

Chögyam Trungpa

# SHAMBHALA

La senda sagrada del guerrero





CHÖGYAM TRUNGPA

# SHAMBHALA

La senda sagrada del guerrero

editorial **K**áirós

Numancia, 117-121  
08029 Barcelona



༡༡། བྲོག་མ་མ་མ་མི་དམིགས་ཤིང་།  
སྒྲགས་པ་རྒྱུང་འབྲུག་དཔལ་དང་ལྷན།  
བརྗོད་པས་འདས་པའི་གཟི་བརྗིད་ཅན།  
འཛིན་པ་ལྷན་ཀལ་པོའི་ཞབས་ལ་འབྱུང།།



*A quien no tiene principio ni fin  
Y posee la gloria de Tigre León Garuda Dragón  
Y posee la confianza que trasciende palabras  
Rindo homenaje a los pies del Rey Rigden*



## PREFACIO

Chögyam Trungpa se ha dado a conocer entre los lectores occidentales como autor de varios libros populares sobre las enseñanzas budistas, entre los cuales se cuentan *Más allá del materialismo espiritual*, *El mito de la libertad* y *Meditación en acción*. *Shambhala*, el volumen que presentamos, se aparta en importantes aspectos de aquellas primeras obras. Aunque el autor reconoce la relación de las enseñanzas *shambhala* con los principios budistas, y aunque analiza con cierto detalle la práctica de la meditación —que es casi idéntica a la práctica de meditación budista—, este libro presenta, sin embargo, una perspectiva inconfundiblemente secular, más bien que religiosa. Apenas aparecen en el texto una media docena de términos extranjeros y, por lo que respecta a su tono y contenido, el libro aborda en forma directa —a veces dolorosamente directa— la experiencia y la aventura del ser humano.

Incluso en el nombre con que firma el Prólogo —Dorje<sup>1</sup>

1 En las transcripciones del tibetano la *j* se pronuncia como en inglés

## Prefacio

Drádul de Mukpo—, el autor distingue este libro del resto de sus obras. *Shambhala* se centra en la senda del guerrero, o el camino de la valentía, que está abierto a todo ser humano que procure una existencia auténtica que trascienda el miedo. El título de *Dorje Drádul* significa «guerrero indestructible o diamantino». Mukpo es el apellido del autor, que desde muy temprana edad fue reemplazado por su título budista, Chögyam Trungpa, Rinpoche. En el capítulo once, «El ahora», el autor describe la importancia que tiene para él el apellido Mukpo, y nos deja entrever las razones por las que prefirió usarlo en el contexto de este libro.

Aunque el autor se vale de la leyenda y de la imagen del reino de Shambhala como base para su presentación, expresa con toda claridad que lo que presenta no son las enseñanzas budistas del *Kalacakra*<sup>1</sup> sobre Shambhala. Este libro se nutre en cambio de la sabiduría y de principios de conducta humana antiquísimos, quizás incluso primordiales, tal como se manifestaron en las sociedades tradicionales y preindustriales del Tibet, la India, China, Japón y Corea. Las imágenes y la inspiración del autor provienen sobre todo de la cultura guerrera del Tibet, que se remonta a una época previa al budismo y que siguió siendo una influencia fundamental en la sociedad tibetana hasta la invasión comunista china en 1959. Sin embargo, sean cuales fueren sus fuentes, la visión que aquí se presenta no ha encontrado antes expresión alguna. Se trata de una visión peculiar de la condición y del potencial humanos, cuyo rasgo más notable es quizá la persistencia en ella de una resonancia familiar, algo así como si hubiéramos sabido de siempre las verdades aquí contenidas.

<sup>1</sup> En las transcripciones del sánscrito, la *c* se pronuncia como la *ch* del castellano «kalachakra»

El interés del autor por el reino de Shambhala se remonta a los años que pasó en el Tíbet, donde era el abad supremo de los monasterios de *Súrmang*. De joven había estudiado algunos textos tántricos que hablan del legendario reino de Shambhala, de la ruta que conduce a él y de su significado interno. En 1959, mientras atravesaba los Himalayas huyendo de los comunistas chinos, Chögyam Trungpa escribió una síntesis espiritual de la historia de Shambhala, que lamentablemente se perdió durante el viaje. James George, un amigo personal del autor que había sido Alto Comisionado canadiense en la India, consigna que en 1968 Chögyam Trungpa le dijo que «por más que nunca hubiera estado allí en Shambhala, creía en su existencia y siempre que entraba en meditación profunda podía ver el reino en su espejo». Y nos cuenta que tiempo después fue testigo de cómo el autor, con la vista fija en un pequeño espejo de mano, describía detalladamente el reino de Shambhala. Como él mismo dice: «... ahí estaba Trungpa en nuestro estudio, describiendo lo que veía como si estuviera mirando por la ventana».

Pese a la antigüedad de su interés por el reino de Shambhala, Chögyam Trungpa evitó al parecer, cuando llegó a Occidente, cualquier referencia explícita que fuera más allá de una mención de pasada. Sólo en 1976, pocos meses antes de comenzar un retiro de un año, empezó a subrayar la importancia de las enseñanzas *shambhala*. Ese año, en el Seminario Vajradhatu, un curso de estudios superiores de tres meses, Chögyam Trungpa dio a los doscientos participantes una serie de charlas sobre los principios *shambhala*. Después, durante su retiro de 1977, empezó a escribir textos sobre Shambhala y pidió a sus estudiantes que lanzaran un programa público de meditación secu-

## *Prefacio*

lar al que bautizó con el nombre de «Aprendizaje Shambhala».

Desde aquella época, el autor ha dictado más de un centenar de conferencias sobre temas relacionados con la visión shambhaliana, algunas de ellas a los alumnos del Aprendizaje Shambhala, muchas a los directores o maestros de dicho programa; unas pocas fueron charlas públicas ofrecidas en importantes ciudades de los Estados Unidos, y un grupo de ellas constituyó un seminario que, bajo el título «El guerrero de Shambhala», enseñaron Chögyam Trungpa y Ösel Tendzin, en el verano de 1979, en el Instituto Naropa de Boulder, Colorado.

Para preparar este volumen hemos pasado revista, bajo la dirección del autor, a todas las conferencias sobre el tema, en busca de las formas mejores o más adecuadas de encarar determinados aspectos. Además, el autor escribió para este libro páginas originales, principalmente las que en el capítulo veinte, «La presencia auténtica», analizan las dignidades de lo manso, lo vivaz y lo desmesurado. El material sobre lo insondable ya había recibido forma de ensayo durante su retiro de 1977, y la presentación de las otras tres dignidades fue escrita para este libro en un estilo compatible con el del artículo original.

Para decidir cuál sería la secuencia de los capítulos y la progresión lógica de los temas, la guía principal fueron las propias conferencias originales. Al estudiar este material nos encontramos con que las enseñanzas *shambhala* no sólo presentan la lógica de la mente, sino también la del corazón. Basadas tanto en la intuición como en el intelecto, estas enseñanzas pintan un cuadro complejo y a veces intrincado de la experiencia humana. Para preservar esta característica, preferimos que la estructura del libro emergiera de la propia estructura de las conferencias originales.

Necesariamente, en ocasiones esto dio como resultado tratamientos paradójicos, o incluso aparentemente contradictorios, de un mismo tema. Sin embargo, nos pareció que la elegancia y la integridad del material en su totalidad quedaban mejor servidas si manteníamos la lógica inherente en la presentación original, con todas sus complejidades.

En el tratamiento del lenguaje, tomamos como principio directivo el respeto por la integridad de las conferencias originales. En su presentación de los principios *shambhala*, el autor usa palabras comunes del lenguaje cotidiano, tales como «bondad», para darles significados atípicos, e incluso a menudo extraordinarios. De esta manera, Chögyam Trungpa eleva la experiencia cotidiana al nivel de la sacralidad, al mismo tiempo que hace entrar conceptos esotéricos como el de magia en el ámbito del entendimiento y la percepción comunes. Esto se logra con frecuencia «estirando» el lenguaje —tanto en el original inglés como en la traducción— para así dar cabida a un entendimiento sutil dentro de una simplicidad aparente. En la preparación del texto hemos intentado retener y destacar la voz del autor en vez de suprimirla, porque nos parece que esta manera de abordar el tema es la que mejor transmite la fuerza del material.

Antes de que se empezara a trabajar sobre este libro, ya se había hecho una publicación restringida de muchas de las charlas del autor, para que estuvieran al alcance de maestros y alumnos del Aprendizaje Shambhala. Estos primeros esfuerzos editoriales, debidos a Michael Kohn, Judith Lief, Sarah Levy, David Rome, Barbara Blouin y Frank Berliner merecen todo nuestro agradecimiento, en cuanto redujeron considerablemente la tarea de preparación del libro.

El plan de estudios que se usa en el Aprendizaje Sham-

## *Prefacio*

bhala fue utilísimo para organizar el material para este libro, y agradecemos a todos los que durante los seis últimos años han colaborado con el autor en la elaboración y revisión del programa: a David Rome, secretario particular del autor y editor adjunto de Shocken Books; a Jeremy Hayward, vicepresidente de la Fundación Nalanda; a Lila Rich, directora ejecutiva del Aprendizaje Shambhala, lo mismo que al personal que participó en el programa y especialmente a Frank Berliner, Christie Baker y Dan Holmes.

Una guía continua durante el trabajo fue la de Ösel Tendzin, cofundador del Aprendizaje Shambhala y heredero del *dharma* de Chögyam Trungpa, quien revisó el formato original del libro y ofreció sus críticas y comentarios durante las sucesivas etapas de preparación del manuscrito. Le estamos sumamente agradecidos por su participación.

Un papel similar jugó Samuel Bercholz, director de la editorial Shambhala Publications. Tal como lo demuestra el nombre que ya en 1968 le diera a su compañía, el señor Bercholz mantiene una profunda relación con Shambhala y su sabiduría. Su fe en el proyecto y su constante interés por él fueron una de las fuerzas que más contribuyeron a que el trabajo llegara a completarse.

Dos de las colaboradoras de Vajradhatu merecen especial mención por su excelente trabajo en el manuscrito: Sarah Levy y Donna Holm. Quisiéramos además expresar nuestro especial agradecimiento a Ken Wilber, director de la New Science Library y autor de *Up from Eden* y otros libros, que leyó las versiones finales del manuscrito. Sus comentarios, detallados y agudos, nos movieron a introducir importantes cambios en el texto final.

Robert Walker trabajó como asistente administrativo

de los encargados de la edición, y sin el apoyo que nos prestó jamás habríamos podido terminar el libro. Por su excelente y bien dispuesta contribución merece todo nuestro agradecimiento. También agradecemos su dedicación a Rachel Anderson, que actuó durante varios meses como asistente administrativa. No es posible mencionar aquí a todos los voluntarios que nos ofrecieron las transcripciones ya existentes cuando empezamos a trabajar en el libro, pero a todos ellos expresamos nuestro reconocimiento por sus esfuerzos.

Igualmente deseamos agradecer a Traducciones Nalanda las traducciones del tibetano que aquí aparecen, y en especial a Ugyen Shenpen, que caligrafió los escritos tibetanos originales. Agradecemos también al equipo editorial y de producción de Shambhala Publications, en especial a Larry Mermelstein, Emily Hilburn y Hazel Berholz.

No es menor nuestro reconocimiento a los muchos otros lectores que invirtieron su tiempo en leer y comentar el manuscrito final: Marvin Casper, Michael Chender, Lodrö Dorje, Larry Dossey, Wendy Goble, James Green, Lynn Hildebrand, Lynn Milot, Susan Purdy, Eric Skjei, Susan Niemack Skjei, Joseph Spieler, Jeff Stone y Joshua Zim. Agradecemos especialmente a la señora Goble su cuidadosa revisión del texto final.

Es imposible expresar adecuadamente nuestro agradecimiento al autor, tanto por la visión que lo llevó a presentar las enseñanzas *shambhala* como por el privilegio de poder ayudarlo en la preparación de este libro. Además de trabajar en estrecho contacto con quienes nos ocupábamos del proceso editorial, supo conseguir una atmósfera de magia y de poder que penetró e inspiró todo el proyecto. Decir algo así puede parecer un tanto desmesurado, pero es posible que tras haber leído el libro, nuestra afirmación no

## *Prefacio*

parezca tan extraña. La sensación era como si el autor insuflara en el texto una potencia que le permitía elevarse más allá de la pobre visión que de él teníamos para proclamar su propia sabiduría. Esperamos no haber obstruido ni debilitado el poder de estas enseñanzas, que ojalá ayuden a liberar a todos los seres de la enconada malignidad del sol poniente.

Carolyn Rose Gimian  
*Boulder, Colorado*  
*Octubre 1983*

## PRÓLOGO

Me complace sobremanera poder presentar en este libro la visión de lo que es Shambhala. Es lo que el mundo necesita, algo de lo que ha sido privado. Quisiera, sin embargo, dejar en claro que este libro no revela ninguno de los secretos de la tradición tántrica budista de las enseñanzas *shambhala*, ni presenta tampoco la filosofía del *Kalacakra*. Este libro es más bien un manual para quienes en su vida han perdido los principios de lo sagrado, lo digno y lo guerrero. Se basa sobre todo en los principios del espíritu guerrero, tal como los encarnaron las antiguas civilizaciones de la India, el Tibet, China, Japón y Corea. El libro nos enseña a refinar nuestro modo de vida y a difundir el verdadero significado de la condición de guerrero. Se inspira en el ejemplo y en la sabiduría del gran rey tibetano Gesar<sup>1</sup> de Ling, en su insondabilidad e intrepidez, y en la forma en que venció a la barbarie valiéndose de los principios del Tigre, el León, el *Garuda* y el Dragón (Tak, Seng, Khyung,

1 En las transcripciones del tibetano la g es siempre dura «Guesar»

## *Prólogo*

Druk), presentados en este libro como las cuatro dignidades.

Para mí es un honor que agradezco el haber podido presentar antes la sabiduría y la dignidad de la vida humana en el contexto de las enseñanzas religiosas del budismo. Ahora, siento profundo júbilo al presentar los principios de la condición del guerrero *shambhala*, y al enseñar de qué manera podemos vivir nuestra vida como queremos con intrepidez y regocijo, sin destruirnos los unos a los otros. De este modo, se promoverá la visión del Sol del Gran Este (Sharchen Nima) y podrá realizarse, sin lugar a dudas, la bondad que reside en el corazón de cada uno.

Dorje Dradul de Mukpo  
*Boulder, Colorado*  
*Agosto 1983*

PRIMERA PARTE

# **CÓMO SER UN GUERRERO**

༡༡། བློ་མ་ཐ་མ་མེད་པ་ཡི། ལྷིང་པའི་མེ་ལོང་ཚེན་པོ་ལས།  
མི་ཡི་སྲིད་པ་མདོན་པར་ལས། །དེ་ཚོ་གྲོ་ལ་དང་ལ་སྐྱལ་པ་བྱུང་།  
གདོད་ནས་གྲོ་ལ་བའི་གཟི་བརྟེན་ལ། །དོག་སྐྱག་ཐོ་ཚོ་མ་ལས་བའི་ཚོ།  
སྐར་མའི་རྩུ་ཚོགས་ཇི་སྟེད་བྱུང་། །གདོད་ནས་གྲོ་ལ་བའི་གཟི་བརྟེན་ལ།  
སྤྲི་ཞིང་རྗེས་སྤུ་འབྲངས་བའི་ཚོ། །དཔའ་བའི་རྩུ་ཚོགས་ཇི་སྟེད་བྱུང་།  
སྐར་མའི་རྩུ་ཚོགས་མང་པོ་དེ། །བྲག་སྤུག་ནགས་སྐྱང་དག་ཏུ་ཡིས།  
སྐུ་རྩེ་བསད་ནས་ཤལ་ཟུམ། །དུད་འགོ་རྣམས་གྱི་རྗེས་སྤུ་འབྲངས།  
གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཛིགས་སྐྱག་བསྐྱང། །དེ་ཚོ་རང་སྤོག་རང་གིས་བཅད།  
ཞེ་སྐང་མེ་དབྱུང་ཚེན་པོར་སྐར། །འདོད་ཚགས་ཚུ་བོ་རྟ་རྟ་ལུ་ལུ།  
ལེ་ལེ་འི་འདམ་རྩ་བ་དན་པར་འཕྱོ། །མད་དང་ལུ་མའི་བསྐྱལ་པ་བྱུང་།  
གདོད་མའི་གཟི་བརྟེན་ལ་གུས་བའི། །དཔའ་བའི་རྩུ་ཚོགས་མང་པོ་རྣམས།  
ལ་ལ་ས་མ་ཐོ་འི་རི་བོར་བྱིན། །ཤེལ་གྱི་གསལ་མ་ཁར་མཛེས་པ་བརྟེན་གས།  
ལ་ལ་མཚོ་སྤིང་མཛེས་པར་བྱིན། །ཡིད་དུ་འོང་བའི་པོ་བྱང་བརྟེན་གས།  
ལ་ལ་བདེ་བའི་ཐང་དུ་བྱིན། །ནས་འབྲས་གྲོ་ཡི་སོ་ནམ་གཞོལ།  
གུན་གྱང་རྟ་རྟ་རྩོད་པ་མེད། །རྟ་རྟ་བྱུ་མས་ཞིང་གཉོང་པོང་ཚེ།  
མ་བསྐྱལ་རང་བྱུང་བྱུང་གུང་གིས། །གོང་མ་རིགས་ལྡན་རྟ་རྟ་གུས།

*Desde el gran espejo cósmico,  
Sin comienzo y sin final,  
Se manifestó la sociedad humana.  
En aquel momento surgieron liberación y confusión.  
Cuando aparecieron el temor y la duda  
Frente a la confianza que es primordialmente libre,  
Se alzaron innumerables multitudes de cobardes.  
Cuando en la confianza que es primordialmente libre  
Se halló ejemplo a seguir y deleite,  
Se alzaron innumerables huestes de guerreros.  
Y las multitudes innumerables de cobardes  
Se ocultaron en cavernas y selvas.  
Mataron a sus hermanos para comerse su carne,  
Siguieron el ejemplo de las bestias,  
Provocaron el terror unos en otros;  
Se quitaron así la propia vida.  
Atizaron un inmenso fuego de odio,  
Enturbiaron sin cesar el río de la lujuria,  
Se sumieron en el fango de la pereza:  
Así apareció la edad del hambre y las plagas.*

*De quienes se dedicaron a la confianza primordial,  
Las múltiples huestes de guerreros,  
Algunos fueron a las altas montañas  
A erigir hermosos castillos de cristal.  
Otros a comarcas de bellos lagos e islas  
A levantar palacios fabulosos.  
Y otros más a las plácidas llanuras  
Fueron a sembrar arroz, cebada y trigo.  
Siempre sin conflictos ni disputas,  
Amables siempre, y generosos.  
Sin recibir estímulo, mediante su insondabilidad que por sí  
sola existe,  
Estuvieron siempre dedicados al Ridgen Imperial.*



## 1. CREAR UNA SOCIEDAD ILUMINADA

*Las enseñanzas shambhala se fundan sobre la premisa de que hay una sabiduría humana-básica que puede ayudarnos a resolver los problemas del mundo. Esta sabiduría no es propia de ninguna cultura o religión determinada, no viene solamente de Oriente ni de Occidente. Es, más bien, una tradición de los seres humanos en su condición de guerreros, que ha existido en muchas culturas y en muchos momentos a lo largo de la historia.*

En el Tibet, lo mismo que en muchos otros países asiáticos, circulan historias sobre un reino legendario que fue fuente de conocimientos y de cultura para las actuales sociedades asiáticas. De acuerdo con las leyendas, era un lugar de paz y prosperidad, regido por gobernantes prudentes y compasivos. Los ciudadanos eran igualmente bondadosos y sabios, de manera que el reino constituía, en general, una sociedad modelo. Aquel lugar se llamaba Shambhala.

