por muy estúpido y denso que sea y por muy abrumado que esté con sus problemas. La devoción del maestro hacia el discípulo es compasión y la del discípulo hacia el maestro, disciplina. Tarde o temprano, la compasión y la disciplina se encuentran.

Por último accedemos a la devoción del vajrayana en la que hemos abandonado la fascinación. Nos hemos identificado con el camino y el mundo fenoménico se transforma en expresión del guru. Empezamos a sentir devoción hacia el mundo de las apariencias. Por fin nos identificamos con las enseñanzas y a veces actuamos como su portavoz; incluso somos portavoces de las enseñanzas ante nuestro propio subconsciente. Si conseguimos alcanzar ese nivel, entonces todo cuanto ocurra en nuestra vida contendrá algún mensaje, alguna enseñanza. Las enseñanzas estarán por todas partes. No se trata de una magia simplista basada en artificios e ilusionismo, sino de una situación asombrosa que se deja interpretar en términos mágicos. Hay causa y efecto. Los acontecimientos de la vida son portavoces constantes, de tal forma que no podemos evadirnos del guru; por lo demás, ya no queremos escapar porque nos hemos identificado por completo con él. La claustrofobia ante las enseñanzas disminuye, lo que nos permite descubrir el carácter mágico de las situaciones de la vida y aprender de ellas.

Generalmente se piensa que la devoción nace del corazón y no de la cabeza, pero en el budismo tántrico la devoción implica tanto a la cabeza como al corazón. *El libro tibetano de los muertos*,¹ por ejemplo, usa el simbolismo de las divinidades pacíficas que emanan del corazón y las iracundas que emanan de la cabeza. En el vajrayana, la devoción proviene de la cabeza, o más bien de ésta y del corazón simultáneamente, mientras que en el mahayana y el hinayana proviene sólo del corazón. En cierta forma, la postura del budismo tántrico frente a la vida es intelectual porque uno empieza a entender las implicaciones de las cosas, empieza a recibir mensajes que lo despiertan. Pero habría que agregar que ese intelecto no se fundamenta en la especulación, sino en un sentimiento sincero que nace del fondo del corazón. Podríamos decir, entonces, que la comprensión tántrica de los mensajes del guru omnipresente parte del intelecto, que se transmuta en intelecto *vajra*² y que a su vez empieza a encender la intuición del corazón.

Ésa es la unión ideal de la prajñá y de la shunyatá, la unión fundamental de los ojos y el corazón. Los acontecimientos de cada día se convierten en enseñanzas autoexistentes. Incluso la noción de confianza deja de ser procedente. ¿Quién confía? Nadie. La confianza misma confía en sí misma. El *mándala*³ de la energía autoexistente no necesita nada que lo mantenga, pues se mantiene a sí mismo. El espacio no tiene ni periferia ni centro, cada rincón del espacio es a la vez centro y periferia. Es una devoción omnímoda, en la que el discípulo no está separado del objeto de devoción.

Pero de nada sirve usar este lenguaje místico y cautivador para gratificarnos; debemos empezar más bien entregándonos,

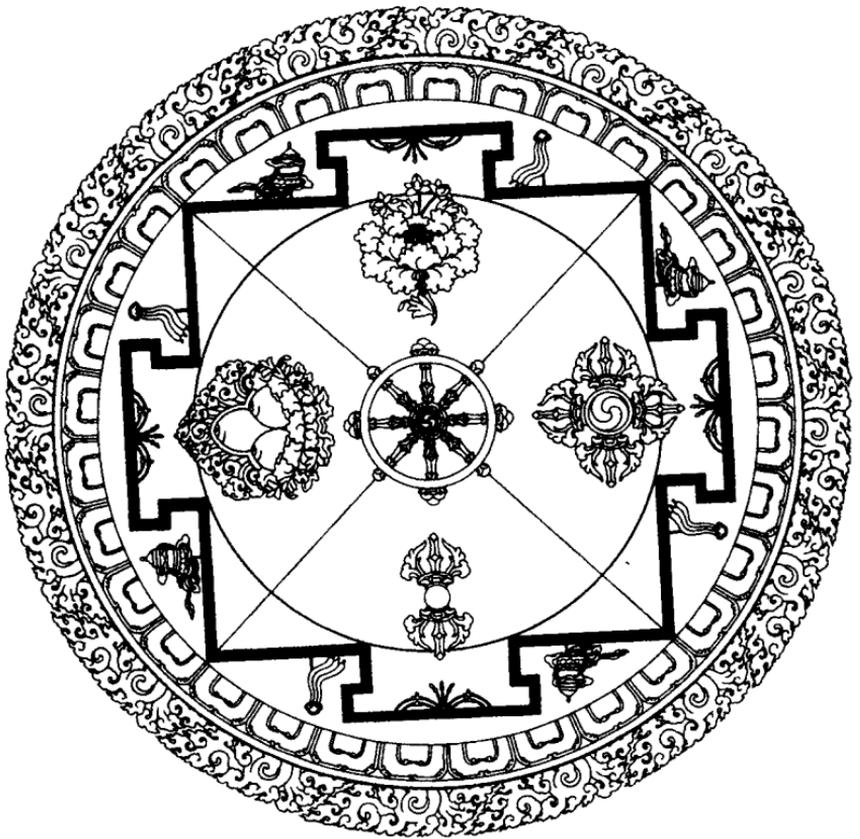
1. *El libro tibetano de los muertos*, traducción de Chögyam Trungpa y Francesca Fremantle, Editorial Estaciones, Buenos Aires, 1989. (N. del T.).

2. Palabra sánscrita que significa «diamante» y cuya acepción figurada es «indestructible». (N. del T.)

3. Palabra sánscrita que significa literalmente «círculo». Véase el capítulo siguiente, segundo apartado. (N. del T.)

El mito de la libertad

abriéndonos, mostrando nuestro ego y obsequiádoselo al amigo espiritual. Si no somos capaces de hacerlo, el camino no tendrá comienzo porque no habrá nadie que lo recorra. Por más que las enseñanzas existan, es imprescindible que el practicante las asuma y les dé cuerpo.