Se dice que el budismo desempeñó un papel importante en la evolución de la sociedad *shambhala*. Las leyendas nos cuentan que el Buda Shakyamuni transmitió enseñanzas tántricas muy altas a Dawa Zangpo, el primer rey de Shambhala. Se considera que esas enseñanzas, que se conservan en el *Kalacakra Tantra*, son parte de la más profunda sabiduría del budismo tibetano. Cuentan las historias que, después que el rey hubo recibido su instrucción, todo el pueblo de Shambhala comenzó a practicar la meditación y a seguir el camino budista de benevolencia e interés por todos los seres. De esta manera, no solamente los gobernantes, sino que todos los súbditos del reino llegaron a ser personas sumamente evolucionadas.

Entre los tibetanos existe la creencia popular de que aún es posible llegar al reino de Shambhala, oculto en algún valle remoto en un rincón de los Himalayas. Hay también cierto número de textos budistas que dan instrucciones, detalladas pero oscuras, sobre cómo llegar a Shambhala, pero las opiniones discrepan en lo que se refiere a si tales instrucciones se deben entender en un sentido real o metafórico. Hay también muchos textos que ofrecen minuciosas descripciones del reino. Por ejemplo, según el *Gran comentario sobre el Kalacakra* de Mipham, el renombrado maestro budista del siglo XIX, Shambhala se encuentra al norte del río Sita, y al país lo dividen ocho cadenas de montañas. El palacio de los Ridgens, los gobernantes imperiales de Shambhala, está construido en lo alto de una montaña circular, en el centro del país. Según nos cuenta Mipham, la montaña se llama Kailasa. El palacio —el palacio de Kalapa— abarca muchos kilómetros cuadrados. Frente a él, hacia el sur, hay un hermoso parque, llamado Malaya, y en medio del parque se eleva un templo consagrado a Kalacakra, construido por Dawa Zangpo.

Otras leyendas cuentan que el reino de Shambhala desapareció de la tierra hace muchos siglos. En un momento determinado, la sociedad entera había alcanzado la iluminación, y el reino se transfiguró en un ámbito más celestial. De acuerdo con esos relatos, los reyes Rigden de Shambhala continúan velando sobre los asuntos humanos, y algún día retornarán a la tierra para salvar a la humanidad de la destrucción. Muchos tibetanos creen que el rey Gesar de Ling, el gran guerrero tibetano, estuvo inspirado y guiado por los Rigdens y la sabiduría *shambhaliana*. Esto refleja la creencia en la existencia celestial del reino; como se cree que Gesar no viajó a Shambhala, su vínculo con el reino era de índole espiritual. Vivió aproximadamente en el siglo XI y fue rey de la provincia de Ling, al este del Tibet. Al término de su reinado, los relatos y leyendas sobre sus logros en cuanto guerrero y gobernante se difundieron por todo el Tibet y terminaron por ser la epopeya más importante de la literatura tibetana. Algunas leyendas afirman que Gesar retornará, viniendo de Shambhala, al mando de un ejército, para someter a las fuerzas de la oscuridad en el mundo.

En los últimos años algunos estudiosos occidentales han planteado la posibilidad de que el reino de Shambhala haya sido en realidad uno de los reinos históricamente documentados de épocas muy remotas, como el reino Zhang-Zhung en Asia Central. Por otra parte, muchos estudiosos creen que los relatos referentes a Shambhala son completamente míticos. Si bien es bastante fácil descartar el reino de Shambhala y considerarlo pura ficción, también es posible ver en esta leyenda la expresión de un deseo humano profundamente arraigado y muy auténtico: el de una vida buena y satisfactoria. De hecho, entre muchos maestros del budismo tibetano existe una larga

tradicción que considera el reino de Shambhala no como un lugar físico, sino como el fundamento o raíz de la cordura y el estado vigílico que existen en forma potencial en todo ser humano. Desde ese punto de vista no tiene entonces importancia que se sepa con exactitud si el reino de Shambhala es realidad o ficción. Lo que importa es que reconozcamos y emulemos el ideal que representa: el de una sociedad iluminada.

Durante los últimos siete años he venido presentando una serie de enseñanzas *shambhala*, que se valen de la imagen del reino de Shambhala para representar el ideal de la iluminación secular, la posibilidad de inspirar y elevar tanto nuestra propia existencia como la de los demás, sin ayuda de ninguna actitud religiosa. Pues, aunque la tradición *shambhala* descansa sobre la cordura y bondad de la tradición budista, no deja de tener su propia base independiente, que es cultivar directamente lo que somos y quiénes somos en cuanto seres humanos. Con los grandes problemas que enfrenta actualmente la sociedad humana, parece cada vez más importante que encontremos métodos simples y no sectarios de trabajar sobre nosotros mismos y de compartir nuestro entendimiento con los demás. Las enseñanzas *shambhala* —o la «visión *shambhala*», que es una denominación más amplia de esta manera de enfrentar las cosas— es uno de tales intentos de poner a nuestro alcance, y al de todos, una existencia sana e íntegra.

La situación mundial actual es fuente de preocupación para todos: amenaza una guerra nuclear, la pobreza es grande, hay inestabilidad económica general, y caos social y político y se dan los trastornos psicológicos más diversos. El mundo se encuentra en estos momentos en la confusión más absoluta. Las enseñanzas *shambhala* se fundan en la premisa de que sí existe una sabiduría humana fundamen-

tal que puede ayudarnos a resolver los problemas del mundo. Esta sabiduría no es patrimonio exclusivo de ninguna cultura o religión determinada, no viene solamente de Oriente o de Occidente. Es, más bien, una tradición de los seres humanos en su condición de guerreros, que ha existido en muchas culturas y en muchos momentos a lo largo de la historia.

Al hablar aquí del guerrero no nos referimos a hacer la guerra. La agresión no es la solución, sino el origen de nuestros problemas. Aquí, la palabra «guerrero» traduce el tibetano *pawo*, que significa literalmente «persona valiente». En este contexto, la condición de guerrero es la tradición de la valentía humana, la tradición de la intrepidez. Los indios norteamericanos tenían una tradición semejante, que existió también en las sociedades indígenas de Sudamérica. El ideal japonés del *samurai* representaba igualmente una tradición guerrera de sabiduría y el principio del guerrero iluminado también se ha dado en las sociedades cristianas de Occidente. El rey Arturo es un ejemplo legendario del espíritu del guerrero en la tradición occidental, y los grandes reyes bíblicos, como el rey David, son ejemplos de guerreros de la tradición judeocristiana. En nuestro planeta ha habido muchos ejemplos espléndidos del espíritu del guerrero.

La clave del camino del guerrero, y el principio de la visión *shambhala*, es no tener miedo de ser quienes somos. Esta es, en última instancia, la definición de la valentía: no tenerse miedo a sí mismo. La visión *shambhala* enseña que, frente a los grandes problemas del mundo, podemos ser heroicos y bondadosos a la vez. La visión *shambhala* es lo opuesto del egoísmo. Al tener miedo de nosotros mismos y de la amenaza aparente que representa el mundo, nos volvemos sumamente egoístas. Queremos construir nuestro

nidito, nuestro propio capullo, para poder vivir solos y en seguridad.

Pero nuestra valentía puede ir aún más lejos. Debemos intentar que nuestro pensamiento trascienda nuestro hogar, que vaya más allá del fuego que arde en el hogar, más allá de enviar nuestros hijos a la escuela o de ir a trabajar por la mañana. Debemos tratar de ver cómo podemos ayudar a este mundo. Si no ayudamos nosotros, nadie lo hará. Nos toca a nosotros ayudar al mundo. Al mismo tiempo, ayudar a los demás no significa abandonar nuestra vida individual. No es necesario empeñarse de repente en ser el alcalde del pueblo o el presidente de los Estados Unidos para ayudar a la gente; se puede empezar por la familia y los amigos y las personas que nos rodean. Es más: se puede empezar por uno mismo. Lo importante es darse cuenta que jamás se deja de estar de servicio. Jamás puede uno relajarse y nada más, porque el mundo entero necesita ayuda.

Si bien todos tenemos la responsabilidad de ayudar al mundo, es posible que si intentamos imponer nuestras ideas o nuestra ayuda a los demás terminemos por crear aún más caos. Mucha gente tiene teorías sobre lo que necesita el mundo. Algunos creen que el mundo necesita el comunismo, otros que necesita la democracia; hay gente que piensa que la tecnología será la salvación del mundo, y otros piensan que será su destrucción. Las enseñanzas *shambhala* no se basan en la conversión del mundo a otra teoría más. La premisa de la visión *shambhala* es que antes de establecer una visión iluminada para los demás, necesitamos descubrir qué es lo que, intrínsecamente, tenemos para ofrecer al mundo. De modo que para empezar debemos hacer un esfuerzo y examinar nuestra propia experiencia, ver qué es lo que contiene de valioso para ayudar-

nos —y ayudar a otros— a inspirar y elevar nuestra existencia.

Si estamos dispuestos a adoptar un punto de vista imparcial nos encontraremos con que, pese a todos nuestros problemas y nuestra confusión, a todos nuestros altibajos emocionales y psicológicos, hay algo fundamentalmente bueno en nuestra existencia de seres humanos. A menos que podamos descubrir ese fundamento de bondad que hay en nuestra propia vida, no podemos abrigar la esperanza de mejorar las vidas ajenas. Si no somos más que seres desdichados y miserables, ¿cómo es posible que imaginemos siquiera, y con mayor razón que llevemos a la práctica, una sociedad iluminada?

Descubrir la bondad auténtica es algo que se logra a partir de vivencias muy simples. No estamos hablando de lo bien que se siente uno si gana una fortuna o termina su carrera universitaria o se compra una casa nueva, sino de lo que hay de básicamente bueno en estar vivo: algo que no depende de nuestros logros ni de la realización de nuestros deseos. Es una bondad de la que continuamente tenemos atisbos, pero con frecuencia no llegamos a reconocerlos. Cuando vemos un color brillante, somos testigos de nuestra propia verdad intrínseca. Cuando escuchamos un sonido melodioso, estamos escuchando nuestra propia bondad fundamental. Cuando salimos de la ducha nos sentimos frescos y limpios, y cuando nos vamos de una habitación sofocante agradecemos la bocanada súbita de aire fresco. Son sucesos que pueden durar una fracción de segundo, pero son auténticas experiencias de bondad. Están sucediéndonos continuamente, pero por lo común las ignoramos, considerándolas triviales o meras coincidencias. Según los principios *shambhala*, vale la pena, por lo contrario, reconocer y aprovechar esos momentos, por

que en ellos se nos revela la no agresión y el frescor —la bondad fundamental— que son la base de nuestra vida.

Todo ser humano tiene una naturaleza básica de bondad, que no sabe de dilución ni de confusiones, y en esa bondad hay un contenido inmenso de aprecio y ternura. En cuanto seres humanos, podemos hacer el amor. Podemos acariciar a alguien con un ademán de ternura; podemos besar a alguien con dulzura y comprensión. Podemos apreciar la belleza, podemos apreciar lo mejor que hay en este mundo. Podemos captar lo que tiene de vívido: la amarillez del amarillo, la rojura del rojo, el verdor del verde. Nuestra experiencia es real. Cuando el amarillo es amarillo, ¿podemos acaso decir que es rojo, si su amarillez no nos gusta? Eso sería contradecir la realidad. Cuando el sol brilla, ¿podemos rechazarlo y decir que es terrible que brille el sol? Realmente, ¿podemos decirlo? Cuando tenemos un sol radiante o una nevada maravillosa, lo apreciamos. Y cuando tomamos una actitud así frente a ella, la realidad puede efectivamente actuar sobre nosotros. Quizá tengamos que levantarnos a la mañana tras haber dormido apenas unas pocas horas, pero si miramos por la ventana y vemos brillar el sol, eso puede levantarnos el ánimo. Podemos curarnos realmente de la depresión si reconocemos que el mundo que tenemos es bueno.

Esto de que el mundo es bueno no es simplemente una idea arbitraria: es bueno porque podemos *vivenciar*, su bondad. Podemos vivenciar nuestro mundo como algo sano y directo, honesto y real, porque nuestra naturaleza básica se amolda naturalmente a la bondad de las situaciones. El potencial humano de inteligencia y dignidad armoniza con la vivencia del brillo de un radiante cielo azul, del frescor de los campos verdes y la belleza de los árboles y las montañas. Tenemos un vínculo efectivo con la realidad,

que es capaz de despertarnos y hacernos sentir que somos básica y fundamentalmente buenos. La visión *shambhala* es conectarnos con nuestra capacidad de despertar y reconocer que esa bondad es algo que puede acontecernos y, más aún, que es algo que ya está aconteciendo.

Pero queda aún una cuestión por formular. Quizás haya uno establecido una conexión auténtica con su mundo: quizás haya atisbado un destello de sol, admirado el brillo de un color, escuchado buena música, comido algo bueno o lo que fuere. Pero, ¿qué relación tienen aquellos atisbos de bondad con la experiencia actual? Por una parte, uno podría querer agarrar esa bondad que está en nosotros mismos y en el mundo fenomenal; entonces, se afanaría y correría de un lado a otro tratando de encontrar la manera de apoderarse de ella. A un nivel aún más burdo, uno podría preguntarse: «¿Cuánto cuesta conseguirla? Esa experiencia fue tan fuerte que quiero poseerla». El problema básico de esa manera de ver las cosas es que uno nunca llega a estar satisfecho aunque consiga lo que quiera, porque todavía sigue *codiciando* con la misma vehemencia. Basta pasearse por la Quinta Avenida de Nueva York para ver esa forma de desesperación. Por un lado se puede decir que la gente que va de compras por esa calle tiene buen gusto y, por consiguiente, que tiene posibilidades de poner en práctica la dignidad humana; pero por otro, es como si estuvieran cubiertos de espinas. Quieren tener más, más, cada vez más.

Están también los que intentan aproximarse a la bondad mediante la entrega o la humillación. Alguien nos dice que puede hacernos felices si consagramos nuestra vida a la causa que nos propone. Si creemos que esa persona tiene la bondad que buscamos, para ponernos en contacto con ella nos afeitaremos la cabeza, vestiremos una túnica, nos

## *Cómo ser un guerrero*

arrastraremos por el suelo o comeremos con las manos. Estamos dispuestos a vender nuestra dignidad y a convertirnos en esclavos.

Estas dos situaciones son intentos de recuperar algo que es bueno, algo que es real. Si uno es rico, está dispuesto a gastar en ello muchísimo dinero. Si es pobre, está dispuesto a empeñar su vida. Pero en ambas actitudes hay algo que anda mal.

El problema es que, cuando empezamos a darnos cuenta del potencial de bondad que hay en nosotros mismos, es frecuente que nos tomemos demasiado en serio nuestro descubrimiento. Tanto lo necesitamos, que somos capaces de matar o de morir por eso que es bueno. Lo que nos falta es el sentido del humor. Humor, en este contexto, no se refiere a contar chistes ni divertir a nadie, ni tampoco a criticar a otros y reírse de ellos. Un auténtico sentido del humor es un contacto suave: no andar a golpes con la realidad, sino apreciarla con mano liviana. La base de la visión *shambhala* es el redescubrimiento de ese sentido del humor verdadero y perfecto, de esa ligereza de toque en la apreciación.

Si nos miramos a nosotros mismos, si contemplamos nuestra mente y nuestras actividades, podemos recuperar el humor que hemos perdido en el curso de nuestra vida. Para empezar, tenemos que mirar nuestra realidad doméstica ordinaria, habitual: nuestros cuchillos y tenedores, nuestros platos, nuestro teléfono, nuestro lavavajillas y nuestras toallas, todas cosas comunes y corrientes. No hay en ellas nada de místico ni de extraordinario, pero si no nos relacionamos con las situaciones comunes de la vida diaria, si no examinamos nuestra vida mundana, jamás encontraremos humor ni dignidad ni, en última instancia, realidad alguna.

La forma en que uno se peina, en que se viste, en que hace la loza, todas estas actividades son una prolongación de nuestra cordura; son una manera de conectarnos con la realidad. Un tenedor es un tenedor, por supuesto. Es simplemente un utensilio que sirve para comer. Pero al mismo tiempo, es posible que la prolongación de nuestra cordura y dignidad dependa de la forma en que uno usa el tenedor. Sencillamente, la visión shambhaliana es un intento de estimularnos a que entendamos cómo vivimos, cuál es nuestra relación con la vida cotidiana.

Como seres humanos estamos básicamente despiertos y *podemos* entender la realidad. No estamos esclavizados por nuestras vidas; somos libres. Ser libre, en este caso, significa simplemente que tenemos un cuerpo y una mente, y que podemos elevarnos e inspirarnos con el fin de trabajar con la realidad con dignidad y humor. Si empezamos a cobrar ánimos, encontraremos que el universo entero — incluyendo las estaciones, las nevadas, el hielo y el fango— también coopera poderosamente con nosotros. La vida es una situación festiva, pero no es algo que se burle de nosotros. Descubrimos que, después de todo, somos capaces de manejar nuestro mundo; podemos hacernos cargo plena y adecuadamente de nuestro universo, con inspiración.

El descubrimiento de la bondad fundamental no es una experiencia particularmente religiosa. Más bien es la comprensión de que podemos experimentar directamente la realidad y trabajar con ella, trabajar con el mundo real en donde estamos. Experimentar la bondad fundamental de nuestra vida nos hace sentir que somos personas inteligentes y derechas, y que el mundo no es una amenaza. Cuando sentimos que nuestras vidas son buenas y auténticas, no tenemos por qué engañarnos ni engañar a nadie. Podemos ver nuestros defectos sin sentirnos culpables ni inadecua-

dos, y al mismo tiempo podemos ver nuestra capacidad de brindar la bondad a los demás. Podemos decir la verdad sin rodeos y ser absolutamente abiertos, al mismo tiempo que somos firmes y constantes.

La esencia del camino del guerrero, o la esencia de la valentía humana, es negarse a desesperar de nada ni de nadie. Jamás podemos decir que nos estamos sencillamente haciendo pedazos, ni tampoco de otra persona o del mundo podemos decir jamás tal cosa. En el término de nuestra vida habrá en el mundo grandes problemas, pero asegurémonos que durante él no sucedan desastres, porque podemos impedirlos. Impedirlos es cosa nuestra. Para empezar, podemos salvar al mundo de la destrucción. Por eso existe la visión *shambhala*. Es una idea antiquísima: si servimos al mundo, podemos salvarlo. Pero con salvar al mundo no basta. Tenemos que esforzarnos, además, por construir una sociedad iluminada.

En este libro vamos a analizar los fundamentos de una sociedad iluminada y el camino que a ella conduce, en vez de presentar alguna fantasía utópica referente a lo que podría ser una sociedad iluminada. Si queremos ayudar al mundo, tenemos que emprender viaje nosotros mismos; no podemos limitarnos simplemente a especular o teorizar sobre nuestro destino. De manera que a cada uno de nosotros, individualmente nos corresponde hallar el significado de una sociedad iluminada y la forma en que se la puede poner en práctica. Abrigo la esperanza de que esta presentación del camino del guerrero *Shambhala* pueda contribuir al amanecer de este descubrimiento.

## 2. DESCUBRIR LA BONDAD FUNDAMENTAL

*Al estar simplemente en el instante presente, nuestra vida se vuelve maleable y puede incluso llegar a ser algo maravilloso. Descubrimos que podemos meditar como un rey o una reina sentados en un trono. La majestad de esta situación nos revela la dignidad que se da cuando permanecemos tranquilos en un estado de simplicidad.*

Gran parte del caos que hay en el mundo se produce porque la gente no se aprecia a sí misma. Como nunca han llegado a demostrarse amistad y ternura a sí mismos, no pueden experimentar dentro de sí paz ni armonía, y por eso, lo que proyectan hacia los demás también es confuso e inarmónico. En vez de apreciar nuestra vida, es frecuente que demos por sentada nuestra existencia, o que encontremos en ella una carga deprimente. La gente amenaza con suicidarse porque no obtiene de la vida lo que cree merecer de ella. Ciertas personas chantajejan a los demás con la amenaza del suicidio, diciendo que se matarán si ciertas

cosas no cambian. Es cierto que debemos tomar nuestra vida en serio, pero eso no significa que debamos llegar al borde del desastre quejándonos de nuestros problemas o guardándole rencor al mundo. Tenemos que aceptar nuestra responsabilidad personal por la edificación de nuestra vida.

Cuando uno no se castiga ni se condena a sí mismo, cuando se relaja más y aprecia su cuerpo y su mente, empieza a tocar con la noción fundamental de bondad primordial que lleva en sí mismo. Por eso es sumamente importante estar dispuesto a abrirse a sí mismo. Llegar a sentir ternura hacia nosotros mismos nos permite ver con precisión tanto nuestros problemas como nuestras potencialidades. No sentimos la necesidad de cerrar los ojos ante los problemas ni de exagerar nuestras cualidades. Esta forma de cariño y de aprecio hacia nosotros mismos es algo muy necesario, pues constituye el fundamento que nos permite ayudarnos y ayudar a los demás.

En cuanto seres humanos, tenemos en nosotros una base de trabajo que nos permite elevar nuestra condición existencial y levantar cabalmente el ánimo. Esa base de trabajo está siempre a nuestro alcance. Tenemos una mente y un cuerpo, que son preciosísimos para nosotros: es porque los tenemos que podemos comprender este mundo. La existencia es maravillosa y preciosa. no sabemos cuánto tiempo viviremos, de modo que mientras tenemos nuestra vida, ¿por qué no aprovecharla? E incluso antes de aprovecharla siquiera, ¿por qué no apreciarla?

¿Cómo descubrir esta forma de apreciar? Con tomar nuestros deseos por realidades, o simplemente con hablar del asunto, no logramos nada. En la tradición *shambhala*, la disciplina que nos permite a la vez llegar a ser amigos con nosotros mismos y saber apreciar nuestro mundo es la

práctica de la meditación sentada. Hace más de 2.500 años que la práctica de la meditación fue enseñada por el Buda, y ha formado parte desde entonces de la tradición *shambhala*. Se basa en una tradición oral: desde los tiempos del Buda, esta práctica se ha venido transmitiendo de un ser humano a otro. Así ha seguido manteniéndose como una tradición viva, de manera que, aunque como práctica sea antigua, sigue siendo actual. En este capítulo estudiaremos con cierto detalle la técnica de la meditación, pero es importante recordar que si queremos entender plenamente esta práctica, necesitamos una instrucción personal y directa.

Aquí entendemos por meditación algo muy básico y muy simple, que no está ligado a ninguna cultura. Estamos hablando de un acto muy fundamental: de sentarse en el suelo, tomar una buena postura y llegar a tener la sensación de su propio lugar, de su propio sitio en esta tierra. Es el medio de redescubrirnos a nosotros mismos y de redescubrir nuestra bondad fundamental, el medio de armonizar con la realidad auténtica, sin expectativa ni idea preconcebida alguna.

A veces se usa la palabra meditación para referirse a la contemplación de un tema o de un objeto determinado: se habla de meditar *sobre* tal o cual cosa; al meditar sobre una cuestión o un problema, podremos hallarle solución. Otras veces, la meditación se practica también para lograr un estado mental superior, entrando en algún tipo de trance o estado de absorción. Pero aquí hablamos de un concepto de meditación completamente diferente: la meditación incondicional, que no tiene en mente idea ni objeto alguno. En la tradición *shambhala*, la meditación consiste simplemente en entrenar nuestro estado de ser para que mente y cuerpo puedan estar sincronizados. Mediante la práctica de la meditación podemos aprender a ser sin engaño ni



I-Zhou Lohan. Esta estatua muestra a uno de los discípulos del Buda en la postura de meditación. *Con permiso de Robert Neuman. Fotografía de Betty Morris. De la colección del Museo Británico.*

fraude, a ser totalmente auténticos y a estar totalmente vivos.

Nuestra vida es un viaje sin término; es como una amplia autopista que se extiende infinitamente en la distancia. La práctica de la meditación nos proporciona un vehículo para viajar por ese camino. Aunque consiste en constantes altibajos de temor y esperanza, nuestro viaje es un buen viaje. La práctica de la meditación nos permite percibir todas las texturas del camino, y en eso consiste el viaje. Mediante la práctica de la meditación empezamos a descubrir que no hay absolutamente nada en nosotros que sea una queja fundamental contra nada ni nadie.

La práctica de la meditación se inicia sentándose y cruzando las piernas a lo sastre. Uno empieza a sentir que al estar simplemente en el instante presente, su vida se vuelve y puede incluso llegar a ser algo maravilloso. Descubre que puede meditar como un rey o una reina sentado en un trono. La majestad de esa situación le revela la dignidad que se da cuando se permanece tranquilo en un estado de simplicidad.

En la práctica de la meditación, la postura erguida es sumamente importante. Tener la espalda erguida no es una postura artificial; es lo natural en el cuerpo humano. Lo no habitual es encorvarse y desplomarse. Cuando uno se encorva no puede respirar bien, y una postura desgarbada es también signo de estar cediendo a la neurosis. De manera que al sentarse erguido, uno está proclamando, para sí y para el resto del mundo, que va a ser un guerrero, un ser íntegramente humano.

Para mantener la espalda erguida no es preciso forzarse levantando los hombros; la posición erguida viene naturalmente al sentarse, simple pero orgullosamente, en el suelo, o sobre un cojín de meditación. Entonces, como uno tiene

la espalda erguida, no siente ni rastro de timidez ni de vergüenza, y por lo tanto no agacha la cabeza. Uno no se esta inclinando ante nada. Por eso, los hombros se enderezan automáticamente y uno empieza a tener la cabeza y los hombros bien plantados. Entonces puede dejar que sus piernas descansen naturalmente cruzadas a lo sastre; no es necesario que las rodillas toquen el suelo. Uno completa la postura apoyando ligeramente las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. Esta posición fortalece la sensación de estar ocupando adecuadamente su lugar.

En esta postura uno no se pone a dejar vagar la mirada al azar. Tiene la sensación de estar adecuadamente *ahí*; por eso los ojos están abiertos, pero la mirada se dirige ligeramente hacia abajo, quizás a un par de metros por delante de uno. De esta manera, la vista no se pasea de un lado a otro, sino que se tiene aún más la sensación de algo deliberado y definido. Esta pose majestuosa se puede apreciar en algunas esculturas egipcias y sudamericanas, como también en las estatuas orientales. Es una postura universal, que no se limita a una única cultura ni a un solo lugar.

También en el diario vivir debe uno tener conciencia de su postura, del porte de la cabeza y los hombros, de su modo de caminar y de mirar a la gente. Aun cuando uno no esté meditando, puede mantener un estado existencial decoroso. Puede trascender su cortedad y enorgullecerse de ser un ser humano. Este orgullo es aceptable y bueno.

Entonces, en la práctica de la meditación, estando sentado en una buena postura, uno presta atención a la respiración. Cuando respira está totalmente ahí, verdaderamente ahí. Con la exhalación uno sale de sí mismo, su aliento se disuelve, y luego la inhalación se da naturalmente. Entonces uno vuelve a salir de sí mismo. De manera que hay un constante salir con la exhalación. Cuando uno exhala se

disuelve, se difunde. Entonces la inhalación se produce naturalmente; no es preciso seguir el aire que entra. Uno vuelve simplemente a su postura, y ya está listo para otra exhalación. Salir y disolverse: *tsúuu*; después volver a su postura; después *tsúuu*, y volver a su postura.

Inevitablemente, al cabo de un rato se producirá un *¡bing!*... un pensamiento. Llegado a ese punto uno dice para sí mismo: «pensamiento». No lo dice en voz alta; lo dice mentalmente: «pensamiento». Rotular así los pensamientos le facilita a uno tremendamente el volver a la respiración. Cuando un pensamiento nos aparta por completo de lo que efectivamente estamos haciendo —cuando ni siquiera nos damos cuenta de que estamos sentados en un cojín, sino que mentalmente estamos en Nueva York o en San Francisco—, decimos «pensamiento» y retornamos a la respiración.

En realidad no importa cuáles sean los pensamientos que uno tenga. En la práctica de la meditación sentada, tanto a los pensamientos monstruosos como a los pensamientos benignos, se los considera a todos puramente como pensamientos. No son ni virtuosos ni pecaminosos. Lo mismo da pensar en asesinar a su padre o querer prepararse una limonada y comerse unas galletas. No hay que dejarse escandalizar por sus pensamientos: ningún pensamiento es otra cosa que un pensamiento. Ninguno merece una medalla de oro ni una reprimenda. Uno se limita a rotularlos como «pensamientos», y luego vuelve a la respiración. «Pensamiento», y seguir respirando; «pensamiento», y seguir respirando.

La práctica de la meditación es muy precisa. Hay que estar ahí en el instante mismo, en cada momento. Es un esfuerzo muy duro, pero si uno recuerda la importancia de la postura, eso le permitirá sincronizar la mente y el

cuerpo. Si no se tiene una buena postura, la práctica se parecerá a un caballo cojo que intenta tirar de un carro; jamás dará resultado. Así que primero uno se sienta y toma su postura, y luego empieza a trabajar con la respiración; *tsúuu*, salir, volver a la postura; *tsúuu*, volver a la postura; *tsúuu*. Cuando surgen pensamientos, uno dice «pensamientos» y vuelve a la postura, vuelve a la respiración. Su mente está trabajando con la respiración, pero siempre mantiene uno el cuerpo como punto de referencia. Uno no está trabajando sólo con la mente; está trabajando con la mente y el cuerpo, y cuando ambos trabajan juntos, jamás puede uno apartarse de la realidad.

El estado ideal de tranquilidad proviene de vivenciar la sincronización de cuerpo y mente. Si la mente y el cuerpo no están sincronizados, entonces el cuerpo se afloja, y la mente divaga. Es como un tambor mal hecho, en que el parche no se ajusta bien al bastidor, de modo que uno de los dos se rompe y la tensión no es constante. Cuando mente y cuerpo están sincronizados, entonces, gracias a la buena postura, la respiración se produce naturalmente; y como la respiración y la postura colaboran, la mente tiene un punto de referencia para orientarse. Por consiguiente, la mente sale naturalmente con la respiración.

Este método de sincronización de mente y cuerpo nos enseña a ser muy simples y a sentir que no somos nada especial, sino seres comunes y corrientes, extremadamente comunes y corrientes. Uno se sienta simplemente, como un guerrero, y de eso dimana una sensación de dignidad individual. Uno está sentado sobre la tierra y se da cuenta de que esta tierra lo merece a uno y de que uno la merece. Uno está ahí... plenamente, en forma personal y auténtica. Es decir que el propósito de la práctica de la meditación, en

la tradición shambhaliana, es de educar a la gente para que sea sincera y auténtica, fiel a sí misma.

En cierto sentido debemos sentir que cargamos con un peso: llevamos la carga de ayudar a este mundo. No podemos dejar de lado esa responsabilidad hacia los demás. Pero si recibimos nuestra carga como un gozo, podemos realmente liberar a este mundo. Y debemos empezar por nosotros mismos. Si somos abiertos y sinceros con nosotros mismos, podemos aprender también a ser abiertos con los demás. De esa manera, tomando como base la bondad que descubrimos en nosotros, podemos trabajar con el resto del mundo. Por esta razón, se considera que la práctica de la meditación es una buena manera —es más, una manera excelente— de vencer la guerra en el mundo, tanto nuestra propia guerra como las guerras mayores.

### 3. EL AUTÉNTICO CORAZÓN DE LA TRISTEZA

*Mediante la práctica de sentarse inmóvil y seguir su aliento mientras sale y se disuelve, uno se está poniendo en contacto con su corazón. Con dejarse simplemente ser tal como uno es, uno empieza, poco a poco, a sentir verdadera amistad por sí mismo.*

Imaginemos que estamos desnudos, sentados en el suelo, tocando la tierra con las nalgas desnudas. Como tampoco llevamos sombrero ni pañuelo, también estamos expuestos al cielo. Nos encontramos entre el cielo y la tierra: una mujer o un hombre, desnudo, sentado entre el cielo y la tierra.

La tierra es siempre tierra. La tierra deja que cualquiera se siente sobre ella, y nunca cede. Jamás nos suelta; nadie se cae de esta tierra para perderse, volando, por el espacio estelar. De la misma manera, el cielo es siempre cielo por encima de nosotros. Que esté nevando o lloviendo o que brille el sol, que sea de día o de noche, el cielo siempre está

allí. En ese sentido, sabemos que el cielo y la tierra son de confianza.

La lógica de la bondad fundamental es muy parecida. Cuando hablamos de bondad fundamental, no hablamos de tener una preferencia por lo bueno y rechazar lo malo. La bondad fundamental es buena porque es incondicional o primordial. Está ahí, de siempre, de la misma manera que el cielo y la tierra están ahí de siempre. No rechazamos nuestra atmósfera, no rechazamos el sol y la luna, las nubes y el viento; los aceptamos. Aceptamos que el cielo es azul; aceptamos el paisaje y el mar. Aceptamos las autopistas, los edificios y las ciudades. La bondad fundamental es así de básica, así de incondicional. No es un punto de vista «a favor» ni «en contra» de algo, de la misma manera que la luz del sol no está «a favor» ni «en contra» de nada.

La ley natural y el orden de este mundo no están «a favor» ni «en contra» de nada. Fundamentalmente, no hay nada que nos amenace, ni tampoco hay nada que apoye nuestro punto de vista. Las cuatro estaciones se suceden sin que nadie las pida ni vote por ellas. Ni la esperanza ni el temor pueden alterarlas. Está el día; está la noche. De noche hay oscuridad y durante el día hay luz, sin que nadie haya tenido que dar o cortar la corriente. Hay una ley y un orden naturales que nos permiten sobrevivir, y eso es fundamentalmente bueno; es bueno porque está ahí, porque funciona y es eficiente.

Es frecuente que demos por sentado que en el universo existen esa ley y ese orden básicos, pero deberíamos pensárnoslo dos veces. Deberíamos apreciar lo que tenemos. Sin ello estaríamos en una situación de total desamparo. Si no tuviéramos la luz del sol, no tendríamos vegetación ni cosechas, ni tampoco podríamos cocinar una comida. De modo que la bondad fundamental es buena precisamente

porque es tan fundamental, tan primordial. Es natural y funciona, y por lo tanto es buena; no es que sea buena porque se oponga a lo malo.

El mismo principio es válido para nuestra naturaleza de seres humanos. Tenemos pasión, agresión e ignorancia. Es decir, cultivamos nuestras amistades y nos defendemos de nuestros enemigos, y de vez en cuando sentimos indiferencia. Son tendencias a las que no se considera como defectos. Son parte de la elegancia natural, del instrumental de los seres humanos. Venimos dotados de uñas y dientes para defendernos del ataque, estamos provistos de una boca y de genitales para relacionarnos con los otros, y tenemos la suerte de contar con aparatos digestivo y respiratorio completos, que nos permiten asimilar lo que ingerimos y expulsar los desechos. La existencia humana es una situación natural y, tal como la ley y el orden del mundo, es práctica y eficiente. De hecho, es maravillosa, es ideal.

Algunos podrán decir que este mundo es obra de un principio divino, pero las enseñanzas *shambhala* no tienen nada que ver con orígenes divinos. En el camino del guerrero lo que importa es trabajar personalmente con nuestra situación actual, tal como es. Desde el punto de vista *shambhala*, cuando decimos que los seres humanos son fundamentalmente buenos queremos decir que tienen todas las facultades que necesitan, de modo que no necesitan luchar con su mundo. Nuestro ser es bueno porque no es una fuente fundamental de agresión ni de queja. No podemos quejarnos de tener ojos, nariz, orejas y boca. No podemos reestructurar nuestro sistema fisiológico ni, para el caso, podemos reestructurar nuestro estado mental. La bondad fundamental es lo que tenemos, aquello de que estamos provistos. Es la situación natural que hemos heredado desde nuestro nacimiento.

Deberíamos sentir que es maravilloso estar en este mundo. ¡Qué maravilloso es poder ver el rojo y el amarillo, el azul y el verde, el púrpura y el negro! Todos estos colores nos son dados. Sentimos el calor y el frío, saboreamos lo dulce y lo ácido. Tenemos estas sensaciones y las merecemos. Son buenas.

De manera que el primer paso en la realización de la bondad fundamental es apreciar lo que tenemos. Pero después debemos seguir mirando con precisión lo que somos, dónde estamos, quiénes somos, cuándo somos y cómo somos en cuanto seres humanos, para así poder tomar posesión de nuestra bondad fundamental. No se trata realmente de una posesión, pero de todas maneras nos la merecemos.

La bondad fundamental se relaciona muy estrechamente con la idea de la *bodhicitta* en la tradición budista. *Bodhi* significa «despierto» o «alerta» y *citta* quiere decir «corazón», de modo que *bodhicitta* es «corazón despierto». El corazón despierto viene de estar dispuestos a enfrentar nuestro estado anímico. Quizás esto parezca una gran exigencia, pero es necesaria. Uno debe examinarse, preguntándose cuántas veces ha intentado entrar en contacto plena y verdaderamente con su corazón. ¿Cuántas veces no ha mirado uno hacia otro lado, porque tenía la posibilidad de descubrir algo terrible en uno mismo? ¿Cuántas veces ha estado uno dispuesto a mirarse la cara en el espejo, sin sentirse incómodo? ¿Cuántas veces no ha intentado uno escudarse leyendo el periódico, mirando la televisión o simplemente tomándose su tiempo? Esta es la pregunta decisiva: ¿En qué medida ha estado uno en contacto consigo mismo a lo largo de su vida?

La práctica de la meditación sentada, tal como la vimos en el capítulo anterior, es el medio de redescubrir la bon-

dad fundamental y, además, es el medio de despertar ese corazón auténtico que hay dentro de uno. Cuando uno se sienta en la postura de meditación, uno es exactamente ese hombre o esa mujer desnudos que describimos antes, sentados entre el cielo y la tierra. Cuando uno se encorva está intentando ocultar su corazón: uno trata de protegerlo ahuecándose sobre él. Pero cuando se sienta, erguido y tranquilo, en la postura de meditación, su corazón está desnudo. Todo su ser está expuesto: en primer lugar a sí mismo, pero también a los demás. De modo que mediante la práctica de sentarse inmóvil y seguir su aliento mientras sale y se disuelve, uno se está poniendo en contacto con su corazón. Con dejarse, simplemente ser, tal como uno es, uno empieza, poco a poco, a sentir verdadera amistad. por sí mismo.

Cuando despierta de esta manera su corazón, descubre con sorpresa que su corazón está vacío. Se encuentra con que está mirando hacia el espacio exterior. ¿Qué es uno, quién es, dónde está su corazón? Si realmente busca no encontrará nada sólido y tangible. Claro que podría encontrar algo sumamente sólido si abrigara resentimiento contra alguien, o si se hubiera enamorado en un plan muy posesivo. Pero eso no es un corazón despierto. Si uno busca el corazón despierto, si se mete la mano en el pecho en busca de él, no encontrará nada allí, sólo una sensación dolorida. Uno siente algo sensible y tierno, y si abre los ojos al resto del mundo, siente una inmensa tristeza, una tristeza que no viene de haber sido maltratado. Uno no está triste porque alguien lo haya insultado ni porque se sienta empobrecido. Esa experiencia de tristeza es, más bien, algo incondicional. Se da porque el corazón está completamente al descubierto. No hay piel ni tejido que lo cubra, no hay más que la carne viva. Con que un mosquito se pose

levemente sobre él, uno se siente afectado. Su vivencia es algo crudo, tierno y tan personal.

El auténtico corazón de la tristeza proviene de la sensación de que nuestro inexistente corazón está totalmente pleno. Quisiéramos derramar la sangre de nuestro corazón, entregar nuestro corazón a otros. Para el guerrero, esta vivencia del corazón triste y dolorido es lo que genera la intrepidez. Habitualmente, ser intrépido significa no tener miedo, o que si alguien lo golpea, uno le devuelve el golpe. Sin embargo, no estamos hablando de ese nivel de intrepidez, el de la riña callejera. La verdadera intrepidez es producto de la ternura. Proviene de dejar que el mundo roce ligeramente nuestro corazón, nuestro corazón bello y palpitante. Estamos dispuestos a abrirnos, sin resistencia ni timidez, para enfrentar el mundo. Estamos dispuestos a compartir nuestro corazón con los demás.