8. EL TANTRA

Soledad

El camino espiritual no es algo divertido, así que es preferible no adentrarse en él. Sin embargo, si uno se empeña en recorrerlo, entonces que lo siga hasta el final, porque si empieza a avanzar y luego lo deja, sentirá que el trabajo interrumpido lo persigue. Como dice Suzuki Roshi en *Mente zen, mente de principiante*,¹ andar por el camino es como subirse a un tren del que ya no se podrá bajar nunca: uno sigue y sigue y sigue... Pronunciar el voto del bodhisattva significa aceptar el camino. Según las escrituras del mahayana, sería como plantar un árbol, en el sentido de que implica un crecimiento constante, lo que puede ser terriblemente doloroso porque a veces tratamos de apartarnos del camino. Comprometernos a fondo en el camino es algo que no queremos hacer realmente, pues nos toca muy adentro en el corazón y no somos capaces de confiar en él. La vida se vuelve demasiado penetrante, demasiado desnuda, demasiado evidente. Entonces tratamos de escapar, pero el intento de evasión es doloroso y el dolor a su vez se convierte en inspiración para seguir en el camino. En realidad, el proceso creativo del camino incluye todos nuestros reveses y padecimientos.

1. Editorial Estaciones, Buenos Aires, 1987. (N. del T.)

La continuidad del camino halla expresión en las nociones de *tantra del fundamento*, *tantra del camino* y *tantra del fruto*.² El tantra del fundamento consiste en reconocer el potencial que existe en nosotros: formamos parte de la naturaleza búdica, si no fuera así no seríamos capaces de captar las enseñanzas. También se trata de reconocer el punto de partida, que son el dolor y la confusión. Nuestro sufrimiento es una verdad, y es inteligente.

En el tantra del camino, cultivamos una actitud de riqueza y generosidad que ve la confusión y el dolor como fuentes de inspiración o recursos de gran valor. Reconocemos además que somos personas inteligentes y valientes que pueden asumir su soledad fundamental. Estamos dispuestos a someternos a una operación sin anestesia, a exponernos, a desenmascarnos y abrirnos más y más y más. Estamos dispuestos a estar completamente solos, aceptamos ser personas solitarias que renuncian a la compañía de su propia sombra, del comentarista que nos persigue y observa las veinticuatro horas del día, del observador.

En la tradición tibetana, ese observador se denomina *dzinpa* [ortografía: '*dzin.pa*], que se podría traducir por «fijación», «aferramiento». Si renunciamos al observador, desaparece la razón de nuestra supervivencia y no tenemos motivo para seguir adelante. Abandonamos la esperanza de sujetarnos a algo. Ése es un paso muy grande hacia el verdadero ascetismo. Debemos renunciar tanto al que pregunta como al que responde, renunciar al espíritu discursivo, el mecanismo de control que nos dice si vamos bien o mal: «Yo soy esto, yo soy aquello. ¿Qué tal estoy? ¿Estaré meditando correctamente? ¿Estaré estudiando correctamente? ¿Habré adelantado algo?». Si renunciamos a todo eso, ¿cómo sabremos si estamos avanzando en nuestra práctica espiritual? Pero tal vez la única práctica espiritual consista en abandonar el autoengaño, en desistir de nuestra lucha

2. Tantra es una palabra sánscrita, cuyo significado literal es «continuidad». Véase el apartado siguiente, tercer párrafo. (*N. del T.*)

por alcanzar estados espirituales. No existe más espiritualidad que la de renunciar a todo eso. El paisaje se vuelve entonces muy desolador. Es como vivir entre cumbres nevadas envueltas de nubes y bañadas por la austera luz del sol y la luna; en las laderas de las montañas, violentos vendavales azotan los grandes árboles alpinos y se escucha el estruendo ensordecedor de una catarata. El turista ocasional que viene a tomar fotografías o el alpinista que quiere llegar a la cumbre tendrá quizás una visión muy romántica de estas soledades, pero nadie quiere vivir realmente en medio de tanta desolación. No es nada entretenido, es más bien terrible y aterrador.

Sin embargo, es posible hacerse amigo de la desolación y apreciar su belleza. Grandes sabios como Milarepa³ mantienen un noviazgo con la desolación, se casan con el desamparo, la soledad psicológica fundamental. No necesitan diversiones físicas o psicológicas. La soledad se convierte en compañera, en consorte espiritual; es parte de su ser. Donde quiera que vayan, hagan lo que hagan, están solos. Tanto si viven en sociedad o en reclusión, tanto si están rodeados de amigos o aislados cuando practican su meditación, tanto si celebran sus ceremonias solos o con otros, la soledad está siempre ahí. Esa soledad es libertad, es libertad fundamental. Se ha descrito la soledad como el matrimonio de la shunyatá con la sabiduría, porque percibir la soledad permite entender lo vanas que son las ocupaciones dualistas. También se ha descrito como el matrimonio de la shunyatá y la compasión, porque la soledad incita a la acción compasiva en todas las circunstancias de la vida. Este descubrimiento revela la posibilidad de cortar las reacciones en cadena kármicas que crean una y otra vez situaciones egocéntricas, porque la soledad, o el espacio de desolación, no sirven de diversión ni tampoco de sustento. El ascetismo absoluto pasa a

3. Milarepa fue un maestro, místico y poeta tibetano del siglo XII. Véase *La vida de Milarepa*, traducción de Iñaki Preciado Ydoeta, Editorial Anagrama, Barcelona, 1994. (N. del T.)

El mito de la libertad

formar parte de nuestra naturaleza básica. Nos damos cuenta de lo mucho que nos alimentan y entretienen las ocupaciones sam-sáricas. El hecho mismo de descubrir que las ocupaciones sam-sáricas son como juegos equivale a la ausencia de fijación dualista, al nirvana. A partir de ese momento, la búsqueda del nirvana se vuelve redundante.

En resumen, al principio del camino aceptamos nuestras cualidades básicas, lo que corresponde al tantra del fundamento. Luego andamos por el camino, que puede ser frío o caliente, agradable o doloroso. Finalmente, en el tantra del fruto —que va más allá de lo que hemos descrito—, descubrimos nuestra naturaleza fundamental. Desde el punto de vista budista, el camino espiritual es un proceso orgánico de crecimiento natural: reconocer la base tal como es, reconocer el caos del camino y reconocer el aspecto colorido de la fructificación. El proceso es una odisea sin fin. Y al llegar a la realización, no nos detenemos sino que seguimos, en una incesante manifestación de actividad búdica.

El mándala

Hemos visto que el mahayana, o camino del bodhisattva, requiere todavía cierto esfuerzo. Aunque ya no es necesariamente el esfuerzo obsesivo del ego, todavía subsiste alguna forma de referencia a uno mismo: «Estoy practicando esto, estoy esforzándome en aquello». A pesar de que sabemos exactamente qué hacer, sin titubeos y con una gran naturalidad, no deja de estar vagamente presente cierta solidez egótica. Durante esa etapa, y por intensa que sea la experiencia meditativa de la shunyatá, la necesidad de establecer una relación más directa con el universo continúa vigente. Ahora, más que aplicación disciplinada, lo que hace falta es la capacidad de dar un salto y abrirse con generosidad al mundo de los fenómenos en vez de elaborar estrategias de comunicación. Las estrategias ya no vienen al caso; lo principal es percibir realmente la energía.