## 4. EL MIEDO Y LA INTREPIDEZ

*Reconocer el miedo no es causa de depresión ni de desánimo. Porque poseemos el miedo tenemos también, potencialmente, derecho a la vivencia de la intrepidez. La verdadera intrepidez no consiste en reducir el miedo, sino en trascenderlo.*

Para poder experimentar la intrepidez, es necesario vivenciar el miedo. La esencia de la cobardía consiste en no reconocer la realidad del miedo. El miedo puede asumir muchas formas. Lógicamente, sabemos que no podemos vivir eternamente; sabemos que vamos a morir, y tenemos miedo. Nuestra muerte nos petrifica de miedo. A otro nivel, tenemos miedo de no ser capaces de arreglárnoslas con las exigencias del mundo, un miedo que se expresa en la forma de un sentimiento de incapacidad. Sentimos que nuestra propia vida es abrumadora, y que enfrentar al resto del mundo es más abrumador aún. Está también el miedo brusco, el pánico, que surge cuando súbitamente en la vida

se nos da una situación nueva. Cuando sentimos que no podemos hacer frente a estas situaciones, nos sobresaltamos, nos crispamos. A veces, el miedo asume la forma de agitación: garabatos en un cuaderno de apuntes, tamborileo de los dedos, no poder estar quieto en nuestro asiento. Sentimos como si tuviéramos que mantenernos continuamente en movimiento, como el motor de un coche. Los pistones suben y bajan, suben y bajan, y mientras sigan moviéndose, nos sentimos a salvo. Tememos que, si dejaran de moverse, nos moriríamos allí mismo.

Innumerables son las estrategias que usamos para apartar nuestros pensamientos del miedo. Hay quienes toman tranquilizantes, hay quienes hacen yoga. Algunos miran la televisión o leen revistas o se van a un bar a tomarse una cerveza. Desde el punto de vista del cobarde, el aburrimiento es algo que hay que evitar, porque cuando nos aburrimos empezamos a sentirnos angustiados. Estamos acercándonos a nuestro miedo. Hay que buscar diversiones y evitar cualquier pensamiento relacionado con la muerte. La cobardía es, pues, el intento de vivir nuestra vida como si no se conociera la muerte. Ha habido épocas en la historia en las que mucha gente ha partido en busca de un elixir que le diera longevidad. Si tal cosa existiera, para la mayoría de la gente sería horroroso. Si tuviéramos que vivir mil años en este mundo, sin morirnos, muchos nos suicidaríamos, sin duda, muchísimo antes de cumplir los mil años. Incluso si pudiéramos vivir eternamente, no podríamos evitar la realidad de la muerte y del sufrimiento que nos rodean.

Es menester reconocer el miedo. Tenemos que darnos cuenta de nuestro miedo, y reconciliarnos con él. Debemos atender a cómo nos movemos, cómo hablamos, cómo nos conducimos, cómo nos mordemos las uñas, cómo a veces,

inútilmente, nos metemos las manos en los bolsillos. Así aprenderemos algo sobre la forma en que el miedo se expresa mediante la agitación. Debemos darnos cuenta que el miedo está al acecho en nuestras vidas, siempre, en cualquier cosa que hagamos.

Por otra parte, reconocer el miedo no es causa de depresión ni de desánimo. Porque poseemos el miedo tenemos también, potencialmente, derecho a la vivencia de la intrepidez. La verdadera intrepidez no consiste en reducir el miedo, sino en trascenderlo. Lamentablemente, en castellano no existe una palabra que lo diga de esa manera. Una de las que más se aproximan es intrépido (de *in*, negativo, y *trepidus*, alarmado), pero en nuestro contexto, al hablar de *intrépido* no queremos decir que uno no tiene miedo, sino que lo ha trascendido.

Empezamos a trascender el miedo cuando examinamos nuestro miedo: nuestra angustia, nerviosismo, preocupación e inquietud. Si profundizamos en nuestro miedo, si miramos debajo del barniz que lo recubre, lo primero que encontramos por debajo del nerviosismo es tristeza. El nerviosismo está todo el tiempo vibrando, dando vueltas a la manivela. Cuando disminuimos las revoluciones, cuando nos relajamos y aceptamos nuestro miedo, nos encontramos con la tristeza, que es tranquila y dulce. La tristeza nos hiera en el corazón, y el cuerpo responde con una lágrima. Antes de llorar sentimos una sensación en el pecho y, después de eso, se nos forman lágrimas en los ojos. Cuando nuestros ojos están a punto de deshacerse en lluvia o en una cascada, nos sentimos tristes y solos, y quizás, al mismo tiempo, románticos. Es el primer asomo de la intrepidez, y la primera señal de un auténtico espíritu de guerrero. Tal vez nos imaginemos que al vivenciar la intrepidez, uno oirá los primeros compases de la Quinta Sinfonía

de Beethoven o verá una gran explosión en el cielo, pero las cosas no se dan de esa manera. En la tradición shambhaliana, descubrir la intrepidez es trabajar con la vulnerabilidad del corazón humano.

El nacimiento del guerrero es como el primer brote de los cuernos del reno. Al principio los cuernos son muy blandos, casi como de goma, y sobre ellos crece una pelusa. En realidad, todavía no son cuernos; apenas unos amorfos brotes llenos de sangre. Después, a medida que el reno crece, los cuernos se fortalecen, se les forman cuatro puntas, o diez, o hasta cuarenta puntas. La intrepidez, al comienzo, es como esos cuernos blandos, que parecen cuernos, pero que todavía no sirven para pelear. Cuando al reno le aparecen por primera vez los cuernos, no sabe qué hacer con ellos. Debe resultarle muy incómodo tener esas protuberancias blandas y deformes en la cabeza. Pero después empieza a darse cuenta de que *tiene* que tener cuernos; de que los cuernos forman parte natural de su condición de reno. De la misma manera, cuando a un ser humano le empieza a nacer el corazón tierno y sensible de su condición de guerrero, puede ser que se sienta sumamente torpe o que no sepa bien cómo relacionarse con esa forma de intrepidez. Pero después, a medida que va vivenciando con más intensidad esa tristeza, se da cuenta de que los seres humanos *tienen* que ser sensibles y abiertos. Entonces ya no necesita sentir timidez ni vergüenza por ser sensible; en realidad, su vulnerabilidad comienza a volverse apasionada. Quisiera extenderse hacia los demás y comunicarse con ellos.

Cuando la sensibilidad evoluciona en esa dirección, uno puede verdaderamente apreciar el mundo que lo rodea. Las percepciones sensoriales se vuelven muy interesantes. Uno es ya tan sensible y está tan abierto que no

puede dejar de abrirse a lo que sucede a su alrededor. Cuando ve el rojo o el verde, el amarillo o el negro, reacciona ante ellos desde lo más profundo de su corazón. Cuando ve que alguien está llorando o riendo, o que tiene miedo, también a eso reacciona. Llegado a este punto, su nivel inicial de intrepidez va evolucionando hasta desembocar en el espíritu de guerrero. Cuando uno comienza a sentirse cómodo siendo una persona bondadosa y decente, sus cuernos de reno ya no están recubiertos de pelusa; se están convirtiendo en cuernos de verdad. Las situaciones se vuelven muy reales y, por otra parte, muy comunes y corrientes. El miedo se convierte naturalmente en intrepidez de manera muy simple y muy directa.

El espíritu de guerrero ideal consiste en sentir tristeza y ternura; es por eso que el guerrero puede ser, además, muy valiente. Si uno no siente esa tristeza de todo corazón, la valentía es tan frágil como una taza de porcelana. Si uno la deja caer, se romperá o se cascará. Pero la valentía del guerrero es como una taza lacada, un cuenco de madera cubierto de capas y capas de laca. Si la taza se cae, rebotará en vez de romperse. Es blanda y dura a la vez.

## 5. SINCRONIZAR MENTE Y CUERPO

*La sincronización de mente y cuerpo no es un concepto ni una técnica aleatoria de autosuperación inventada por alguien. Es más bien un principio básico de cómo ser un ser humano, y cómo usar al unísono nuestras percepciones sensoriales, nuestra mente y nuestro cuerpo.*

La expresión de la bondad fundamental se relaciona siempre con la afabilidad, pero no con una afabilidad tibia, débil y dulzona, sino con una afabilidad íntegra y chispeante que nace del corazón, la afabilidad de quien tiene la cabeza bien plantada sobre los hombros. La afabilidad, en este sentido, no viene de la vivencia, de la indudabilidad, de la ausencia de duda. No tener dudas no tiene nada que ver con aceptar la validez de una filosofía o un concepto. No se trata pues de convertirse, ni de abanderizarse con alguna cruzada hasta que no le quepa a uno duda alguna sobre sus creencias. No estamos hablando de ser personas que jamás dudan y se convierten en proselitistas en busca de conversos, dispuestos a sacrificarse por sus creencias.

No tener dudas es confiar en el corazón, confiar en sí mismo. No tener dudas significa que uno se ha relacionado consigo mismo, que ha vivenciado la sincronización de mente y cuerpo. Cuando la mente y el cuerpo están sincronizados, a uno ya no le quedan dudas.

La sincronización de mente y cuerpo no es un concepto ni una técnica aleatoria de autosuperación inventada por alguien. Es más bien un principio básico de cómo ser un ser humano, y cómo usar al unísono nuestras percepciones sensoriales, nuestra mente y nuestro cuerpo. Podemos equiparar el cuerpo a una cámara, y la mente a la película que la cámara lleva dentro. La cuestión es cómo se las puede usar juntas. Cuando la abertura del diafragma y la velocidad del obturador de la cámara son adecuadas en relación con la sensibilidad de la película que hay en ella, se pueden sacar fotografías buenas y bien definidas, porque la cámara y la película están sincronizadas. De manera similar, cuando hay una adecuada sincronización de mente y cuerpo, nuestras percepciones son claras, y nuestro sentimiento de ser no admite dudas ni tampoco los temblores, los estremecimientos y la miopía de la angustia, que restan toda precisión a nuestro comportamiento.

Cuando la mente y el cuerpo no están sincronizados, hay ocasiones en que la mente es corta y el cuerpo es largo, así como en otras, la mente es larga y el cuerpo corto. Entonces no estamos seguros ni siquiera de cómo tomar un vaso de agua. A veces la mano va demasiado lejos y otras veces no va lo bastante lejos, de manera que no podemos coger nuestro vaso de agua. Cuando la mente y el cuerpo no están sincronizados, ni uno se halla practicando el tiro al arco no podrá dar en el blanco. Si lo que intenta es hacer caligrafía no podrá ni siquiera sumergir el pincel en el tintero, y mucho menos dar una pincelada.

La sincronización de mente y cuerpo se relaciona también con la forma en que nos sincronizamos o nos relacionamos con el mundo, con la forma en que trabajamos con el mundo, en buenas cuentas. Este proceso tiene dos etapas, a las que podríamos llamar el mirar y el ver. También podríamos hablar de escuchar y oír, o de tocar y luego sentir, pero es un poco más fácil explicar este proceso de sincronización en función de la percepción visual. Mirar es nuestra primera proyección, y si tenemos alguna duda, el mirar puede ser algo tembloroso o incierto. Empezamos a mirar y entonces nos sentimos inciertos o ansiosos, porque no confiamos en nuestra visión. Entonces, puede que queramos cerrar los ojos, que no queramos seguir mirando. Pero de lo que se trata es de mirar plenamente. De ver los colores: el blanco y el negro, el azul, el amarillo, el rojo, el verde, el púrpura. Mirar. ¡Este es nuestro mundo! No podemos no mirar; no hay otro mundo. Ese es nuestro mundo; es nuestra fiesta. Lo heredamos; heredamos esos ojos, heredamos ese mundo de color. Miremos la grandeza de todo. ¡Miremos! No vacilemos... ¡miremos! Abramos los ojos. No parpadeemos y miremos, miremos... sigamos mirando.

Entonces quizá podamos *ver* algo, que es la segunda etapa. Cuanto más miremos, cuanto más espíritu de curiosidad tengamos, tanto más habremos de ver. Nuestro proceso de mirar no tiene restricciones, porque somos auténticos y bondadosos, no tenemos nada que perder ni nada contra lo cual luchar. Es tanto lo que podemos mirar, que podemos seguir mirando, y entonces podemos ver, tan maravillosamente. De hecho, podemos sentir el calor del rojo y el frescor del azul y la riqueza del amarillo, y ese algo penetrante del verde... todo al mismo tiempo. Apreciamos el mundo que nos rodea. Es un asombroso redescubri-

miento del mundo; nos gustaría explorar el universo entero.

A veces, cuando percibimos el mundo, lo percibimos sin lenguaje, espontáneamente, con un sistema preverbal. Pero otras veces, cuando contemplamos el mundo, primero se nos viene una palabra a la mente y después percibimos. En otras palabras; en el primer caso sentimos o percibimos directamente el universo y en el segundo nos persuadimos de ver nuestro universo. De manera que, o bien miramos y vemos más allá del lenguaje —como primera percepción— o bien vemos el mundo a través del filtro de nuestros pensamientos, hablando con nosotros mismos. Todos sabemos cómo es sentir directamente las cosas. La emoción intensa —la pasión y la agresión y los celos— no tiene lenguaje: el primer destello es demasiado intenso. Después de ese primer destello, la mente empieza a pensar: «te odio» o «te quiero», o nos preguntamos si debemos acaso amar con tal intensidad. En nuestra mente tiene lugar una pequeña conversación.

Sincronizar la mente y el cuerpo es mirar y ver directamente, más allá del lenguaje. Ello no se debe a una falta de respeto hacia el lenguaje, sino a que nuestro diálogo interno se convierte en cháchara subconsciente. Cultivamos nuestra poesía propia, nuestros propios ensueños; inventamos nuestras propias palabrotas; y comenzamos a mantener conversaciones con nosotros mismos y con nuestro amante y con nuestro maestro... y todo en el ámbito de la mente. En cambio, cuando sentimos que podemos darnos el lujo de relajarnos y percibir directamente el mundo, ahí nuestra visión puede expandirse. Podemos ver, en el acto, de una manera despierta. Los ojos comienzan a abrirse-nos cada vez más, y vemos que el mundo es colorido y fresco, y tan preciso; la nitidez de cada ángulo es maravillosa.

De esta manera, sincronizar mente y cuerpo nos ayuda también a cultivar la intrepidez. Al hablar de intrepidez, no queremos decir que uno esté dispuesto a arrojarse a un precipicio o a poner el dedo sobre una plancha al rojo. Intrepidez, aquí, significa más bien ser capaz de reaccionar en forma certera ante el mundo fenomenal. Se trata, sencillamente, de ser preciso y absolutamente directo al relacionarse con el mundo fenomenal por mediación de sus percepciones sensoriales, de su mente y de su sentido de la vista. Y esa visión intrépida se refleja igualmente en uno mismo: afecta la forma en que uno se percibe. Si se mira en el espejo —si se mira el pelo, los dientes, el bigote, la chaqueta, la camisa, la corbata, el vestido, las perlas, los pendientes— verá que todo está donde debe estar y que también uno está donde debe estar tal cual es. Uno comienza a darse cuenta de que tiene perfecto derecho a estar en este universo, a ser como es, y ve la hospitalidad fundamental que este mundo le ofrece. Ha mirado y ha visto, y no tiene que disculparse por haber nacido en esta tierra.

Este descubrimiento es el primer atisbo de lo que se llama el Sol del Gran Este. Aquí, al decir sol, nos referimos al sol de la dignidad humana, al sol del humano poder. El Sol del Gran Este es un sol naciente, más que un sol poniente, de manera que representa el amanecer o el despertar de la dignidad humana; el surgir de la condición humana de guerrero. La sincronización de mente y cuerpo trae consigo el despuntar del Sol del Gran Este.

## 6. EL DESPUNTAR DEL SOL DEL GRAN ESTE

*El camino del Sol del Gran Este se basa en la visión de que en este mundo hay una fuente natural de resplandor y brillo, que es esa actitud despierta innata de los seres humanos.*

El despuntar del Sol del Gran Este se basa en la experiencia real; no es un concepto. Uno se da cuenta de que puede levantar la cabeza, que puede apreciar su existencia de ser humano. En realidad, no importa que uno trabaje en una gasolinera o que sea presidente del país. Cuando uno experimenta la plenitud de estar vivo, puede respetar lo que es y a aquel que es. Ya no es necesario dejarse intimidar por el montón de cuentas que hay que pagar, los pañales por lavar, la comida que hay que atender ni los formularios por llenar. Fundamentalmente, y pese a todas esas responsabilidades, uno comienza a sentir que

ser un ser humano, estar vivo, no tener miedo a la muerte, es una situación que vale la pena.

Es evidente que la muerte llega. A la muerte jamás se la puede evitar; hagamos lo que hagamos, la muerte sobreviene. Pero si hemos vivido con un sentido de la realidad, y con agradecimiento hacia la vida, entonces dejamos tras de nosotros la dignidad de nuestra vida, de modo que nuestra familia, nuestros amigos y nuestros hijos pueden apreciar quién fuimos. La visión del Sol del Gran Este se basa en la celebración de la vida. Se contrapone al sol poniente, al sol que está descendiendo y disolviéndose en la oscuridad. La visión del sol poniente descansa en el intento de rechazar el concepto de muerte, en procura de salvarnos de ella. El punto de vista del sol poniente nace en el miedo. Constantemente tenemos miedo de nosotros mismos. Sentimos que en realidad no podemos mantenernos erguidos, tan avergonzados estamos de nosotros mismos, de quiénes somos, de lo que somos. Sentimos vergüenza por nuestro trabajo, nuestras finanzas, la educación que nos dieron nuestros padres, cómo nos criaron, nuestras deficiencias psicológicas.

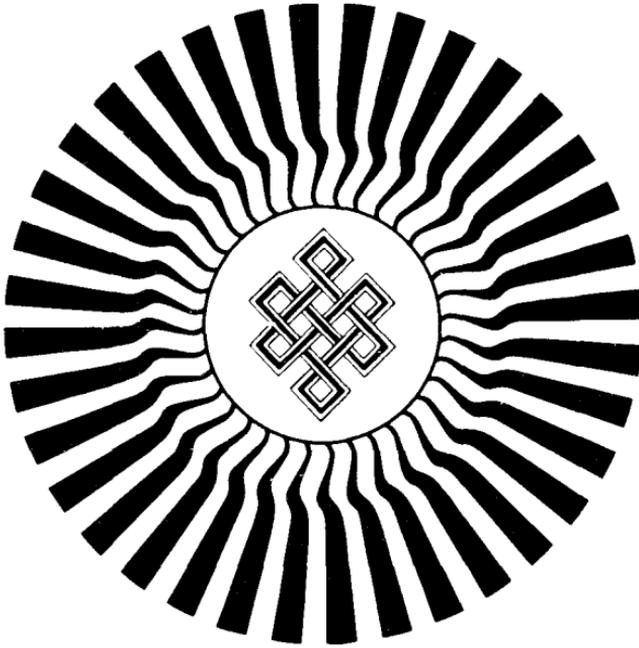
La visión del Sol del Gran Este, en cambio, se basa en apreciarnos a nosotros mismos y en apreciar nuestro mundo, de modo que es una manera de ver muy cariñosa. Como apreciamos el mundo, no lo ensuciamos ni lo desordenamos. Cuidamos nuestro cuerpo, cuidamos nuestra mente, y cuidamos nuestro mundo. Consideramos que el mundo que nos rodea es muy sagrado y que constantemente tenemos que estar a su servicio y mantenerlo limpio. Para la visión del sol poniente, las actividades como lavar y limpiar deben estar a cargo de personal contratado. O bien, si uno no puede pagarse quien le haga el aseo, pues entonces lo hace uno mismo, pero lo considera un trabajo sucio.

Está muy bien disfrutar de una buena comida, pero ¿quién va a fregar los platos? Preferiríamos que de eso se ocupara otra persona.

Año tras año van a la basura miles de toneladas de restos y sobras. Cuando la gente va a un restaurante, es frecuente que le sirvan platos gigantescos, más de lo que pueden comer, para satisfacer el deseo gigantesco de su mente. La mente se siente atiborrada con la sola vista de esos bistecs gigantescos, de esos platos rebosantes. Después, los restos se tiran a la basura. Toda esa comida se desperdicia, se desperdicia totalmente.

Se trata indiscutiblemente de una manera de ver las cosas propia del sol poniente. Uno tiene una visión gigantesca, de algo que no puede consumir, y termina botando la mayor parte de eso, lo que sea. Ni siquiera hay un programa para reciclar las sobras. Todo va a la basura. Hay gentes que han pensado, incluso, en enviar nuestra basura al espacio exterior: en vez de limpiar nuestra tierra, podemos dejar que el resto del universo se haga cargo de nuestras sobras. El enfoque del sol poniente consiste en escudarse todo lo posible de la suciedad, para no tener que mirarla: simplemente, nos libramos de cualquier cosa que sea desagradable. Mientras tengamos una situación placentera, nos olvidamos de las sobras, de los platos sucios y las cucharas grasientas. Dejamos que de limpiar se ocupe otra persona.

Esa manera de ver genera, en el mundo del sol poniente, una jerarquía social opresiva: están quienes hacen desaparecer la suciedad de otros, y quienes se complacen en producir la suciedad. Los que tienen dinero pueden seguir disfrutando de su comida y desentendiéndose de las sobras. Pueden pagar por el lujo y desatender la realidad. Dentro de esa manera de hacer las cosas, uno nunca ve la suciedad de manera adecuada y es probable que tampoco



*Diseño de Chögyam Trungpa, realizado por Gina Janowitz.*

tenga una visión adecuada de la comida. Todo se encasilla en compartimentos, de modo que jamás se puede tener una vivencia completa de las cosas. No estamos hablando solamente de comida; estamos hablando de todo lo que se da en el mundo del sol poniente: de las comidas envasadas, las vacaciones organizadas, las ofertas todo incluido que nos proponen por todas partes. Es un mundo donde no es posible trascender la duda, donde no se puede ser afable, donde no hay lugar para vivenciar plena y adecuadamente la realidad.

A diferencia de lo anterior, la visión del Sol del Gran Este es un planteamiento muy ecológico. El camino del Sol del Gran Este se basa en ver lo que se necesita, y cómo las cosas se dan orgánicamente. Por eso, en el mundo del Sol

del Gran Este, la jerarquía y el orden no son una imposición de límites y divisiones arbitrarias. La jerarquía del Sol del Gran Este viene de ver la vida como un proceso natural, de armonizarse con el orden espontáneo que existe en el mundo. La jerarquía del Sol del Gran Este se basa en la visión de que en este mundo hay una fuente natural de resplandor y brillo, que es esa actitud despierta innata de los seres humanos. El sol de la dignidad humana puede ser equiparado con el sol físico que atraviesa la oscuridad. Cuando hace un sol brillante, que es una fuente de visión, la luz del sol entra por todas las ventanas de la casa, y el resplandor de su luz nos mueve a abrir todas las cortinas. En el mundo del Sol del Gran Este, la jerarquía halla su analogía en una planta en flor que crece hacia arriba, hacia el sol. Para la jerarquía del sol poniente, la analogía es una tapa que lo aplasta a uno para mantenerlo en su lugar. Según la visión del Sol del Gran Este, incluso a los criminales se los puede cultivar y estimular para que crezcan. Según la visión del sol poniente, para los criminales no hay esperanza, y se los excluye; no tienen siquiera una oportunidad. Son parte de la suciedad que preferiríamos no ver. En cambio, para la visión del Sol del Gran Este, ningún ser humano es una causa perdida. No sentimos que tengamos que ponerle la tapadera a nadie ni a nada. Siempre estamos dispuestos a dar a las cosas una oportunidad para florecer.

La visión del Sol del Gran Este descansa en la comprensión de que, desde un principio, el mundo es limpio y puro. Limpiar las cosas no es ningún problema, si nos damos cuenta de que no hacemos más que devolverlas a su estado prístino natural. Es como hacerse una limpieza de la dentadura; cuando uno sale del consultorio del dentista, siente estupendamente los dientes. Uno siente que tiene una dentadura nueva, pero en realidad se trata solamente

de que los dientes están limpios. Uno se da cuenta de que, básicamente, tiene buenos dientes.

En el trabajo con nosotros mismos, la limpieza comienza por decir la verdad. Tenemos que despojarnos de cualquier vacilación cuando ser sinceros con nosotros mismos podría ser desagradable. Si nos sentimos mal al regresar a casa, porque tuvimos un día pesado en la oficina, podemos decir la verdad: que nos sentimos mal. Entonces no tenemos que intentar sacarnos el malestar de encima, desparramándolo por el cuarto de estar. Podemos, en cambio, empezar a soltarnos; estamos en casa y podemos ser auténticos. Podemos ducharnos, ponernos ropa limpia y beber algo. Podemos cambiarnos los zapatos y salir a caminar por el jardín; entonces quizá nos sintamos mejor. En realidad, cuando nos encontramos próximos a la verdad, podemos decir la verdad y sentirnos estupidamente.

En este mundo, siempre hay posibilidades de pureza original, porque inicialmente, el mundo es limpio. La suciedad nunca es lo primero, de ninguna manera. Por ejemplo, cuando compramos toallas nuevas no están sucias; se ensucian después, cuando las usamos. Pero siempre podemos lavarlas y devolverlas a su estado original. De la misma manera, toda nuestra existencia física y psicológica, y el mundo que conocemos —nuestro cielo, nuestra tierra, nuestras casas, todo lo que tenemos— era originariamente limpio y lo es aún. Es después cuando empezamos a embarrar la situación con nuestros conflictos emocionales. Aun así, fundamentalmente hablando, nuestra existencia es pura bondad y, además, es completamente lavable. Es a eso a lo que aludimos al hablar de bondad fundamental: al puro fundamento que está siempre ahí, esperando que nosotros lo limpiemos. Siempre podemos regresar a ese terreno primordial. Esa es la lógica del Sol del Gran Este.

## 7. EL CAPULLO

*El camino de la cobardía consiste en embutirse en un capullo, dentro del cual uno perpetua sus procesos habituales. Mientras siga uno generando siempre los mismos modelos básicos de conducta y de pensamiento, jamás tendrá que dar un salto al aire libre o a un terreno nuevo.*

En el capítulo anterior hablamos del despuntar del Sol del Gran Este. Sin embargo, en general estamos mucho más acostumbrados a la oscuridad del mundo del sol poniente que a la luz del Sol del Gran Este. Por eso, nuestro tema siguiente es cómo enfrentar la oscuridad. La idea de oscuridad alude a encerrarse en un mundo familiar, donde uno puede ocultarse o dormirse. Es como si uno quisiera regresar al útero materno y esconderse allí para siempre, para poder evitar así el nacimiento. Cuando tiene miedo de despertarse, y miedo de vivenciar su propio miedo, uno crea un capullo para escudarse de la visión del Sol del Gran

Este. Uno prefiere esconderse en sus cavernas y selvas personales, y cuando así se oculta del mundo, se siente seguro. Quizá tenga uno la sensación de haber calmado su miedo, pero la verdad es que se está entumeciendo de miedo. Uno se rodea de los pensamientos que le son familiares, para no dejarse tocar por nada agudo ni doloroso. Uno tiene tanto miedo de su propio miedo que amortigua su corazón.

El camino de la cobardía consiste en embutirse en un capullo, dentro del cual uno perpetua sus procesos habituales. Mientras siga uno generando siempre los mismos modelos básicos de conducta y de pensamiento, jamás tendrá que dar un salto al aire libre o a un terreno nuevo. Al contrario uno se encierra en su ambiente propio y oscuro, donde su único compañero es el olor de su propio sudor. Y a este capullo húmedo y malsano lo considera uno como una herencia o reliquia de familia, y no quiere renunciar a ese mal-buen, buen-mal recuerdo. En el capullo no hay danza: no se anda ni se respira, no se parpadea siquiera. Es un lugar cómodo y soporífero: un hogar muy intenso, muy familiar. En el mundo del capullo el gran aseo general es algo totalmente inaudito. Uno tiene la sensación de que hacer la limpieza le dará demasiado trabajo, será demasiada molestia. Y uno preferiría seguir durmiendo.

En el capullo no existe la menor idea de la luz, hasta que uno empieza a sentir cierta nostalgia de algo abierto, cierta añoranza de algo que no sea el olor de su propio sudor. Cuando uno empieza a examinar esa cómoda oscuridad —a mirarla, a olerla, a palparla— uno se da cuenta de que le produce claustrofobia. Entonces, el primer impulso que lo aparta a uno de la oscuridad del capullo hacia la luz del Sol del Gran Este es una necesidad de ventilación. Tan pronto como uno empieza a percibir la posibilidad de aire fresco, uno se da cuenta de que tiene inmovilizados piernas

y brazos. Uno quiere estirarse y caminar, danzar, saltar incluso. Uno se da cuenta de que hay otra opción además de su capullo: descubre la posibilidad de liberarse de esa trampa. Con esa avidez de aire fresco, de una brisa de deleite uno abre los ojos y empieza a buscar un medio que no sea su capullo. Y, para sorpresa suya, empieza a ver luz, aunque al comienzo pueda ser nebulosa. En ese momento se produce la ruptura del capullo.

Entonces uno cae en la cuenta de que aquel capullo envilecido donde había estado escondiéndose es repugnante, y quisiera encender todas las luces posibles. En realidad no está encendiendo las luces, sino simplemente, abriendo más los ojos, buscando sin cesar la luz más brillante. A uno le da entonces un tipo especial de fiebre: la fiebre del Sol del Gran Este. Sin embargo, es necesario recordar constantemente la oscuridad del capullo. Para inspirarse y seguir avanzando, uno debe mirar hacia atrás, para ver el contraste con el lugar de donde provenía.

Si no mirásemos hacia atrás, tendríamos dificultades para relacionarnos con la realidad del sol poniente. La cosa es que no podemos rechazar sin más ni más el mundo del capullo, por horroroso e innecesario que sea. Es indispensable llegar a sentir comprensión tanto por nuestras propias experiencias de la oscuridad como por las de los demás. De otra manera, el viaje para liberarnos del capullo se convertiría en simples vacaciones al estilo del sol poniente. Sin el punto de referencia de esa mirada hacia atrás, tenderíamos a crear un nuevo capullo con el Sol del Gran Este. Al dejar atrás la oscuridad, sentiríamos que podemos al fin darnos el lujo de tendernos sencillamente en la arena, para atontarnos tomando el sol.

Pero cuando volvemos la vista atrás y vemos el capullo y lo que se sufre en el mundo de los cobardes, nos alenta-

mos para seguir avanzando en el viaje que lleva a la condición de guerrero. No es un viaje en el sentido de andar por el desierto con la mirada puesta en el horizonte. Es, más bien, un viaje que se despliega dentro de nosotros mismos. Es decir que empezamos a apreciar el Sol del Gran Este no como algo exterior a nosotros, como el sol que está en el cielo, sino como el Sol del Gran Este que está en nuestra cabeza y en nuestros hombros, que tenemos en la cara, en el pelo, en los labios, en el pecho. Si examinamos nuestra postura, nuestro comportamiento, nuestra existencia, nos encontramos con que los atributos del Sol del Gran Este se reflejan en cada uno de los aspectos de nuestro ser.

Esto nos da la sensación de ser realmente humanos. Sentimos que físicamente, psicológicamente, en el nivel doméstico y en el espiritual, somos capaces de vivir nuestra vida lo más plenamente posible. Hay una sensación visceral de salud y de integridad que se produce en nuestra vida, como si sostuviéramos un lingote de oro puro; es denso y pesado, y brilla con un color dorado. En nuestra existencia humana hay algo muy real que es, al mismo tiempo, una gran riqueza. De este sentimiento emana una enorme sensación de salud, que puede propagarse a los demás. Es más: propagar la salud a su mundo es una de las disciplinas guerreras básicas. El término disciplina no alude aquí a algo desagradable o artificial que le es impuesto a uno desde afuera. Esta disciplina es más bien un proceso orgánico que se expande naturalmente a partir de la experiencia propia. Cuando uno mismo se siente íntegro y sano y saludable, no puede dejar de irradiar hacia los otros su salud.

La visión del Sol del Gran Este suscita un interés natural por el mundo exterior. Por lo común uno siente «interés» cuando sucede algo extraordinario que hace que uno se «interese» por eso que pasa. El interés también puede

provenir del aburrimiento, de manera que uno se busca intereses para ocupar el tiempo. También hay intereses cuando uno se siente amenazado. Uno se pone muy curioso y alerta para protegerse, para que no pueda suceder nada espantoso. Para el guerrero, el interés se da espontáneamente, porque en su vida hay ya mucha salud e integridad. Hombre o mujer, el guerrero siente que el mundo está naturalmente lleno de interés: el mundo visual, el mundo emocional, cualquiera que sea el mundo que venga. Entonces el interés o la curiosidad se manifiestan como deleite puro, sin refinar, un deleite acompañado de un sentimiento de vulnerabilidad y de sensibilidad.

Generalmente, cuando uno siente deleite por algo, se vuelve insensible y ufano. «Estoy tan encantado de estar aquí», se dice. Eso no es más que autoafirmación. Pero en este caso, el deleite lleva consigo un deje de dolor, porque uno se siente dolido y vulnerable frente a su mundo. De hecho, la ternura y la tristeza, lo mismo que la afabilidad, producen efectivamente un sentimiento de interés. Uno es tan vulnerable que no puede sino dejarse tocar por su mundo. Es una especie de medida de protección o una precaución de seguridad que impide que el guerrero llegue a extraviarse o a endurecerse. Siempre que siente interés, el guerrero vuelve también a sentir esa tristeza, esa ternura que le dan una nueva autenticidad y despiertan un nuevo interés.

El Sol del Gran Este ilumina la senda de la disciplina para el guerrero. Esto halla su analogía en los haces de luz que se ven al salir el sol. Los rayos de luz que vienen hacia uno casi parecieran ser una senda por la cual se puede andar. De la misma manera, el Sol del Gran Este crea un camino por el cual podemos avanzar sin parar, renovando nuestras energías constantemente. Aunque estemos ha-

ciendo algo sumamente repetitivo, como trabajar en una fábrica o vender hamburguesas, nuestra vida entera va avanzando sin parar. Sea lo que fuere lo que estemos haciendo, cada minuto de cada hora es un capítulo nuevo, una página nueva. Un guerrero no necesita televisión en colores ni videojuegos. Un guerrero no necesita leer historietas para levantarse el ánimo. El mundo en torno al guerrero es lo que es, y en ese mundo no se plantea la posibilidad de diversiones. El Sol del Gran Este le da a uno los medios para sacar partido de su vida lo más plenamente posible. Es ahí que uno descubre que no es necesario pedirle a un arquitecto o un sastre que le diseñe a uno un nuevo mundo. Al comprender eso, uno puede dar un paso más por el camino del guerrero y convertirse en un guerrero auténtico.

Para el guerrero de verdad no hay guerra. Es eso lo que significa ser omnivictorioso. Cuando se es omnivictorioso, no hay nada que conquistar, no hay problemas ni obstáculos fundamentales para superar. Esta actitud no se basa particularmente en suprimir ni en pasar por alto la negatividad. Al contrario, al mirar hacia atrás y remontar toda nuestra vida —quién somos, qué somos y por qué estamos en este mundo—, si volvemos a recorrerlo todo paso a paso, no encontraremos ningún problema fundamental.

No es cuestión de convencerse a sí mismo y hacerte creer que todo está perfectamente. Más bien, si realmente examina uno todo su ser, pedazo por pedazo, encontrará que es auténtico y bueno tal como es. Es más, la totalidad de la existencia está bien construida, de modo que queda muy poco espacio para contratiempos de ninguna clase. Por cierto que las pruebas y los retos son constantes, pero la sensación de estar puesto a prueba es muy diferente del sentimiento que uno tiene en el mundo del sol poniente, en

## *Cómo ser un guerrero*

que se siente condenado a cargar con su mundo y sus problemas. Sucede que la gente se asusta ante esta visión del Sol del Gran Este. Por cierto que si uno no conoce la naturaleza del miedo no puede trascenderlo. Pero una vez que uno conoce su propia cobardía, una vez que sabe dónde está el obstáculo, puede pasar por encima de él... quizá con sólo tres pasitos y medio.

## 8. RENUNCIAMIENTO Y OSADÍA

*El guerrero renuncia a todo aspecto de su experiencia que constituya una barrera entre él y los demás. En otras palabras, el renunciamiento es ponerse más a disposición de los otros, tener con ellos una actitud más afable y abierta.*

Las situaciones de miedo que hay en nuestra vida nos sirven como peldaños para llegar a superar nuestro miedo. Del otro lado de la cobardía está la valentía. Si vamos dando los pasos adecuados, podemos atravesar el límite entre ser cobarde y ser valiente. Quizá no descubramos inmediatamente la valentía. Es probable que, en cambio, más allá de nuestro miedo encontremos una ternura temblorosa. Seguimos aún temblando y estremeciéndonos, pero en vez de aturdimiento hay ternura.

Tal como ya hemos visto, en la ternura hay un elemento de tristeza. No es la tristeza de quien se compadece de sí mismo o se siente despojado, sino una situación natural de

plenitud. Uno se siente tan rico y tan pleno como si estuviera a punto de deshacerse en lágrimas. Tiene los ojos llenos de lágrimas, y tan pronto como parpadee se le derramarán y le rodarán por las mejillas. Para poder ser un buen guerrero, uno tiene que sentir ese corazón triste y tierno. Aquél que no se siente solo y triste no podrá, de modo alguno, ser guerrero. El guerrero es sensible a todos los aspectos de los fenómenos: a la vista, el olor, el sonido, las sensaciones. Aprecia todo lo que sucede en su mundo de la misma manera que lo aprecia un artista. Su experiencia es plena y extremadamente vivida. El susurro de las hojas, el rumor de las gotas de lluvia sobre su ropa, son ruidos muy fuertes. El ocasional revoloteo de una mariposa en torno de él puede hacérsele casi insoportable, tal es su sensibilidad. Gracias a su sensibilidad, el guerrero puede, pues, persistir en el cultivo de su disciplina. Comienza a aprender lo que significa el renunciamiento.

En el sentido corriente, es frecuente que se relacione el renunciamiento con el ascetismo. Uno abandona los placeres sensoriales del mundo y se consagra a una vida espiritual austera, para así entender el significado superior de la existencia. En el contexto shambhaliano, el renunciamiento es algo muy diferente. El guerrero renuncia a todo aspecto de su experiencia que constituya una barrera entre él y los demás. En otras palabras, el renunciamiento es ponerse más a disposición de los otros, tener con ellos una actitud más afable y abierta. Cualquier vacilación que suscite en uno el abrirse hacia los demás desaparece. En interés de los otros, uno renuncia a su intimidad.

La necesidad de renunciamiento aparece cuando uno empieza a sentir que la bondad fundamental le pertenece. Por supuesto, de la bondad fundamental no se puede hacer una posesión personal; es la ley y el orden del mundo, algo

que es imposible poseer personalmente. Es una visión más amplia, muchísimo más amplia que nuestro territorio personal o nuestros tejemanejes. Sin embargo, a veces intentamos centrar en nosotros mismos la bondad fundamental. Pensamos que podemos coger una pizca de bondad fundamental para guardárnosla en el bolsillo; así comienza a infiltrarse la idea de lo privado. Este es el momento en que es necesario el renunciamiento, es decir, renunciar a la tentación de poseer la bondad fundamental. Es necesario abandonar un punto de vista localista y provinciano para aceptar un mundo más vasto.

El renunciamiento es necesario también si nos asusta la visión del Sol del Gran Este. Cuando nos damos cuenta de lo vasto y bueno que es el Sol del Gran Este, nos sentimos a veces abrumados. Sentimos que frente a él necesitamos algún resguardo, un techo que nos proteja y tres buenas comidas al día. Intentamos construirnos un nido, una casita, que contenga lo que hemos visto, que le ponga límites. Parece tan demasiado vasto, que quisiéramos tomar fotografías del Sol del Gran Este y conservarlas como recuerdo, antes que mirar la luz de frente. El principio del renunciamiento consiste en rechazar toda estrechez de espíritu de este tipo.