Debemos trascender las estrategias del ego –agresión, pasión, inconsciencia– y fundirnos con esas energías, no con el propósito de eliminarlas o destruirlas, sino de transmutar su naturaleza básica. Ése es el planteamiento del vajrayana, el camino tántrico o yóguico. La palabra *yoga* significa «unión», es decir, identificación total no sólo con las técnicas de la meditación y la comunicación hábil y compasiva, sino también con las energías que existen en el universo.

En cuanto al término *tantra*, su significado es «continuidad». La continuidad del desarrollo a lo largo del camino y la continuidad de la experiencia de la vida se hacen cada vez más evidentes. Cada instante de claridad es una validación. El simbolismo inherente en lo que percibimos cobra una validez natural y deja de ser algo fascinante e interesante impuesto desde afuera, como si nunca lo hubiéramos visto antes. Ahora todo simbolismo es pertinente: el simbolismo visual, el simbolismo sonoro del mantra y el simbolismo mental de la percepción, de la energía. El hecho de descubrir una nueva forma de aprehender la experiencia no resulta ni angustiante ni opresivo, porque es un proceso natural. El principio del mándala se refiere a la unión completa con la energía del universo, a la capacidad de percibir las interrelaciones entre las cosas y la intensidad de éstas tal como son.

Mándala en sánscrito quiere decir «sociedad», «grupo», «asociación»; normalmente tiene la connotación de que todo tiene un centro. En cambio, en la versión tántrica del mándala las cosas tienen por centro al espacio sin centro desprovisto de observador. Sin nadie que observe o que perciba, la periferia se vuelve extremadamente nítida. El principio del mándala es la percepción de que todos los fenómenos están relacionados entre sí y que existe un ciclo continuo de experiencias en que cada una lleva a la siguiente. Las regularidades y recurrencias de los fenómenos se clarifican, porque uno ya no mira las cosas con una perspectiva parcial. No hay rincón oculto para la conciencia que todo lo abarca.

El principio del mándala, es decir, la identificación completa con la agresión, la pasión y la inconsciencia, se realiza por medio de la práctica del *tantra padre*, el *tantra madre* y el *tantra de la unión*. El *tantra padre* se asocia con el agredir y el repeler. Al transmutar la agresión, se experimenta una energía que tiene una fuerza tremenda. La confusión no tiene cabida y queda automáticamente excluida. Este aspecto diamantino de la energía se llama «ira vajra».

El *tantra madre* tiene que ver con la seducción y el magnetismo, cuya inspiración es la sabiduría discriminadora. Uno se da cuenta de que cada textura del universo o de la vida es portadora de su propia belleza. Nada se rechaza y nada se acepta; todo lo que se percibe tiene sus cualidades individuales. Al desaparecer el rechazo y la aceptación, las cualidades individuales de las cosas se vuelven más evidentes y cuesta menos relacionarse con ellas. Gracias a la sabiduría discriminadora, uno es capaz de apreciar la riqueza de cada aspecto de la vida y siente el deseo de danzar con los fenómenos. Esta energía magnetizadora es una versión sana de la pasión. En el caso de la pasión, uno se agarra solamente de algún aspecto sobresaliente de la situación y se desentiende de su entorno; es como querer pescar un pez con un anzuelo, haciendo abstracción del mar. El magnetismo del *tantra madre* consiste en acoger todas las situaciones, pero con sabiduría discriminadora. Todo se percibe de manera precisa, tal y como es, de modo que no hay conflicto ni tampoco riesgo de indigestión.

Por último, en el *tantra de la unión*, se transmuta la inconsciencia en espacio que todo lo abarca. En la inconsciencia habitual, nos esforzamos por mantener nuestra individualidad haciendo caso omiso del entorno. En el *tantra de la unión*, en cambio, no mantenemos nuestra individualidad sino que percibimos todo el espacio, todo el trasfondo; es lo contrario del espacio congelado de la inconsciencia.

Sólo podemos transmutar la agresión, la pasión y la inconsciencia si somos capaces de comunicarnos plenamente con la

energía, de manera directa y sin estrategias. Quien tenga una actitud totalmente abierta frente al universo no necesita esforzarse por entender las cosas a nivel intelectual, y ni siquiera intuitivo, porque las órdenes del universo son obvias; cada cosa que percibe le comunica algo. Numerosos pasajes en el canon budista afirman que todo lo que se ve es el mándala visual, todo lo que se oye es el mándala de los mantras y todo lo que se piensa es el mándala del *chitta*,⁴ y que la esencia de la consciencia es el espacio. Pero quien perciba estos mándalas no verá divinidades bailando en torno a él al son de extraños mantras, mientras brotan del espacio toda clase de destellos psíquicos. Tales nociones corresponden a una concepción pueril del cielo. Si llegáramos literalmente a ver formas y colores y a oír mantras resonando en el espacio y estuviéramos pendientes de ellas, no estaríamos haciendo más que confirmar nuestro ego. Es probable que al cabo de un tiempo nos cansáramos de esas visiones y sonidos; tarde o temprano se volverían excesivos y demasiado insistentes y no aguantaríamos más. Para escaparnos del cielo estaríamos dispuestos incluso a irnos al infierno, que nos parecería más rudo y estimulante.

En la experiencia absoluta del mándala, los colores y formas no son más que metáforas. Si percibimos una pasión muy vívida, por ejemplo, la podremos representar de manera antropomorfa, rodeada de llamas y con ornamentos de todo tipo. Es muy interesante que según los cánones iconográficos que forjaron los practicantes del tantra en la India clásica, las divinidades estaban ataviadas al estilo principesco, engalanadas con turbantes, coronas y joyas y luciendo vestimentas con los colores del arco iris. En cambio en China, a las mismas divinidades se las representó con atuendos imperiales, vistiendo por ejemplo largos ropajes de brocado de mangas muy amplias, y algunas de las divinidades masculinas ostentaban largos bigotes y empu-

4. *Mente* (término sánscrito). (*N. del T.*)

ñaban el cetro real chino. Uno se podría preguntar cuál de las dos representaciones pictóricas es más exacta. Los indios alegarían que la suya, porque así la percibieron y así la imaginaron, y los chinos otro tanto. Podríamos decir que ambas representaciones son a la vez exactas e inexactas.

En el fondo, para el verdadero practicante del tantra, captar la energía viva del universo en función de su simbolismo —es decir, de sus motivos, colores y formas— no es cuestión de imaginación ni de alucinaciones. Es algo real. Es como escuchar una música que de conmovedora llega a ser casi palpable, cobrando plasticidad y volumen: el sonido se convierte en un objeto casi sólido, como si tuviera color y forma tangible. Cuando uno aprende a ver las energías del universo tal como son, los colores, formas y configuraciones afloran solos y el simbolismo se produce espontáneamente. Ése es el significado del término *mahamudrá*, «gran símbolo»: el mundo entero es un símbolo, no de otra cosa sino de sí mismo, por la nitidez e intensidad con que se manifiestan las cualidades de los fenómenos tal y como son.

MAHAMUDRÁ UPADESHA

Instrucciones orales sobre la mahamudrá, transmitidas a Naropa en las orillas del río Ganges por Shri Tilopa.¹

¡Rindo homenaje a la sabiduría coemergente!²

Es imposible mostrar la mahamudrá;
pero tú que sientes devoción por el guru,
que has dominado las prácticas ascéticas
y eres paciente en el padecer, oh inteligente Naropa,
toma estas palabras a pecho, mi discípulo afortunado.

¡Kye ho!³

Mira la naturaleza del mundo,
impermanente como espejismo o sueño;
ni siquiera existen el espejismo o el sueño.
Cultiva entonces la renuncia y abandona las actividades
mundanas.

1. Traducido del sánscrito al tibetano por Chökyi Lodrö [ortografía: *chos.kyi blo.gros*], Marpa el Traductor.

2. La sabiduría coemergente es la sabiduría primordial que nace al mismo tiempo que la inconsciencia, así como el samsara y el nirvana surgen simultáneamente.

3. «¡Atención!, ¡escuchad!» (exclamación sánscrita).

Renuncia a sirvientes y parientes, origen de pasiones y enconos:

medita solo en el monte, en retiros y lugares solitarios, y permanece en el estado de la no meditación.

Si logras el no logro, habrás logrado la mahamudrá.

El dharma⁴ del samsara es mezquino, causa de pasión y agresión.

Nuestras creaciones son insustanciales; busca entonces la sustancia de lo absoluto.

El dharma de la mente no puede percibir el significado de la mente trascendente;

el dharma de la acción no puede descubrir el significado de la no acción.

Si deseas alcanzar la comprensión de la mente trascendente y la no acción,

corta entonces la raíz de la mente y mantén la conciencia desnuda;

deja que se aclaren las turbias aguas de la actividad mental; no intentes poner fin a las proyecciones y deja que se detengan por sí solas.

Si no hay aceptación ni rechazo, te habrás liberado en la mahamudrá.

Aunque los árboles tengan muchas hojas y ramas, si se cortan las raíces, tanto hojas como ramas se secan; del mismo modo, si cortas la raíz de la mente se calmarán las diferentes actividades mentales.

Las tinieblas acumuladas durante miles de *kalpas*⁵ se disipan a la luz de una sola antorcha;

4. En este contexto: «ley, modelo, camino» (término sánscrito).

5. Época cósmica (término sánscrito).

del mismo modo, basta una experiencia instantánea de la mente luminosa para disolver el velo de las impurezas kármicas.

Hombres y mujeres de inteligencia inferior que no podéis entender esto, concentrad vuestra conciencia y poned la atención en la respiración; enfocando la vista en diferentes puntos, por medio de prácticas de concentración, disciplinad vuestra mente hasta que descansa de manera natural.

Al percibir el espacio se disuelven las ideas fijas de centro y periferia; del mismo modo, si la mente percibe la mente, cesará toda actividad mental y uno permanecerá en el estado de no pensamiento, logrando así el supremo *bodhichitta*.⁶

Los vapores de la tierra se vuelven nubes, desvaneciéndose en el cielo; nadie sabe adónde van las nubes una vez que se disuelven; del mismo modo, las olas de pensamientos que provienen de la mente se disuelven cuando la mente se percibe a sí misma.

El espacio no tiene color ni forma, es inmutable y no lo tiñen ni el negro ni el blanco; del mismo modo, la mente luminosa no tiene color ni forma, y tampoco la tiñen el negro y el blanco, la virtud y el vicio.

6. Mente despierta (término sánscrito).

El mito de la libertad

A la esencia pura y brillante del sol,
no la pueden oscurecer las tinieblas que reinan durante miles
de kalpas;
del mismo modo, a la esencia luminosa de la mente
no la pueden oscurecer los largos kalpas del samsara.

Aunque se diga que el espacio es vacío,
no es posible describirlo;
del mismo modo, aunque se diga que la mente es luminosa,
nombrarla no prueba su existencia.
El espacio no tiene ubicación precisa;
del mismo modo, la mente de la mahamudrá no mora en
ningún lugar.

Sin cambiar nada, permanece relajado en el estado primordial
y no cabe duda de que se soltarán tus ligaduras.
La esencia de la mente es como el espacio;
por eso no hay nada que no pueda abarcar.

Deja que los movimientos del cuerpo se calmen hasta que
fluyan auténticos;
cesa tu cháchara ociosa, deja que tus palabras se transformen
en eco;
quédate sin mente pero percibe el dharma del salto.

El cuerpo, como hueca caña de bambú, no tiene sustancia;
la mente, como la esencia del espacio, no tiene lugar para los
pensamientos.
Deja que tu mente descansa suelta: ni la retengas ni la dejes
divagar.
La mente que no tiene meta es la mahamudrá:
lograr esto es alcanzar la realización suprema.

La naturaleza de la mente es luminosa, no tiene objeto de
percepción;

descubrirás el camino del Buda cuando cese el camino de la meditación.

Al meditar sobre la no meditación alcanzarás la bodhi⁷ suprema.

Ésta es la visión soberana, que trasciende el asir y el aferrarse;⁸

es la meditación soberana, en la cual la mente no divaga; es la acción soberana, exenta de esfuerzo.

Cuando desaparezcan la esperanza y el miedo, habrás alcanzado la meta.

El *álaya*⁹ no nacido no tiene hábitos ni velos;

deja que la mente descanse en la esencia no nacida; no hagas distingos entre meditación y posmeditación.

Cuando las proyecciones agoten el dharma de la mente alcanzarás la visión soberana, libre de toda limitación.

La suprema meditación soberana es ilimitada y profunda; la suprema acción soberana es la autoexistencia libre de esfuerzos;

el supremo fruto soberano es la autoexistencia libre de esperanzas.