La práctica de la meditación sentada ofrece un medio ideal para cultivar el renunciamiento. En la meditación, mientras trabajamos con la respiración, vemos que todos los pensamientos que van surgiendo son parte del proceso de pensar y nada más. No nos aferramos a ninguno de ellos; no necesitamos castigar ni premiar a los pensamientos que aparecen. Consideramos a los pensamientos que surgen durante la práctica de la meditación como hechos naturales, pero que al mismo tiempo no gozan de credencial alguna. La definición básica de «meditación» es «man-

tener la mente estable». Al meditar, si los pensamientos suben, no subimos con ellos; si los pensamientos bajan, tampoco bajamos con ellos; simplemente, observamos cómo suben y bajan los pensamientos. No importa que sean buenos o malos, interesados o aburridos, felices o desdichados: los dejamos en paz. No aceptamos algunos para rechazar a otros. Tenemos un sentido del espacio más amplio, que abarca cualquier pensamiento que pueda aparecer.

Dicho de otra manera, en la meditación podemos experimentar una sensación de existir, de ser, que incluye nuestros pensamientos, pero que no está condicionada por ellos ni limitada por el proceso del pensar. Vivenciamos nuestros pensamientos, los rotulamos «pensamientos» y volvemos a la respiración, a salir, a expandirnos y disolvemos en el espacio. Es muy simple y muy profundo a la vez. Tenemos la experiencia directa de nuestro mundo y no necesitamos poner límites a esa experiencia. Podemos estar completamente abiertos, sin nada que defender ni nada que temer. De esa manera, estamos aprendiendo a renunciar al territorio personal y a la estrechez de miras.

Al mismo tiempo, el renunciamiento sí implica discriminación. Dentro del contexto básico de la apertura, hay una disciplina que nos enseña qué evitar o rechazar, y qué cultivar o aceptar. El aspecto positivo del renunciamiento, lo que cultivamos, es el interés por los otros. Pero, para interesarnos por los demás, es necesario que rechacemos el interés exclusivo por nosotros mismos, la actitud del egoísmo. Una persona egoísta es como una tortuga, que allí donde va lleva su casa a cuestas. En algún momento tenemos que dejar nuestra casa e ir al encuentro de un mundo más amplio. Es el requisito previo y absoluto para que a uno le importen los demás.

Para superar el egoísmo es menester ser osado. Es como si uno tuviera puesto el traje de baño y estuviera de pie en el trampolín, frente a la piscina, preguntándose: «Y ahora, ¿qué?». La respuesta obvia es: «Saltar». Eso es la osadía. Tal vez se pregunte uno si no se hundirá o se hará daño si salta. Podría ser. Nada es seguro, pero vale la pena saltar para ver qué sucede. El aprendiz de guerrero tiene que saltar. Estamos demasiado acostumbrados a rechazar lo que nos hace bien y a quedarnos con lo que nos hace mal. Sentimos la atracción del capullo, de nuestro egoísmo, y tenemos miedo del desinterés, de avanzar más allá de nosotros mismos. Es decir que para superar la vacilación que sentimos ante la idea de renunciar a nuestra intimidad, y para ser capaces de dedicarnos al bienestar de los demás, es necesario que, de alguna manera, demos el salto.

En la práctica de la meditación, la manera de ser osado, la manera de saltar, es de desprendernos de nuestros pensamientos, de trascender la esperanza y el miedo, los altibajos del proceso mental. Somos capaces de ser, simplemente, de dejarnos en paz, sin aferrarnos a los puntos de referencia constantes que fabrica la mente. No es necesario deshacernos de los pensamientos, que son un proceso natural. Están bien; dejémoslos estar, también a ellos. En cambio, dejémonos salir con el aliento, dejémoslo disolverse, a ver qué sucede. Cuando nos soltamos de esa manera, estamos cultivando la confianza en la fuerza de nuestro ser y en nuestra capacidad de abrirnos y brindarnos a los demás. Nos damos cuenta de que somos ricos y de que nos sobran recursos para entregarnos desinteresadamente a los otros; y encontramos además, que estamos tremendamente dispuestos a hacerlo.

Pero, una vez que hayamos dado ese salto de osadía, es posible que nos volvamos arrogantes. Quizá nos digamos

para nuestros adentros: «Mira, ¡he saltado! ¡Qué grande soy, qué fantástico!». Pero la condición de guerrero, si es prepotente, no da resultados. No sirve para beneficiar a los demás. Por eso, la disciplina del renunciamiento lleva aparejado el cultivo de una actitud más afable, que nos mantiene muy flexibles y abiertos, y deja que la ternura penetre nuestro corazón. El guerrero que ha logrado un auténtico renunciamiento está completamente desnudo y en carne viva, sin piel ni tejidos siquiera. Ha renunciado a vestir una nueva armadura y a encallecerse de nuevo, de manera que frente al mundo, está expuesto hasta la médula de los huesos. No tiene margen ni deseo para manipular las situaciones; es capaz, sin miedo alguno, de ser lo que es.

Llegado a este punto, tras haber renunciado por completo a su propia comodidad y a su intimidad, el guerrero se encuentra, paradójicamente, más solo. Es como una isla que estuviera sola en medio de un lago. Hay transbordadores y viajeros que ocasionalmente van y vienen entre la costa y la isla, pero toda esa actividad no hace más que expresar la soledad trascendente de la isla, su extrañamiento. Por más que su vida esté dedicada a ayudar a los otros, el guerrero se da cuenta de que jamás podrá compartir completamente su experiencia con otro. La plenitud de su experiencia es sólo de él, y debe vivir con su propia verdad. Y sin embargo, está cada vez más enamorado del mundo. Esa combinación de enamoramiento y soledad es lo que permite al guerrero tenderle constantemente la mano a los demás para ayudarlos. Al renunciar a su mundo privado descubre un universo mayor y un corazón herido cada vez más pleno. Y esto no es algo que nos tenga que sentar mal: es causa de regocijo. Es la entrada en el mundo del guerrero.

## 9. CELEBRAR EL VIAJE

*La condición del guerrero es un viaje continuo. Ser guerrero es aprender a ser auténtico en cada momento de la vida.*

Vivir como guerrero tiene por objetivo expresar la bondad fundamental en su forma más completa, más original y más brillante. Esto es posible cuando uno se da cuenta de que no *posee* la bondad fundamental; uno es la bondad fundamental misma. Por consiguiente, el adiestramiento del guerrero consiste en aprender a reposar en la bondad fundamental, a descansar en un estado de total simplicidad. En la tradición budista, a esta condición existencial se le llama «el estado de no-yo». El estado de no-yo también es importantísimo para las enseñanzas *shambhala*; es imposible ser guerrero, a menos que uno no lo haya experimentado. Sin la experiencia del no-yo, el yo ocupa toda la mente, que está llena de planes y proyectos personales. En vez de preocuparse por los otros, uno se preocupa

por su propia «yoidad». A esta forma de arrogancia y de falso orgullo se refiere el modismo «estar pagado de sí mismo».

El renunciamiento, tal como lo vimos en el capítulo anterior, es la actitud que vence al egoísmo. El resultado del renunciamiento es que uno entra en el mundo del guerrero, un mundo en el que se es más accesible y se está más abierto a los otros, pero en el que también se siente uno más solo y con el corazón más destrozado. Empieza uno a entender que la condición de guerrero es una senda o un hilo que discurre a lo largo de toda la vida. No es simplemente una técnica que se aplica cuando aparece un obstáculo o cuando uno se siente desdichado o deprimido. El camino del guerrero es un viaje continuo. Ser guerrero es aprender a ser auténtico en cada momento de la vida. Es ésa la disciplina del guerrero.

La palabra «disciplina» tiene, desafortunadamente, muchas connotaciones negativas. Con frecuencia la disciplina se da asociada al castigo, con la imposición arbitraria de reglas y de autoridad o control. En la tradición shambhaliana, sin embargo, la disciplina se relaciona con la manera de llegar a ser completamente afable y auténtico, de superar el egoísmo y de promover el estado de no-yo, o bondad fundamental, tanto en uno mismo como en los demás. La disciplina le enseña a uno cómo hacer ese viaje que es la condición de guerrero, le señala la senda del guerrero y le muestra cómo se vive en el mundo del guerrero.

La disciplina del guerrero es inquebrantable y lo impregna todo. Es, por consiguiente, como el sol, cuya luz brilla allí donde el sol se eleva. El sol no decide que ha de iluminar una parte del paisaje y otra no; llega a todas partes. De manera similar, tampoco la disciplina del guerrero

es selectiva. El guerrero jamás descuida su disciplina ni la olvida. Su sensibilidad y su vigilancia se extienden constantemente. Por más agotadora o difícil que sea una situación, el guerrero no abandona. Siempre se conduce bien, con una actitud afable y cariñosa, para empezar, y mantiene siempre su lealtad hacia los seres sintientes que se hallan presos en el mundo del sol poniente. El deber del guerrero es generar calor humano y compasión hacia los otros, y lo hace sin permitirse un momento de ocio. Su disciplina y su dedicación son inalterables.

Cuando su disciplina es inquebrantable, el viaje es para el guerrero fuente de regocijo, como lo es su trabajo con los otros. El regocijo se produce a lo largo de la vida del guerrero. ¿Por qué está siempre gozoso? Porque ha sido testigo de su bondad fundamental, porque no tiene nada a lo cual aferrarse, y porque ha tenido la experiencia del renunciamiento que explicamos antes. Por ende, su mente y su cuerpo están continuamente sincronizados y siempre gozosos. Su gozo es como una música, que celebra su propio ritmo y su propia melodía. La celebración es continua, pese a los altibajos de toda vida personal. A esto alude la idea de regocijo constante.

Otro aspecto de la disciplina del guerrero es que abarca también la conciencia discriminadora, una inteligencia ingeniosa. Por eso es como el arco y la flecha. La flecha es aguda y penetrante, pero para propulsar esa agudeza, para hacerla efectiva, se necesita también un arco. De modo similar, el guerrero tiene siempre un espíritu curioso, se interesa siempre por el mundo que lo rodea. Pero también necesita habilidad en la acción, para poder aplicar su inteligencia. Cuando la flecha del intelecto se une al arco de la destreza en los medios, el guerrero jamás se deja tentar por las seducciones del mundo del sol poniente.

Al hablar de tentación, aquí, nos referimos a cualquier cosa que promueva el ego y se oponga a la visión del no-yo y de la bondad fundamental. Hay muchas tentaciones, grandes y pequeñas. Uno puede dejarse tentar por un dulce o por un millón de dólares. Con la agudeza de la flecha, uno puede ver con claridad el sol poniente, y toda actividad degradada que se produzca; primero en uno mismo, para ser sincero, y después en el resto del mundo. Pero entonces, para evitar realmente la tentación, se necesita el arco: es necesario que nuestra intuición se concrete en la habilidad de la acción. Este principio del arco y la flecha consiste en aprender a decir «no» a la falta de autenticidad, a decir «no» a la rudeza y al descuido, a decir «no» al adormecimiento. Para poder decir «no» correctamente, se necesita tanto el arco como la flecha. Hay que hacerlo con suavidad, que es el arco, y con penetración y agudeza, que es la flecha. En la unión de ambos se da uno cuenta de que *sí* puede hacer una distinción, que *sí* puede discriminar entre el consentirse y el apreciar. Sí podemos mirar el mundo y ver cómo funcionan realmente las cosas. Entonces podemos superar el mito, que es nuestro propio mito, de que no podemos decir «no»: de que no es posible decir «no» a nosotros mismos cuando quisiéramos hundirnos en la depresión o en la autocomplacencia. De manera que el arco y la flecha se relacionan, antes que nada, con superar la tentación del mundo del sol poniente.

Cuando uno aprende a superar la tentación, el arco del intelecto y la flecha de la acción pueden manifestarse como confianza en el mundo, lo cual incrementa la curiosidad de espíritu. Uno quiere mirar y examinar todas las situaciones, para no caer en el engaño de confiar exclusivamente en las creencias. Por el contrario, quiere descubrir personalmente la realidad, mediante su propia inteligencia y su

propia capacidad. La sensación de confianza es que, al poner en juego el espíritu de curiosidad, al mirar y examinar una situación, uno sabe que obtendrá una respuesta definida. Al dar los pasos necesarios para hacer algo, esa acción tendrá un resultado, ya sea el éxito o el fracaso. Al disparar la flecha, errará el blanco o acertará. Confiar es saber que habrá un mensaje.

Cuando uno confía en esos mensajes, los reflejos del mundo fenomenal, el mundo empieza a parecer un banco, una reserva de riquezas. Uno siente que está viviendo en un mundo rico, que jamás agota sus mensajes. Sólo se plantean problemas si uno intenta manipular una situación en provecho propio, o desatenderla. Entonces está violando su relación de confianza con el mundo fenomenal, de manera que la reserva podría agotarse. Pero, generalmente, uno recibe antes un mensaje. Si se está mostrando demasiado arrogante, se encontrará con que el cielo lo doblega, y si es demasiado tímido, hallará que la tierra lo levanta.

Habitualmente, confiar en su mundo significa que uno espera que lo cuiden o lo salven. Uno piensa que el mundo le dará lo que desea o, por lo menos, lo que de él espera. El guerrero, en cambio, está dispuesto a arriesgarse; está dispuesto a exponerse al mundo fenomenal, con la confianza de que éste le dará un mensaje, ya sea de éxito o de fracaso. Esos mensajes no se consideran ni castigos ni felicitaciones. Uno no confía en el éxito, sino en la realidad; comienza a darse cuenta de que, por regla general, se fracasa cuando la acción y el intelecto son indisciplinados o no están sincronizados, y se triunfa cuando la inteligencia y la acción coinciden sin reserva. Pero sea cual fuere el resultado que arroja la acción, ese resultado no es un fin en sí mismo. Siempre se puede ir más allá de él; el resultado es la semilla de un futuro viaje. Así, de la práctica de la disci-

plina guerrera del arco y la flecha brota un sentimiento de avance continuo y de celebración del viaje.

El último aspecto de la disciplina del guerrero es la conciencia meditativa. Este componente de la disciplina se relaciona con la forma en que uno asume su lugar en el mundo del guerrero. El sol inquebrantable de la disciplina alumbra una senda de esfuerzo y regocijo que le permite a uno hacer el viaje, mientras que el principio del arco y de la flecha le ofrece un arma para superar la tentación y adentrarse en la vasta reserva de recursos que es el mundo fenomenal. Pero ninguna de las dos puede concretarse a menos que el guerrero tenga un asiento firme, una sensación de estar presente en su mundo. La conciencia meditativa le permite al guerrero ocupar adecuadamente su lugar. Le enseña cómo ha de recuperar el equilibrio cuando lo pierde, y cómo ha de usar los mensajes del mundo fenomenal para avanzar en su disciplina, en vez de simplemente dejarse distraer o abrumar por la respuesta.

Es posible comparar el principio de la conciencia meditativa con un eco que está siempre presente en el mundo del guerrero. La primera vivencia del eco se da en la práctica de la meditación sentada. En la meditación, cuando los pensamientos divagan, o cuando uno «se pierde en sus pensamientos», el eco de esta conciencia le recuerda que ha de rotular sus pensamientos como tales y volver a la respiración, volver a la sensación de ser. Asimismo, cuando el guerrero pierde la pista de su disciplina, ya sea escamoteándole tiempo o dando rienda suelta a la mentalidad del sol naciente, su conciencia es como un eco que rebota y vuelve sobre él.

Al comienzo, el eco será sin duda bastante débil, pero después va cobrando cada vez más fuerza. El guerrero se encuentra ante el recordatorio constante de que ha de estar

allí mismo, en el acto, porque está optando por vivir en un mundo que no le permite el concepto de descanso propio del sol poniente. Es probable que a veces sienta que el mundo del sol poniente sería un alivio tremendo. Allí no hay que trabajar con tanto empeño; uno puede dejarse estar y olvidarse del eco. Pero después quizás encuentre que volver al eco es refrescante, porque el mundo del sol poniente es demasiado letal. Es un mundo donde no hay siquiera un eco.

A partir del eco de la conciencia meditativa va creciendo una sensación de equilibrio, que es un paso en el camino que nos lleva a asumir el mando de nuestro mundo. Sentimos que estamos bien montados en la silla, que dominamos el arisco caballo de la mente. Aunque el caballo que tenemos debajo se mueva, somos capaces de mantenernos en la silla. Mientras tengamos una buena postura en la silla, podemos dominar cualquier movimiento brusco o inesperado. Y cada vez que nos resbalamos por estar mal sentados, simplemente corregimos la postura, sin caer nos del caballo. En el proceso de perder su conciencia del mundo, uno la recupera precisamente porque la había estado perdiendo. Resbalarse es algo que, de suyo, se corrige a sí mismo; sucede automáticamente, y uno empieza a sentirse muy diestro, muy adiestrado.

La conciencia del guerrero no se basa en el ejercicio de la paranoia absoluta, sino en el aprendizaje de la solidez absoluta, que es confiar en la bondad fundamental. Eso no significa que uno tenga que ser pesado o aburrido, sino simplemente que tiene el sentimiento de estar firmemente arraigado o establecido. Como siente confianza y regocijo constantes, no puede sobresaltarse. En este nivel, no son necesarias las reacciones exageradas ni la agitación súbita ante ninguna situación. Uno pertenece al mundo de los

guerreros. Cuando suceden cosas pequeñas —buenas o malas, justas o injustas—, uno no las exagera. Vuelve constantemente a su silla y a su postura. El guerrero jamás se asombra. Si alguien se le acerca y le dice que viene a matarlo, o a regalarle un millón de dólares, no se asombra. Simplemente, se acomoda en su montura.

El principio de la conciencia meditativa le permite también asentarse sólidamente en esta tierra. Cuando uno asume adecuadamente su lugar sobre la tierra, no necesita testigos que le confirmen su validez. En un cuento tradicional sobre el Buda se dice que cuando alcanzó la iluminación, alguien le preguntó cómo sabía que estaba iluminado. «La tierra es mi testigo», fue la respuesta, mientras con la mano tocaba la tierra, con el ademán conocido como *mudra* del contacto con la tierra. Es lo mismo que el concepto de mantener su postura en la silla; uno está completamente afirmado en la realidad. Y si alguien le pregunta cómo sabe que no está reaccionando exageradamente ante las situaciones, puede contestar, simplemente: «Mi postura en la silla habla por sí sola».

Llegado a este punto, empieza uno a vivenciar la noción fundamental de intrepidez. Está dispuesto a estar alerta en cualquier situación que pueda presentársele, y tiene el sentimiento de que puede asumir totalmente el mando de su vida, porque no está del lado del éxito ni del fracaso. El éxito y el fracaso son su viaje. Por cierto que, incluso dentro del contexto de la intrepidez, aún se puede experimentar el miedo. Habrá veces, en el viaje, en que uno estará tan petrificado que vibrará entero en la silla, con dientes, manos y pies. Apenas si se mantendrá sobre su montura: estará casi levitando de miedo. Pero incluso a esto se lo considera una expresión de intrepidez, si uno tiene una conexión fundamental con la tierra firme de su bondad primordial.

## 10. SOLTAR

*Cuando se vive de acuerdo con la bondad fundamental, se alcanza la elegancia natural. Uno puede vivir a sus anchas, de manera relajada, sin caer en el desaliño. Puede, efectivamente, renunciar a su depresión y a su perplejidad por su condición de ser humano y levantar el ánimo.*

El resultado de practicar la disciplina del guerrero es que se aprende a frenar la ambición y la frivolidad y, a partir de ello, se alcanza un buen sentido del equilibrio. El equilibrio no radica en aferrarse a una situación, sino en trabar amistad con el cielo y con la tierra. La tierra es la fuerza de gravedad, el sentido práctico. El cielo es la visión o vivencia del espacio abierto donde uno puede rectificar su postura, enderezar cabeza y hombros. El equilibrio reside en unir el sentido práctico con la visión; o, podríamos decir, la destreza con la espontaneidad.