Al principio, la mente es como un río turbulento;

a medio camino es como el río Ganges, que corre despacio;

al final es como la desembocadura de todos los ríos, el encuentro de hijo y madre.

7. Realización, estado despierto (término sánscrito).

8. Asir las proyecciones y aferrarse a la creencia de que hay alguien que las proyecta.

9. El *álaya* no nacido se refiere al dharmadhatu o estado primordial que está más allá del ser y del no ser (ambos términos son sánscritos).

Los seguidores del tantra, de la Prajñāparamitā, del *vīnaya*,¹⁰ los sutras y las otras religiones, por causa de sus textos y dogmas filosóficos jamás conseguirán ver la mahamudrá luminosa.

Sin mente y sin deseos,
se pacífica sola y existe por sí misma
como una ola en el mar;
sólo el surgir del deseo puede velar la luminosidad.

Romperás el verdadero voto de *samaya*¹¹ si piensas en observar preceptos,
pero si evitas tanto permanecer en el absoluto como percibirlo o apartarte de él,
serás el santo practicante, la antorcha que ilumina la oscuridad.

Si estás libre de deseo y no te mantienes en los extremos,
verás los dharmas de todas las enseñanzas.

Si te esfuerzas en esta tarea, te liberarás de la prisión del samsara;
si meditas de esta manera, quemarás el velo de las impurezas kármicas;
por ello llevarás el nombre de «Antorcha de la Doctrina».

Incluso a los ignorantes que no sienten devoción por estas enseñanzas
podrás rescatarlos e impedir que se ahoguen una y otra vez
en el río del samsara.

10. División del canon budista que contiene las reglas de la disciplina hinayana (término sánscrito).

11. Votos de disciplina tántrica (término sánscrito).

Es una pena que los seres padezcan tales miserias en los mundos inferiores.

Aquel que anhela liberarse del sufrimiento debe buscar a un guru sabio; cuando el *adhishthana*¹² se apodere de él, su mente se liberará.

Busca una *karmamudrá*¹³ y surgirá en ti la sabiduría de la unión de gozo y vacuidad;

la unión de los medios hábiles y del conocimiento se traducirá en gracia espiritual.

Haz que ésta descienda y da nacimiento al mándala; llévala a los diferentes lugares y distribúyela por el cuerpo.

Si no interviene el deseo, surgirá la unión del gozo y la vacuidad.

Alcanza la longevidad, no tengas canas, y crecerás como la luna.

Vuélvete radiante y tu fuerza será perfecta.

Después de lograr rápidamente los *siddhis* relativos, busca el *siddhi*¹⁴ absoluto.

¡Puedan estas instrucciones inequívocas sobre la mahamudrá permanecer en el corazón de los afortunados!

12. Gracia, bendiciones; se refiere al ambiente creado por un guru (término sánscrito).

13. Consorte o pareja, necesario para la práctica del tercer abhisheka o iniciación (ambos términos son sánscritos).

14. Poder (término sánscrito). Los *siddhis* relativos se refieren a los poderes supranormales y el *siddhi* absoluto, a la realización. (*N. del T.*)



APÉNDICE: LOS DIEZ *BHUMIS* Y SUS *PARAMITAS* CORRESPONDIENTES¹

<i>Pronunciación tibetana</i>	<i>Ortografía tibetana</i>	<i>Sánscrito</i>	<i>Castellano</i>
<i>sa</i> <i>pharöltu chinpa</i>	<i>sa</i> <i>pha.rol.tu.phyin.pa</i>	<i>bhumi</i> <i>paramitá</i>	etapa actividad trascendente

Los diez bhumis

1. <i>raptu gawa</i>	<i>rab.tu.dga.'ba</i>	<i>pramudita</i>	sumamente gozoso
2. <i>trima mepa</i>	<i>dri.ma.med.pa</i>	<i>vímala</i>	inmaculado
3. <i>ö jepa</i>	<i>'od.byed.pa</i>	<i>prabhakari</i>	luminoso
4. <i>ö trowa</i>	<i>'od.'phro.ba</i>	<i>archismati</i>	radiante
5. <i>shindu jang kawa</i>	<i>shin.tu.sbyang.dka'.ba</i>	<i>sudurjaya</i>	difícil de vencer
6. <i>ngöndu gyurpa</i>	<i>mngon.du.gyur.pa</i>	<i>abhimukhi</i>	frente a frente
7. <i>ringdu songwa</i>	<i>ring.du.song.ba</i>	<i>durángama</i>	que llega lejos
8. <i>mi yowa</i>	<i>mi.g'yo.ba</i>	<i>achala</i>	inmutable
9. <i>lekpe lodrö</i>	<i>legs.pa'i.blo.gros</i>	<i>sadhumati</i>	de buen intelecto
10. <i>chökyl trin</i>	<i>chos.kyi.sprin</i>	<i>dharmamegha</i>	nube del dharma

1. Adaptación del autor, según el *Dasha-bhumika-sutra* (Sutra de los diez bhumis).

El mito de la libertad

Las diez paramitás

1. <i>jinpa</i>	<i>sbyin.pa</i>	<i>dana</i>	generosidad
2. <i>tsültrim</i>	<i>tshul.khrims</i>	<i>shila</i>	disciplina
3. <i>söpa</i>	<i>bzod.pa</i>	<i>kshanti</i>	paciencia
4. <i>tsöndrü</i>	<i>brtson.'grus</i>	<i>virya</i>	esfuerzo, vigor
5. <i>samten</i>	<i>bsam.gtan</i>	<i>dhyana</i>	meditación
6. <i>sherap</i>	<i>shes.rab</i>	<i>prajñá</i>	conocimiento
7. <i>thap</i>	<i>thabs</i>	<i>upaya</i>	medios hábiles
8. <i>mönlam</i>	<i>smon.lam</i>	<i>pranidhana</i>	aspiración, visión
9. <i>top</i>	<i>stobs</i>	<i>bala</i>	poder
10. <i>yeshe</i>	<i>ye.shes</i>	<i>jñana</i>	sabiduría

RESEÑA BIOGRÁFICA DEL AUTOR

El venerable Chögyam Trungpa nació en 1940 en la provincia de Kham, en el Tíbet oriental. Tenía solamente trece meses cuando fue reconocido como un eminente *trülku* o maestro encarnado. Según la tradición tibetana, un maestro realizado –sea éste hombre o mujer– tiene la capacidad, gracias a su voto de compasión, de reencarnarse en forma humana durante muchas generaciones sucesivas. Antes de morir, este maestro suele dejar una carta o alguna clave del lugar donde se producirá su próxima encarnación. Después de un tiempo, sus discípulos y otros maestros realizados estudian esos indicios y, basándose en un análisis detallado de sueños y visiones, parten en busca del sucesor para reconocerlo. De ese modo han ido naciendo diversas líneas de enseñanza, algunas de las cuales existen ya hace varios siglos. Chögyam Trungpa fue el undécimo maestro del linaje de los *trülkus* Trungpa.

Una vez reconocido, el joven *tülku* inicia un periodo intenso de aprendizaje de la teoría y la práctica de las enseñanzas budistas. En el caso de Trungpa Rínpoche (*Rínpoche* es un título honorífico que significa «precioso» o «valioso»), después de ser entronizado como abad supremo de los monasterios Súrming y gobernador del distrito del mismo nombre, recibió una educación que se prolongó durante dieciocho años, hasta que abandonó el Tíbet en 1959. Como *trülku* del linaje kagyü, su formación consistió en la práctica sistemática de la meditación

junto con la adquisición de un conocimiento teórico profundo de la filosofía budista. El linaje kagyü, uno de los cuatro grandes linajes del budismo en el Tíbet, es conocido también como «linaje de la práctica».

A los ocho años, Trungpa Rínpoche fue ordenado como monje novicio. Después de su ordenación, continuó con la práctica y el estudio intensivo de las disciplinas monásticas tradicionales y también de otras artes, tales como caligrafía, pintura y danzas monásticas. Sus principales maestros fueron Jamgön Kongtrül de Sechen y el khenpo Kangshar, grandes exponentes de los linajes kagyü y ñingma. Terminó sus estudios en 1958, a los dieciocho años, recibiendo los títulos de *kyorpön* (doctor en teología) y *khenpo* (maestro de estudios). Completó también su ordenación monástica.

Grandes trastornos marcaron el final de los años cincuenta en el Tíbet. Cuando quedó en evidencia que los comunistas chinos se habían propuesto apoderarse del país por la fuerza, mucha gente, tanto monjes como laicos, huyeron del Tíbet. Trungpa Rínpoche emprendió entonces a pie un arduo viaje de varios meses por las sierras del Himalaya.¹ En 1959, escapando de la captura por los chinos, llegó finalmente a la India. Durante su estadía en ese país, Su Santidad Tenzin Gyatso, decimocuarto Dalai Lama, lo nombró consejero espiritual del *Young Lamas Home School* (internado para jóvenes lamas) en Dalhousie (India), cargo que desempeñó de 1959 a 1963.

Su primera oportunidad de conocer Occidente se produjo cuando recibió una beca de la fundación Spaulding para estudiar en la Universidad de Oxford. Allí estudió religiones comparadas, filosofía y bellas artes. También aprendió el arte japonés del arreglo floral, recibiendo un diploma de la escuela Sogetsu. Fue en Inglaterra donde Trungpa Rínpoche comenzó a

1. Todas estas peripecias se relatan en la autobiografía del autor, *Nacido en Tíbet*, Luis Cárcamo, editor, Madrid, 1986.

transmitir el *dharma* –las enseñanzas del Buda– a discípulos occidentales, y en 1968 fundó el centro de meditación Samyé Ling en Dumfriesshire (Escocia). Durante ese periodo también publicó sus dos primeros libros en inglés, *Nacido en Tíbet* y *Meditación en la acción*.²

En 1969, Trungpa Rínpoche viajó a Bután para realizar un retiro solitario. Este retiro marcó un hito en su estilo pedagógico. Inmediatamente después de regresar se hizo laico, abandonó sus hábitos monásticos y se vistió como un occidental común y corriente. También se casó con una joven inglesa y juntos dejaron Escocia para radicarse en Norteamérica. Estos cambios sorprendieron y molestaron a muchos de sus primeros discípulos. No obstante, Trungpa Rínpoche estaba convencido de que la única manera de hacer que el *dharma* se arraigara en Occidente era transmitirlo libre de adornos culturales y fascinación religiosa.

En la década de los setenta, Norteamérica pasaba por un periodo de efervescencia política y cultural y el Oriente despertaba una gran fascinación. Trungpa Rínpoche criticó la actitud materialista y comercial hacia la espiritualidad que reinaba entonces, caracterizándola de «supermercado espiritual». En sus conferencias y libros (*Más allá del materialismo espiritual*³ y *El mito de la libertad*), mostró que era posible trascender esas distorsiones del camino espiritual mediante la sencillez y naturalidad de la meditación sentada.

Durante sus diecisiete años de actividad docente en Norteamérica, Trungpa Rínpoche fue conocido como un maestro dinámico y controvertido. Hablaba fluidamente el inglés y fue uno de los primeros lamas que podía dirigirse a sus discípulos occidentales directamente, sin intérpretes. Durante sus numerosos viajes por Norteamérica y Europa dio cientos de conferencias y seminarios. Estableció sus principales centros en Es-

2. Editorial Edaf, Madrid, 1993.

3. Editorial Edhasa, Barcelona, 1985.

tados Unidos (Vermont y Colorado), Canadá (Nueva Escocia) y Europa (Alemania), además de fundar centros de estudio y de meditación más pequeños en varias ciudades de Norteamérica y otros continentes. Creada en 1973, la organización Vajradhatu es la sede administrativa de esta red, que ha seguido creciendo después de la muerte de Trungpa Rínpoche.

En 1974, Trungpa Rínpoche fundó el *Naropa Institute* (Instituto Naropa), que con el tiempo se convertiría en la única universidad de inspiración budista reconocida por el gobierno de los Estados Unidos. Tuvo una intensa actividad docente en el instituto y su libro *Journey without Goal* (Viaje sin fin)⁴ se basa en un curso que impartió allí. En 1976, creó el Aprendizaje Shambhala, programa en el que se aprende a meditar en un contexto no religioso, mediante una serie de talleres de fin de semana y de seminarios. Su libro *Shambhala, la senda sagrada del guerrero*⁵ ofrece una visión global de las enseñanzas de Shambhala.

En 1976 designó a Ösel Tendzin (Thomas F. Rich) como su regente o sucesor. Ösel Tendzin trabajó junto a Trungpa Rínpoche en la administración de los centros de meditación y enseñanza fundados por su maestro. Enseñó intensamente desde 1976 hasta su muerte en 1990 y es autor de *Buddha in the Palm of Your Hand*.⁶

Trungpa Rínpoche también se interesó activamente en la traducción. Colaboró con Francesca Fremantle, con quien realizó una nueva traducción del *Libro tibetano de los muertos*,⁷ publicada en 1975. También estableció el *Nalanda Translation Committee* (Comité de traducciones Nalanda) para la traducción de textos y liturgias para sus discípulos y también para dar a co-

4. Este libro aún no ha sido traducido al castellano.

5. Editorial Kairós, Barcelona, 1986. Kairós también ha publicado otros tres libros de Chögyam Trungpa: *El amanecer del tantra* (1981), *Abhidharma: psicología budista* (1988) y *La loca sabiduría* (1995).