Primero, es necesario confiar en sí mismo. Después se puede confiar también en la tierra, o en la fuerza de grave-

dad de una situación, y en virtud de eso puede uno elevar su vida. Llegado a este punto, la disciplina se convierte en un deleite, en vez de ser una experiencia penosa o una exigencia tremenda. Cuando se cabalga, el equilibrio no se obtiene inmovilizando las piernas contra la montura, sino aprendiendo a flotar con el movimiento del caballo. Así, cada paso es una danza, tanto para el caballo como para el jinete.

Cuando la disciplina comienza a ser natural, a ser parte de uno, es muy importante aprender a soltar. Para el guerrero, soltar tiene que ver con relajarse dentro de la disciplina, para así tener la experiencia de la libertad. Libertad, aquí, no significa desafuero ni desaliño; es, más bien, conducirse con mayor soltura para así poder experimentar plenamente su existencia de ser humano. Soltar es vencer completamente la idea de que la disciplina es un castigo por un error o una mala acción que se haya cometido, o que uno quisiera cometer. Hay que vencer completamente la sensación de que hay algo fundamentalmente malo en nuestra naturaleza humana y de que, como consecuencia, necesitamos disciplinarnos para corregir nuestro comportamiento. Mientras sentimos que la disciplina viene de afuera, seguiremos con la sensación de que algo nos falta. De manera que el soltar se relaciona con abandonar cualquier vestigio de vacilación, de duda o de vergüenza por ser como somos. Es necesario que nos sintamos cómodos con nosotros mismos para así poder darnos cuenta plenamente de que la disciplina no es más que la expresión de nuestra bondad fundamental. Tenemos que apreciarnos y respetarnos a nosotros mismos, tenemos que renunciar a nuestra duda y a nuestra vergüenza, para poder así proclamar nuestra bondad fundamental y nuestra cordura, en beneficio de los demás.

Para poder soltar, hay que entrenarse primero tanto en la disciplina del renunciamiento como en los aspectos de la disciplina que vimos en el último capítulo. Esto es necesario para no confundir el soltar con la agresión o la arrogancia. Sin un entrenamiento adecuado, puede uno creer que soltar significa empujarse a sí mismo hasta el límite de sus fuerzas, para demostrarse a sí mismo cuán intrépido y valiente es. Esta actitud es demasiado agresiva. Soltar tampoco tiene que ver con pasarlo bien a costa del prójimo, promoviendo su propio ego e «imponiendo su rollo» a los demás. Esta clase de prepotencia no proviene realmente de soltar, en definitiva, sino de una inseguridad fundamental respecto a sí mismo, que lo vuelve a uno insensible, en vez de suave y afable.

Por ejemplo, un conductor de coches de carrera puede correr a más de 300 kilómetros por hora en el autódromo gracias a su entrenamiento. Conoce los límites del motor, de la dirección y de los neumáticos; sabe cuál es el peso del coche, las condiciones de la pista y las condiciones meteorológicas. Por eso puede conducir a alta velocidad sin correr riesgos suicidas. Correr se convierte más bien en una danza. Pero si uno juega con soltar antes de haber establecido una relación adecuada con la disciplina, es peligrosísimo. Si está aprendiendo a esquiar e intenta relajarse y soltarse en una etapa prematura de su entrenamiento atlético, es muy probable que se rompa un hueso. Esto significa que, si el soltar es fingido, uno puede meterse en apuros.

Lo que hemos dicho podrá darnos la impresión de que jamás tendremos el entrenamiento suficiente para soltarnos y relajarnos en nuestra disciplina. Quizá sintamos que nunca estaremos en condiciones de ser personas osadas. Pero, una vez que hemos establecido una relación básica con la disciplina, tenemos que renunciar a esas dudas. Si

esperamos a que la disciplina sea impecable, no llegará a serlo jamás, a menos que aprendamos a soltar. Cuando empezamos a aficionarnos a la disciplina del guerrero, cuando ya empieza a parecernos natural, aunque aún nos parezca sumamente imperfecta, ha llegado el momento de soltar.

Evidentemente el soltar es algo más que una simple relajación. Es una relajación que proviene de estar en armonía con el medio, con el mundo. Uno de los principios importantes del soltar es vivir en el desafío, lo cual no significa vivir en una crisis constante. Supongamos, por ejemplo, que a uno lo llaman del banco para decirle que su cuenta está sobregirada, y que el mismo día el propietario le informa que lo hará desalojar por no haber pagado el alquiler. Para afrontar la crisis, uno recurre a todos sus amigos para ver si puede conseguir prestado el dinero necesario para salir del paso. Vivir en el desafío no significa reaccionar a situaciones extraordinarias que uno mismo se ha creado por desentenderse de los detalles de su vida. Para el guerrero, cada momento lo desafía a ser auténtico, y cada desafío es un goce. Cuando uno se suelta como es debido, puede relajarse y disfrutar con el desafío.

La versión del soltar, según el mundo del sol poniente, es tomarse vacaciones o emborracharse, caer en el desafuero y el desaliño y hacer cosas escandalosas que, si estuviera en su «sano» juicio, jamás se le ocurrirían. La versión shambhaliana de esta idea es, sin lugar a dudas, totalmente diferente. Para el guerrero, soltar no tiene nada que ver con apartarse de las restricciones de la vida ordinaria; al contrario. Es compenetrarse más con su propia vida, porque uno entiende que, así tal como es, su vida contiene los medios para levantarse incondicionalmente el ánimo y curarse de la depresión y de la duda.

En el mundo del sol poniente, levantarse el ánimo significa convencerse a sí mismo de que ha de sentirse mejor, en vez de levantar realmente el ánimo. Al despertarse por la mañana y levantarse, uno va al cuarto de baño y se mira en el espejo; está aún medio dormido, despeinado y ojeroso. En el mundo del sol poniente uno se dice con un gran suspiro: «Y vuelta a empezar». Siente que tiene que apuntalarse para ir tirando un día más. Para usar otro ejemplo, cuando los revolucionarios iraníes tenían a los rehenes en la embajada norteamericana, lo más probable es que por las mañanas se despertaran con una sensación de júbilo: «¡Qué estupendo! En la habitación de al lado tenemos a los rehenes». Esta es la versión del júbilo para el mundo del sol poniente.

La alegría no radica en una fuerza de voluntad artificial, ni tampoco es necesario inventarse un enemigo y vencerlo para sentirse más vivo. Los seres humanos no tenemos la bondad fundamental en la habitación de al lado, sino en nosotros mismos. Cuando nos miramos en el espejo, podemos apreciar lo que vemos sin preocuparnos de que si lo que vemos es lo que debe ser. Con sólo relajarnos con nosotros mismos podemos captar las posibilidades de bondad fundamental y animarnos. Levantarnos, ir al cuarto de baño, ducharnos, desayunar: todo lo que hacemos, podemos apreciarlo sin estar siempre preocupándonos por si se educa o no a nuestra disciplina o a nuestro plan para ese día. Así de grande es la confianza que podemos tener en nosotros mismos, y eso nos permitirá practicar la disciplina de manera mucho más completa que si estamos continuamente preocupándonos y procurando verificar cómo nos estamos desarrollando.

Podemos apreciar nuestra vida, incluso si es una situación imperfecta. Quizá nuestro apartamento no sea gran

cosa, y los muebles sean baratos y estén pasados de moda. No es necesario vivir en un palacio. Podemos relajarnos y soltar dondequiera que estemos. Allí donde estamos es un palacio. Si nos mudamos a un apartamento que han dejado hecho un desastre, podemos dedicar tiempo a limpiarlo y ordenarlo, no porque nos sintamos mal u oprimidos por la suciedad, sino porque nos sentimos bien. Si nos tomamos el tiempo de limpiarlo para así mudarnos a un lugar adecuado, podemos transformar un apartamento lamentable en un hogar acogedor.

La dignidad humana no depende de la riqueza monetaria. Los ricos pueden gastar muchísimo dinero para tener hogares suntuosos, pero es posible que esa suntuosidad sea artificial. La dignidad reside en usar los recursos humanos que nos son inherentes, en hacer las cosas con nuestras propias manos, aquí y ahora, de manera bella y adecuada. Y eso es algo que sí podemos hacer: incluso en la peor de la peor de las situaciones, podemos darle elegancia a nuestra vida.

Nuestro cuerpo es una extensión de nuestra bondad fundamental. Es el instrumento o herramienta más próximo que tenemos para expresar la bondad fundamental, de manera que apreciar nuestro cuerpo es muy importante. Lo que comemos, lo que bebemos, la ropa que nos ponemos y el ejercicio adecuado, todo eso es importante. No es necesario que hagamos *jogging* o que practiquemos flexiones todos los días, pero sí es importante que cuidemos nuestro cuerpo. Incluso si tenemos algún impedimento físico, no es necesario que nos sintamos prisioneros de él. Aun así podemos respetar nuestro cuerpo y nuestra vida. Nuestra dignidad va más allá de nuestro impedimento. En el nombre del cielo y de la tierra, podemos permitirnos hacer el amor con nosotros mismos.

La visión shambhaliana no es puramente una filosofía; es, de hecho, entrenarnos para ser guerreros. Es aprender a tratarnos mejor, para poder colaborar en la construcción de una sociedad iluminada. En ese proceso, el respeto por nosotros mismos es importantísimo, maravilloso, excelente. Quizá no tengamos dinero para comprarnos ropa cara, pero no tenemos por qué sentir que nuestros problemas económicos nos empujan a la depresión del mundo del sol poniente. Aun así, podemos expresar dignidad y bondad. Aun si vestimos pantalones vaqueros y una camiseta, podemos ser una persona digna que viste vaqueros y una camiseta. El problema surge cuando no tenemos respeto por nosotros mismos ni, consiguientemente, por nuestra ropa. Si nos vamos a la cama deprimidos y arrojamos nuestra ropa al suelo, eso sí es un problema.

Lo importante es que cuando vivimos la vida de acuerdo con la bondad fundamental, alcanzamos la elegancia natural. Podemos vivir a nuestras anchas, de manera relajada, sin caer en el desaliño. Podemos realmente renunciar a nuestra depresión y a nuestra perplejidad por nuestra condición de seres humanos y levantar el ánimo. No necesitamos culpar al mundo de nuestros problemas. Podemos relajarnos y apreciar el mundo.

Viene después una nueva etapa del soltar, que es decir la verdad. Cuando uno tiene dudas sobre sí mismo, o cuando duda de la veracidad de su mundo, probablemente sienta que tiene que manipular la verdad para protegerse. Por ejemplo, cuando uno tiene una entrevista de trabajo, quizá no sea totalmente veraz con su futuro patrón. Tal vez sienta que tiene que deformar la verdad para conseguir el trabajo, que tiene que mostrarse mejor de lo que es. Desde un punto de vista shambhaliano, la sinceridad es la mejor política. Pero decir la verdad no significa que uno tenga

que contar sus secretos más íntimos y revelar todo aquello de lo cual se avergüenza. ¡Uno no tiene nada de qué avergonzarse! Esa es la base para decir la verdad. Puede que uno no sea el intelectual, o mecánico, o artista, o amante más grande del mundo, pero lo que uno es, es auténtica y fundamentalmente bueno. Si realmente lo siente así, puede liberarse de la vacilación y de la cohibición y decir la verdad, sin exagerar ni denigrarse.

Entonces, uno comienza a entender la importancia de comunicarse abiertamente con los demás. Si uno dice la verdad, también ellos pueden ser abiertos con uno; quizá no inmediatamente, pero uno está dándoles la oportunidad de que ellos también se expresen con sinceridad. Cuando uno no dice lo que piensa, genera confusión, para sí mismo y para los demás. Cuando evita la verdad contradice el propósito del discurso en cuanto comunicación.

Decir la verdad se relaciona también con la afabilidad. Una persona shambhaliana es afable en el hablar: no ladra. Un lenguaje afable expresa dignidad, lo mismo que el buen porte de cabeza y hombros. Sería muy extraño que alguien con buen porte de cabeza y hombros empezara a ladrar. Sería muy incongruente. Con frecuencia, cuando hablamos con una persona que no conoce nuestra lengua, empezamos a alzar la voz sin darnos cuenta, como si tuviéramos que hablar a gritos para hacernos entender. Eso es, exactamente, lo que *no* debe suceder. Si queremos comunicarnos con los otros, no necesitamos gritar ni dar puñetazos sobre la mesa para hacer que nos escuchen. Si estamos diciendo la verdad, podemos hablar con delicadeza, porque nuestras palabras tendrán poder.

La etapa final del soltar es el vivir sin engaño. Aquí, engaño no se refiere a despistar deliberadamente a los demás. Es más bien nuestro autoengaño, nuestra propia

vacilación, nuestra duda de nosotros mismos, lo que puede desorientar a la otra persona e incluso engañarla. Quizá pidamos a alguien que nos ayude a tomar una decisión: «¿Le pediré a fulanito o fulanita que se case conmigo?» o «¿Me quejaré a mengano por la forma grosera en que me trató?» o «¿Debo aceptar este trabajo?» o «¿Debo salir de vacaciones?». Si nuestra pregunta no es un auténtico pedido de ayuda, sino un simple reflejo de nuestra falta de confianza en nosotros mismos, estamos engañando a los demás. Vivir sin engaño es, de hecho, una nueva extensión de la veracidad: se basa en la sinceridad con nosotros mismos. Cuando tenemos una sensación de confianza en nuestra propia existencia, lo que comunicamos a los demás es auténtico y merece confianza.

El autoengaño surge a veces del miedo que uno tiene a su propia inteligencia, del miedo a no ser capaz de enfrentar adecuadamente la vida. A veces uno es incapaz de reconocer su propia sabiduría innata y, en cambio, ve la sabiduría como algo monumental, que está fuera de uno mismo. Es una actitud que hay que superar. Para poder vivir sin engaño, el único punto de referencia con que uno puede contar es saber de que en uno existe ya la bondad fundamental. La certidumbre de ese conocimiento puede ser experimentada en la práctica de la meditación. En la meditación es posible alcanzar un estado mental en el que no hay vacilación, un estado libre de temores y dudas. Ese estado mental incommovible no oscila ante los altibajos pasajeros de los pensamientos y emociones. Al principio, es posible que no tengamos más que un atisbo de eso. Mediante la práctica de la meditación vislumbramos una chispa, un destello de la bondad fundamental e incondicional. Cuando percibimos ese destello, es posible que no nos sintamos del todo libres ni completamente buenos,

pero nos damos cuenta que el estado vígilico, la bondad fundamental, ya están ahí. Podemos renunciar a la vacilación y, por consiguiente, *podemos* existir sin engaño. La vida adquiere una cualidad de inspiración, de algo que existe sin esfuerzo. El resultado del soltar es establecer contacto con esa energía inspirada que nos permite unir por completo la disciplina y el gozo, de modo que la disciplina se vuelve al mismo tiempo fácil y espléndida.

Todos hemos sentido en nuestra vida el soplo de la energía o del poder. Por ejemplo, los atletas sienten una oleada de energía cuando se entregan a su deporte. Alguien puede sentir un torrente de amor o pasión hacia otro ser humano por quien se siente atraído o atraída. A veces sentimos la energía como una brisa fresca y deliciosa, no como un viento fuerte. Por ejemplo, cuando estamos acalorados y transpirando, si nos duchamos nos sentimos deliciosamente frescos y, al mismo tiempo, llenos de energía.

Normalmente, esa energía nos parece provenir de una fuente definida o tener una causa particular. La asociamos con la situación que nos infunde tantas energías. Los atletas pueden volverse adictos de su deporte por las oleadas de placer que éste les da. Hay personas que se aficionan a enamorarse una y otra vez, por lo bien y llenas de vida que se sienten cuando están enamoradas. El resultado de soltar es que descubrimos un banco de energía que existe por sí misma y que siempre está a nuestro alcance, sean cuales fueren las circunstancias. En realidad, no proviene de ninguna parte, sino que siempre está allí. Es la energía de la bondad fundamental.

A esta energía que existe por sí misma se la llama, en las enseñanzas shambhalianas, el *caballo del viento*. El principio del *viento* es que la energía de la bondad fundamental es fuerte y exuberante y brillante. Puede realmente irradiar

un poder tremendo en nuestra vida. Pero al mismo tiempo, es posible cabalgar en la bondad fundamental, y este es el principio del *caballo*. Al seguir las disciplinas del camino del guerrero, sobre todo la disciplina del soltar, podemos enjaezar el viento de la bondad. En cierto sentido, el caballo jamás llega a estar domado: la bondad fundamental nunca llega a ser nuestra posesión personal. Pero en nuestra vida sí podemos invocar y provocar la energía inspirada de la bondad fundamental. Entonces empezamos a ver cómo podemos crear la bondad fundamental para nosotros mismos y para los demás, ahora mismo, aquí mismo, de manera plena e ideal, no sólo a un nivel filosófico, sino a un nivel físico concreto. Cuando establecemos contacto con la energía del caballo del viento, podemos abandonar de manera natural toda preocupación por nuestro propio estado anímico y empezar a pensar en los otros. Sentimos verdadera añoranza de compartir nuestro descubrimiento de la bondad con nuestros hermanos y hermanas, con nuestra madre y nuestro padre, con toda clase de amigos que, a su vez, también se beneficiarán con el mensaje de la bondad fundamental. De manera que descubrir el caballo del viento es, antes que nada, reconocer la fuerza de la bondad fundamental en nosotros mismos, y luego proyectar, sin miedo, este estado anímico en los demás.

Poder vivenciar la condición de elevada inspiración del mundo es una situación de regocijo, pero también trae consigo tristeza. Es como enamorarse. Cuando uno está enamorado, estar con el ser amado es al mismo tiempo gozoso y muy doloroso. Uno siente a la vez alegría y pena. Y eso no es un problema; en realidad, es maravilloso. Es el ideal de la emoción humana. El guerrero que tiene la vivencia del caballo del viento siente el júbilo y el dolor del amor en todo lo que hace. Siente frío y calor, amargor y dulzura,

simultáneamente. Que las cosas vayan bien o mal, que se enfrente con el éxito o el fracaso, se siente al mismo tiempo triste y encantado.

De esa manera, el guerrero comienza a entender el significado de la confianza incondicional. En tibetano, confianza se dice *ziji*<sup>1</sup>. *Zi* quiere decir «resplandor» o «brillo», y *ji* significa «magnificencia» o «dignidad», y a veces tiene también el sentido de «monolítico». Es decir que *ziji* expresa resplandor radiante, digno regocijo.

En ocasiones, confianza significa que, al encontrarse sin alternativa, uno confía en sí mismo y se vale de sus ahorros, de su información, sus fuerzas, su buena memoria y su dominio de sí mismo para acelerar su agresión y decirse que saldrá adelante contra viento y marea. Ese es el método de los guerreros aficionados. En este caso, confianza no quiere decir tener confianza *en* algo, sino mantenerse en el estado de confianza, libre del espíritu de competencia, de la necesidad de mostrarse superior a los demás. Es un estado incondicional, en el cual uno posee simplemente un estado mental inquebrantable que no necesita de punto de referencia alguno. No hay lugar para la duda; la cuestión de la duda no se plantea siquiera. Este tipo de confianza incluye la afabilidad, porque la idea del miedo no surge; la tenacidad, porque en el estado de confianza siempre hay ingeniosidad; y la alegría, porque confiar en el corazón nos permite tener más sentido del humor. Esta confianza puede manifestarse como majestad, elegancia y riqueza en la vida de una persona. Cómo alcanzar estas cualidades en nuestra propia vida es el tema de la segunda parte de este libro.