6. Este libro aún no ha sido traducido al castellano.

7. Editorial Estaciones, Buenos Aires, 1989.

nocer a todo tipo de lectores algunos escritos de gran importancia.

En 1978 celebró una ceremonia en la que nombró sucesor en el linaje de Shambhala a su hijo Ösel Rángdröl Mukpo, a quien confirió el título de Sáwang, «señor de la tierra». En 1995, Su Santidad Pénor Rínpoche, actual jefe del linaje ñingma, reconoció en el Sáwang a la reencarnación de Mípham Rínpoche, gran maestro tibetano del siglo XIX, y lo entronizó como Sák-yong o «protector de la tierra».

Trungpa Rínpoche también fue reconocido por su interés en las artes, y sobre todo por la perspicacia con que relacionó la disciplina contemplativa y el proceso artístico. Su propia obra artística incluye caligrafías, pinturas, creaciones florales, poesías, obras de teatro e instalaciones ambientales. Además, en el Instituto Naropa creó un ambiente educativo que atrajo a grandes artistas y poetas. La exploración del proceso creativo a la luz de la educación contemplativa prosigue en el instituto y ha dado lugar a un diálogo muy fructífero. Trungpa Rínpoche ha publicado también dos recopilaciones de poemas, *Mudra* y *First Thought Best Thought* (Primer pensamiento, mejor pensamiento).⁸

Los libros de Trungpa Rínpoche que han sido publicados representan tan sólo una ínfima parte de su rico legado de enseñanzas. Durante sus diecisiete años de docencia en Norteamérica forjó las estructuras necesarias para entregarles a sus discípulos una instrucción sistemática y completa en el dharma. Estos programas abarcan desde cursos de introducción para principiantes hasta retiros de grupo para discípulos más antiguos, destacando siempre la importancia de lograr un sano equilibrio entre el estudio y la práctica, el intelecto y la intuición. Gracias a los múltiples métodos de aprendizaje, alumnos de todos los niveles pueden acceder a la meditación y al camino

8. Estos libros, así como otros más recientes, aún no han sido traducidos al castellano.

budista y profundizar sus experiencias. Los encargados de enseñar estos cursos y de dar la instrucción de meditación en estos programas son los discípulos más antiguos de Trungpa Rínpoche. La actividad docente de Trungpa Rínpoche no se limitó a las numerosas enseñanzas budistas que transmitió; también le interesaba sobremanera propagar las enseñanzas de Shambhala, que, sin exigir un compromiso de tipo religioso, subrayan la importancia del adiestramiento mental, la integración en la comunidad, la creación de una sociedad ilustrada y la valoración de la vida diaria.

Trungpa Rínpoche falleció en 1987, a los 47 años de edad. Le sobreviven su viuda, Diana Mukpo, y sus cinco hijos. Su hijo mayor y sucesor espiritual, el Sákýong Mípham Rínpoche, está actualmente a cargo de todos los centros y programas fundados por él. A su muerte, Trungpa Rínpoche ya era reconocido como una de las lumbreras de la transmisión del dharma a Occidente. Su gran estima por la cultura occidental y sus profundos conocimientos de su propia tradición se combinaron para crear un método revolucionario de enseñanza del dharma, en el que las enseñanzas más profundas y más antiguas se transmiten en un estilo perfectamente contemporáneo. Trungpa Rínpoche es conocido por su osada proclamación del dharma: sin vacilaciones, fiel a la pureza de la tradición y a la vez totalmente fresca y actual. ¡Que sus enseñanzas se enraicen y florezcan por el bien de todos los seres!

CÓMO OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Vajradhatu, organización mundial de centros de meditación y estudio budistas, fue fundada en 1970 por el Vidyádhara, el venerable Chögyam Trungpa Rínpoche. Vajradhatu administra más de setenta centros locales, llamados *Dharmadhatu*s, distribuidos en diversos países del mundo, que ofrecen cursos de filosofía y psicología budista y talleres prácticos de meditación. Dos centros contemplativos rurales en Estados Unidos (*Karmê-Chöling* en Vermont y *Rocky Mountain Shambhala Center* en Colorado), uno en Canadá (la *Abadía Gampo* en Nueva Escocia) y uno en Europa (*Dechen Chöling* en Francia) ofrecen la posibilidad de estudiar y meditar en un ambiente de mayor recogimiento, y también hacer retiros de grupo o individuales.

Nalanda Foundation fue establecida en 1974 por Trungpa Rínpoche como organismo educativo no sectario. Su principal división es el *Naropa Institute*, innovadora universidad dedicada al estudio de las artes, letras, psicología y humanidades.

Por último, el *Aprendizaje Shambhala* o Shambhala Training, fundado en 1977, ofrece un programa de meditación sin matices religiosos centrado en las enseñanzas sobre el camino del guerrero, la bondad fundamental innata del ser humano, el trabajo de crecimiento interior necesario para vencer los miedos

El mito de la libertad

y abrirse al mundo y la creación de una sociedad más esclarecida. Estos tres organismos –Vajradhatu, Nalanda Foundation y Shambhala Training– son divisiones de una entidad llamada *Shambhala International*, cuya sede mundial está en Canadá.

Para obtener información acerca de los centros fundados por el autor, se ruega escribir a la casa matriz:

Shambhala International

1084 Tower Road

Halifax, Nova Scotia B3H 2Y5

Canadá.

Teléfono: (1-902) 420-1118.

La dirección del centro regional europeo es:

Shambhala Europa

Zwetchenweg 23

D-3550 Marburg

Alemania.

Teléfono: (49-6421) 34244.

La dirección del centro regional estadounidense es:

Shambhala USA

1345 Spruce Street

Boulder, Colorado 80302

Estados Unidos.

Teléfono: (1-303) 444-0190.

En países de habla hispana existen actualmente (1995) dos centros locales, uno en Madrid y otro en Santiago de Chile. Además, se están desarrollando programas en México.

La dirección postal actual del centro de Madrid es:

Centro Shambhala de Madrid

a/c Lola Sáiz

Tomás Meabe 6, 2º L

Cómo obtener más información

28280 Madrid, España.
Teléfono: (34-1) 569-4440.

La dirección cívica actual del centro de Santiago es:
Centro Shambhala de Santiago
Malaquías Concha 066, 2º piso
Santiago, Chile.
Teléfono: (56-2) 634-6981.

Para conocer los programas de estudio que ofrece el *Naropa Institute*, se ruega escribir a dicho centro. Dirección:
2130 Arapahoe Avenue
Boulder, Colorado 80302
Estados Unidos.
Teléfono: (1-303) 444-0202.

El instituto ha abierto también una sucursal en Canadá:
Naropa Institute of Canada
5663 Cornwallis Street, Suite 303
Halifax, Nova Scotia B3K 1B6
Canadá.

Se puede solicitar el catálogo de grabaciones audio y vídeo de conferencias dadas por el autor escribiendo a la librería del *Naropa Institute*:
Ziji Bookstore
2011-10th Street
Boulder, Colorado 80302
Estados Unidos.
Teléfono: (1-303) 449-6219.

ILUSTRACIONES

1. *Su Santidad el decimosexto Gyalwa Karmapa*. El Gyalwa Karmapa, autoridad suprema de la orden kagyü del budismo tibetano, encarna el poder y la compasión del tantra budista. Tras huir de la invasión china del Tíbet en 1959, se estableció en la abadía de Rumtek en Sikkim (India). Murió en Estados Unidos en 1981, durante su tercer viaje a Occidente. Fue para el autor un amigo y una fuente de inspiración. Página 10.

2. *Milarepa con Vajrayogini sobre la cabeza*. Milarepa fue uno de los padres fundadores del linaje kagyü y es famoso por haber alcanzado la realización en una sola vida. Su biografía ilustra el camino del *yogin* según el budismo tibetano, que practica a la vez ascetismo y devoción. Por esta razón, sus seguidores llevan el nombre de *kagyüpa*, «seguidores del linaje de la práctica». Sobre la cabeza de Milarepa está Vajrayogini, que representa el aspecto femenino de la naturaleza intrínseca del ser humano y también la claridad que se adquiere gracias a la conciencia discriminadora. El principio de Vajrayogini juega un papel importante en la tradición kagyü. Página 50.

3. *Mahakala de cuatro brazos*. Véase descripción en la página 81 del texto. Página 66.

4. *Longchenpa, o Longchen Ramjampa [ortografía: klong.chen rab.'byams.pa], con Shri Simha sobre su cabeza*. Longchenpa fue un gran maestro del linaje ñingma del budismo

tibetano, conocido por haber sistematizado las enseñanzas orales de su linaje. El maestro indio Shri Simha, poseedor de las más altas enseñanzas del tantra, tuvo entre sus discípulos a Padmasambhava, quien trajo el dharma del buda al Tíbet. Página 100.

5. *Vajradhara*. El Buda se manifiesta como Vajradhara para exponer las enseñanzas del tantra. Vajradhara es también el buda supremo, que simboliza el hecho de que la existencia no tiene ni creación ni origen y con quien el practicante tántrico identifica a su maestro personal. De él parten varios linajes importantes del budismo tibetano. Página 122.

6. *Mándala de las cinco sabidurías búdicas*. La mente realizada percibe el mundo fenoménico y se manifiesta en él según estos cinco atributos básicos. Las cinco sabidurías son la sabiduría del espacio que todo lo abarca, la sabiduría semejante al espejo, la sabiduría de la ecuanimidad, la sabiduría de la conciencia discriminadora y la sabiduría del cumplimiento de las acciones. Página 142.

7. *Ekajati con Samantabhadra sobre la cabeza*. Ekajati es protectora del dharma y sirve de guía a los maestros tántricos; destruye además a quienes pervierten el verdadero significado del dharma. Samantabhadra es el buda primordial que representa el estado despierto más acabado. Página 158.

SUMARIO

Prólogo de la edición inglesa	9
Entronización	11
I. El mito de la libertad	13
Fantasía y realidad	13
Decepción	17
Sufrimiento	19
Ausencia de ego	23
II. Tipos de prisión	29
Una broma cósmica	29
Los seis mundos	33
El endiosamiento	34
La paranoia	38
La pasión	39
La estupidez	42
La pobreza	44
La ira	46
III. La meditación sentada	51
El tonto	51
Simplicidad	52
Prestar atención y darse cuenta	55
Aburrimiento	58
El camino del Buda	63

IV. Trabajar con las emociones	67
La barrera dualista	67
El rugido del león	72
Trabajar con la negatividad	76
V. La meditación en la acción	83
Trabajo	83
Amor	83
Ayudar a los demás	89
Los ocho aspectos del camino	91
VI. El camino abierto	101
El voto de bodhisattva	101
Heroísmo	104
La cordura de la tierra	108
Paciencia	110
Tradicición	113
Zen y prajñá	115
Hacia la realización	118
VII. Devoción	123
La entrega	123
El amigo espiritual	127
El gran guerrero	130
El compromiso	133
La universalidad del guru	135
VIII. El tantra	143
Soledad	143
El mándala	146
Mahamudrá Upadesh	151
Apéndice: los diez <i>bhumis</i> y sus <i>paramitas</i> correspondientes	159
Reseña biográfica del autor	161
Cómo obtener más información	167
Ilustraciones	171



Suele pensarse que nuestros actos arrancan de la libertad, pero a menudo sólo proceden de la ignorancia, de hábitos anquilosados, de emociones negativas. ¿Se trata entonces de la libertad o sólo de un mito?

El presente libro explora de manera magistral el significado y el alcance de la libertad en el marco de la psicología budista y de la práctica meditativa tibetana. Así se pone en evidencia cómo nuestras actitudes, nuestros prejuicios e incluso nuestras prácticas espirituales, pueden

convertirse en cadenas que generan sentimientos de frustración o desesperación.

Precisamente con la meditación se localizan las causas de la frustración y se hace posible que las fuerzas negativas se conviertan en ayudas para adentrarse en la verdadera libertad.

La excepcional habilidad del autor para expresar la esencia de las enseñanzas budistas con un lenguaje afín a la cultura occidental, hace de *El mito de la libertad* un libro excepcionalmente claro, útil y luminoso para adentrarse en el conocimiento de uno mismo y de la propia y verdadera libertad.

Chögyam Trungpa (1939-1987), maestro de meditación, erudito y artista, fue el fundador y el presidente de Vajradhatu, Naropa Institute y Shambhala Training. Ha escrito, entre otros libros, *Shambhala: La senda del guerrero*, *Loca Sabiduría* y *Abhidharma*, todos publicados por Kairós.

ISBN 84-7245-349-9



9 788472 453494