1 En las transcripciones del tibetano, la *z* y la *j* se pronuncian como en inglés

**SEGUNDA PARTE**

**LA CONDICIÓN SAGRADA:  
*EL MUNDO DEL GUERRERO***

༡། དོག་སྐྱལ་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད་། །བྱམས་པའི་མཛེས་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ག

རྟེན་ལྟ་ཐོའོ་མ་མེད་པ་ཡི། །ཟབ་ཅིང་གསལ་བ་འདི་ལོ་མ་བསྐྱུན།

འཇིགས་པ་མེད་པའི་གྲིབ་བསེལ་དུ། །དགའ་ཞིང་སློབ་པའི་རློང་གཡལ་གཡོལ།

དེ་ལས་ན་ཚོད་རྒྱས་པ་ན། །སྲིད་པའི་རྫོགས་གར་སྐྱེའོགས་གྱིས།

རང་བྱུང་ཕྱི་དམོའི་ར་བར་བྲིད། །དེ་ལས་ན་ཚོད་ཚེར་རྒྱས་པ་ས།

གདོད་མྱི་གཟི་བརྗིད་སྤེལ་བའི་བྱིར། །དཔའ་ཐོའི་མདའ་ར་དག་ཏུ་བྲིད།

དེ་ལས་ན་ཚོད་ཚེར་རྒྱས་པ་ས། །གདོད་མའི་རང་ག་ཉིས་སའད་པའི་བྱིར།

མཛེས་ལིང་གཟི་བརྗིད་སྤེལ་པ་ཡི། །མི་ཡི་སྲིད་པར་བཟུ་རུ་བུུ་ག

དོག་སྐྱལ་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད་། །དཔའ་ཐོའི་སེམས་སུ་འགྱུར་སྲིད་ཅིང་།

རྟེན་ལྟ་གཞོན་པའི་གཟི་བརྗིད་། །ཐོག་མཐའ་མེད་པའི་མཁའ་རུ་བཅུལ།

དེ་ཚོ་གར་ཚེན་ཉིམ་མཐོང་།།

*Esa mentalidad de temor  
Ha de ser puesta en la cuna de la benevolencia  
Y amamantada con la leche profunda y brillante  
de la indudabilidad eterna.  
En la sombra fresca de la intrepidez,  
Abanicadla con el abanico de felicidad y gozo.  
A medida que vaya creciendo,  
Con diversos despliegues de fenómenos,  
Conducidla al patio de recreo autoexistente.  
Cuando sea mayor,  
Para impulsar la confianza primordial,  
Llevala al campo de tiro al arco de los guerreros.  
Cuando sea aún mayor,  
Para despertar la naturaleza de sí primordial,  
Dejadla ver la sociedad de los hombres  
Que posee belleza y dignidad.  
Entonces esa mente temerosa  
Podrá convertirse en la mente del guerrero,  
Y esa confianza eternamente juvenil  
Extenderse por el espacio sin principio ni fin.  
En ese momento verá el Sol del Gran Este.*



## 11. EL AHORA

*Necesitamos encontrar el vínculo entre nuestras tradiciones y nuestra experiencia actual de la vida. El ahora, o la magia del momento presente, es lo que une a la sabiduría del pasado con el presente.*

Desde el momento en que nacemos, cuando damos el primer vagido y respiramos, libres del vientre de nuestra madre, somos un individuo aparte. Claro que sigue habiendo un apego emocional, un cordón umbilical que nos relaciona con nuestros padres, pero a medida que crecemos y que pasamos de la infancia a la juventud y a la madurez, con el correr de los años, ese apego disminuye. Nos convertimos en un individuo que puede funcionar separado de su padre y de su madre.

En ese viaje por la vida, los seres humanos debemos superar el apego neurótico de ser «hijos de alguien». Los principios del guerrero, que presentamos en la primera parte, se relacionan con la forma en que los seres humanos podemos trabajar nuestra propia disciplina con el fin de madurar e independizarnos y así experimentar un senti-

miento de libertad personal. Pero entonces, una vez que se ha producido esta evolución, es igualmente importante compartir el compañerismo de la sociedad humana. Hacer esto es una expresión orgánica de la visión más vasta de nuestra condición de guerrero, que radica en poder apreciar un mundo más amplio. En el proceso de convertirnos en guerreros, comenzamos a sentir naturalmente una profunda hermandad con los seres humanos. Esa es la verdadera base para ayudar a otros y, en última instancia, para hacer una auténtica aportación a la sociedad.

Sin embargo, nuestra relación con los otros seres humanos y nuestro interés por su bienestar tienen que manifestarse de manera personal y práctica. No basta con interesarse abstractamente en los demás. La manera más práctica e inmediata de empezar a compartir con los otros y de obrar en beneficio de ellos es trabajar con nuestra propia situación doméstica y extendernos a partir de allí. Es por eso que un paso importante en el camino del guerrero es llegar a ser una persona de familia, alguien que respeta su vida doméstica cotidiana y se empeña en enriquecer y elevar esa situación.

No podemos ayudar a la sociedad basándonos exclusivamente en nuestra visión de la nación o del mundo. Hay muchas ideas referentes a la forma de organizar una sociedad para que satisfaga las necesidades de la gente. Está, por cierto, la idea popular del gobierno democrático, del gobierno por el pueblo. Otro enfoque es considerar que el gobierno de una *élite* dará como resultado una sociedad progresista. Una tercera idea es encarar el gobierno desde un punto de vista científico, en el que se distribuyan de manera pareja los recursos naturales y se cree un total equilibrio ecológico. Estas ideas, y otras, pueden tener su valor, pero es necesario que estén integradas con la experiencia

individual de la vida doméstica que tiene un ser humano. De otra manera, se produce una enorme disparidad entre nuestra magnífica visión de la sociedad y la realidad del diario vivir. Para usar uno de tantos modelos de vida familiar: un hombre y una mujer se conocen, se enamoran y se casan, ponen su casa y es posible que tengan hijos. Entonces tienen que preocuparse por el funcionamiento del lavavajillas o por si tienen dinero para comprar una cocina nueva. Los niños, a medida que crecen, empiezan a ir a la escuela y aprenden a leer y escribir. A veces los niños tienen una relación ideal con sus padres, pero la familia tiene problemas de dinero. O quizás haya mucho dinero, pero la relación familiar sea muy difícil. Entre esos problemas hay siempre un movimiento de vaivén. Debemos respetar la vida en su aspecto cotidiano, porque la única manera de llevar a la práctica nuestra visión para la sociedad es equipararla a la situación de una sola organización doméstica.

Llegar a ser una persona de familia significa también enorgullecerse de la sabiduría de nuestra herencia familiar. Desde el punto de vista shambhaliano, respetar nuestra familia y nuestra educación no tiene nada que ver con apartarnos de los otros ni con asumir una actitud de arrogancia respecto de nuestro abolengo. Es algo que se basa más bien en darse cuenta de que la estructura y la experiencia de la vida de familia reflejan, de hecho, la sabiduría profunda de una cultura, una sabiduría que nos ha sido transmitida y que se halla efectivamente presente en la vida doméstica y cotidiana. Es decir que, al apreciar nuestra tradición familiar, estamos abriéndonos más a la riqueza del mundo.

Recuerdo muy claramente la experiencia de haber descubierto mi propia relación con mi herencia familiar. Nací

en un establo, en el Tíbet oriental, donde nadie ha visto jamás un árbol. La gente de esa región vive de sus tierras de pastoreo, donde no hay árboles, ni siquiera arbustos. Allí se vive todo el año de la leche y sus derivados. Yo era hijo de esa tierra auténtica, hijo de un campesino. A edad muy temprana reconocieron en mí a un *tulku*, es decir a un lama encarnado, y me llevaron a los monasterios de Surmang para que recibiera la formación que necesita un monje, de modo que casi desde mi nacimiento me alejaron de mi situación familiar y me trasladaron a un ambiente monástico. Siempre me llamaron por mi nombre religioso, Trungpa Rinpoche, pero sin embargo, jamás olvidé mi nacimiento.

Cuando me llevaron al monasterio, mi madre me acompañó y permaneció conmigo varios años, hasta que tuve la edad suficiente para comenzar mi educación formal. Un día, cuando tenía cuatro o cinco años, pregunté a mi madre:

—Madre, ¿cuál es nuestro nombre?

Muy turbada, me respondió:

—¿Qué quieres decir con *nuestro*? Tú sabes que tu nombre es Trungpa Rinpoche.

Pero yo insistí:

—¿Cuál es nuestro nombre, nuestro apellido? ¿De dónde provenimos?

—Mira, de eso debes olvidarte —me dijo—. Es un nombre muy humilde, y quizá te avergonzarías de él.

Pero yo seguí preguntándole con insistencia cuál era el apellido de la familia.

En aquel momento estaba yo jugando con unos rábamos en escabeche con que se alimenta a los caballos. Los iba cogiendo del suelo, en el patio de la cocina del monasterio. Aunque los *tulkus* no deben comerlos, yo estaba morisqueando uno mientras insistía:

—Madre, ¿cuál es nuestro nombre? Dime nuestro apellido.

Estaba a punto de morder otro rábano escabechado y sucio, y ella estaba muy preocupada y muy turbada. Sin embargo, también le llamaba la atención que se lo hubiera preguntado. Tuvimos un intenso momento de mutua conexión.

Recuerdo que era un día luminoso, y el sol que se reflejaba desde una ventana en el techo le iluminaba la cara. Se veía al mismo tiempo joven y vieja.

—¿Cuál es nuestro apellido? —seguí preguntando, hasta que finalmente ella me dijo:

—Mukpo, Mukpo, naturalmente. Pero, ¡no comas ese escabeche, que es para los caballos!

Pero yo lo mordí, y recuerdo haberlo masticado. Estaba muy crujiente, y sabía un poco como un *tsukemono*, una especie de escabeche japonés, y me gustó mucho. Miré a mi madre y le pregunté:

—¿Eso quiere decir que yo también soy Mukpo?

Ella no estaba muy segura.

—Bueno, ¡tú eres Rinpoche! —me contestó.

Después, recuerdo claramente haberle preguntado si yo era su hijo y había salido de su cuerpo. Al principio, me contestó que sí. Pero después agregó:

—Bueno, es posible que yo no sea totalmente humana, que sea un ser infrahumano. Tengo cuerpo de mujer y soy de nacimiento inferior. Vuelve a tus habitaciones, por favor.

Entonces me cogió en brazos y me llevó de la cocina a mis habitaciones. Pese a todo, he conservado como apellido Mukpo, el nombre de mi familia, mi identidad y mi orgullo.

Mi madre era una persona muy dulce. Que yo sepa,

jamás hizo nada que fuera agresivo, y fue siempre bondadosa y complaciente con los demás. De la sabiduría de mi madre aprendí mucho sobre los principios de la sociedad humana.

En los tiempos modernos, la familia ha perdido importancia como célula de la sociedad. Antes, que la sociedad estuviera centrada en la familia era parcialmente cuestión de supervivencia. Por ejemplo, antes que hubiera hospitales y médicos, era frecuente que una mujer contara con su madre para que la ayudase a dar a luz a sus hijos y, después, a criarlos. Pero ahora, la investigación médica se ha adueñado del conocimiento de las abuelas, y son los médicos quienes se ocupan de que los niños nazcan en los pabellones de maternidad en los hospitales. En casi todas partes, la sabiduría de los abuelos ya no es necesaria, y no les queda ningún papel que puedan desempeñar. Terminan en un asilo de ancianos o en una comunidad para jubilados, y algunas veces salen para visitar a sus nietos y poder verlos jugar.

En algunas sociedades, la gente solía dedicar altares a la veneración de sus antepasados. Incluso hoy, en una sociedad tan moderna como el Japón, sigue habiendo una firme tradición de culto a los antepasados. Se podría pensar que tales prácticas no son más que una función del pensamiento primitivo o de la superstición, pero en realidad, la veneración del linaje ancestral puede ser un signo de respeto por la sabiduría acumulada de nuestra cultura. Con esto no quiero insinuar que haya que volver al culto de los antepasados, pero sí que es necesario que nos demos cuenta de que hace muchos miles de años que los seres humanos vienen juntando sabiduría. Debemos reconocer los logros de nuestros antepasados: que los seres humanos aprendieron a fabricar herramientas, que inventaron cu-

chillos, arcos y flechas, que aprendieron a derribar árboles, a cocinar sus alimentos y a condimentarlos. No debemos olvidar las contribuciones del pasado.

La forma de construir un edificio es algo que lleva tras de sí miles de años de historia. Los primeros seres humanos vivieron en cavernas, luego aprendieron a construir chozas y, más adelante, edificios con pilares y columnas. Finalmente, aprendieron a construir edificios sin columnas en el centro, con el techo sostenido por arcos, lo cual es un descubrimiento muy notable. Una sabiduría tal merece que se la respete; no se debe considerar, de modo alguno, como un enfoque propio del sol poniente. Mientras intentaban construir una estructura que no tuviera columnas centrales, muchas personas deben haber muerto aplastadas porque se les derrumbaba. Debe de haber habido gente que sacrificó su vida hasta que se llegó a obtener un modelo que diera buen resultado. Tal vez se pueda decir que un logro así es insignificante, pero por otra parte, la incapacidad para apreciar los recursos inventivos de la existencia humana —lo que hemos llamado la bondad fundamental— ha llegado a convertirse en uno de los problemas más grandes del mundo.

Sin embargo, la veneración del pasado no resolverá por sí sola los problemas del mundo. Necesitamos encontrar el vínculo entre nuestras tradiciones y nuestra experiencia actual en la vida. El *ahora*, o la magia del momento presente, es lo que une a la sabiduría del pasado con el presente. Cuando se aprecia un cuadro, una composición musical o una obra literaria, independientemente de cuándo haya sido creada, se la aprecia *ahora*. Tenemos la vivencia de la misma inmediatez en la cual fue creada la obra; es siempre *ahora*.

La manera de vivenciar esa inmediatez es darse cuenta

de que este mismo momento, este mismo instante de nuestras vidas, es siempre *la* ocasión, de modo que tomar conciencia de dónde estamos y de qué somos, en este preciso instante, es importantísimo. Esta es una de las razones de que nuestra situación de familia, nuestra vida doméstica y cotidiana, sean tan importantes. Debemos considerar nuestro hogar como algo sagrado, como una dorada oportunidad de experimentar la actualidad. El reconocimiento de lo sagrado comienza, muy simplemente, cuando nos interesamos por todos los detalles de nuestras vidas. Interesarse no es más que tomar conciencia de lo que va sucediendo en nuestro diario vivir: estar conscientes mientras cocinamos, estar conscientes mientras conducimos, estar conscientes mientras cambiamos pañales, estar conscientes, incluso, mientras tenemos una discusión. Esta forma de tomar conciencia puede ayudarnos a liberarnos de la prisa, del caos, de la neurosis, de todo tipo de resentimientos. Puede liberarnos de los obstáculos que nos separan del ahora, de modo que podamos levantar el ánimo en el acto, continuamente.

Este principio del ahora es muy importante, también, en cualquier intento por establecer una sociedad iluminada. Quizá nos preguntemos cuál es la mejor manera de ayudar a la sociedad, y cómo se puede saber si lo que estamos haciendo es bueno y auténtico. La única respuesta está en el ahora. *Ahora* es lo importante. Ese *ahora* es un *ahora* real. Si somos incapaces de vivenciar el *ahora*, estamos corrompidos, porque estamos buscando otro *ahora*, lo que es imposible. En esa búsqueda no podremos hallar más que pasado y futuro.

Cuando la corrupción se infiltra en una cultura, es porque esa cultura deja de ser *ahora*; se convierte en pasado y en futuro. Todas las épocas de la historia en que se creó un

arte con mayúscula, en que hubo adelantos en el conocimiento o en que se difundió la paz, fueron épocas de *ahora*. Esas situaciones se dieron en el preciso instante de aquel *ahora*. Pero después que se dio ese *ahora*, aquellas culturas perdieron su *ahora*.

Tenemos que mantener esa actualidad para no propagar la corrupción, para no corromper el *ahora*, para no tener ningún falso sinónimo de *ahora*. Según la visión de la sociedad iluminada, la tradición y la cultura, la sabiduría y la dignidad pueden ser vivenciadas *ahora* y mantenidas *ahora* por cuenta de cada uno. De esa manera, jamás puede haber ninguna corrupción, de ninguna especie.

La sociedad iluminada debe apoyarse en sólidos cimientos, y la inmediatez de nuestra situación familiar es lo que los constituye. A partir de ella podemos extendernos. Si consideramos que nuestro hogar es sagrado, podemos entregarnos a nuestras situaciones domésticas con plena conciencia y goce, en vez de sentir que estamos sometiéndonos al caos. Quizá nos parezca que fregar platos y preparar la cena son actividades absolutamente triviales, pero si en cada situación cuidamos de estar conscientes, esto será un entrenamiento tal para todo nuestro ser, que nos permitirá abrirnos cada vez más, en vez de estrechar y reducir nuestra existencia.

Quizás alguien sienta que tiene una buena visión para la sociedad, pero que su vida está llena de conflictos —de problemas de dinero, de dificultades con el cónyuge o con la atención de los hijos—, y que esas dos cosas, la visión y la vida corriente, se oponen recíprocamente. Pero la visión y el sentido práctico *sí* pueden unirse y combinarse en el *ahora*.

Demasiada gente piensa que la solución de los problemas del mundo se halla en conquistar la tierra, en vez de

tocar la tierra, de tener los pies en el suelo. Esa es una de las definiciones posibles de la mentalidad del sol poniente: se intenta conquistar la tierra para mantener a raya a la realidad. Hay toda clase de desodorantes para que nadie tenga que oler el mundo real, y toda clase de comidas preparadas para que no haya que probar ningún ingrediente natural. La visión *shambhala* no es un intento de crear un mundo de fantasía donde nadie tenga que ver sangre ni tener una pesadilla. La visión *shambhala* consiste en vivir en esta tierra, en la tierra de verdad, en la tierra que da cosechas y de la cual se nutre nuestra existencia. Y podemos aprender a vivir en esta tierra; aprender a acampar, a armar una tienda, a montar a caballo, a ordeñar una vaca, a encender el fuego. Por más que estemos viviendo en una ciudad del siglo xx, podemos aprender a vivenciar lo sagrado, el *ahora* de la realidad. He ahí la base para crear una sociedad iluminada.

## 12. DESCUBRIR LA MAGIA

*Cualquier percepción puede conectarnos cabal y plenamente con la realidad. No es necesario que lo que veamos sea particularmente bonito; podemos apreciar todo lo que existe. En todo hay cierto principio de magia, cierta cualidad viviente. Algo vivo, algo real está sucediendo en todas partes.*

En la sociedad del siglo xx, la apreciación de la simplicidad prácticamente se ha perdido. Desde Londres a Tokio, el intento de crear placer y comodidad partiendo de la aceleración trae problemas. El mundo está mecanizado hasta un punto tal que ni siquiera tenemos que pensar. Simplemente, apretamos un botón, y un computador nos da la respuesta. No hace falta que aprendamos a contar; apretamos un botón, y una máquina cuenta por nosotros. La comodidad y el desenfado se han vuelto cada vez más populares, porque la gente piensa en términos de eficiencia, no de apreciación. ¿Por qué molestarse en usar corbata,

si el propósito de la ropa no es más que cubrir el cuerpo? Si la razón para comer no es más que llenarse el estómago y nutrirse, ¿a qué preocuparse por buscar la mejor carne, la mejor mantequilla, las mejores verduras?

Pero la realidad del mundo es algo más que el tipo de vida que ha adoptado el siglo xx. El placer se ha abaratado, el gozo se ha disminuido, la felicidad ha sido automatizada. El objetivo del entrenamiento guerrero es volver a conectarnos con la inmediatez de la realidad, para poder seguir adelante sin destruir la simplicidad, sin destruir nuestro nexo con esta tierra. En el capítulo anterior hablamos de la importancia del ahora como manera de unir la sabiduría del pasado con el desafío del presente. En este capítulo vamos a ocuparnos de la forma de descubrir el fundamento de ese ahora. Con el fin de redescubrir el ahora tenemos que mirar hacia atrás, mirar hacia donde vinimos, hacia el estado originario. En este caso, mirar hacia atrás no es mirar hacia atrás en el tiempo, retrocediendo varios miles de años. Es mirar hacia atrás en nuestra propia mente, hacia antes de que empezara la historia, antes de que empezara el pensar, antes de que hubiese siquiera un pensamiento. Cuando estamos en contacto con este terreno originario, no nos pueden confundir las ilusiones del pasado y el futuro. Somos capaces de permanecer continuamente en el ahora.

Este estado prístino del ser puede ser equiparado a un espejo, un espejo primordial o cósmico. *Primordial*, aquí, significa «no condicionado», no causado por circunstancia alguna. Lo primordial no es una reacción, ni a favor ni en contra, ante ninguna situación. Todo lo condicional proviene de lo incondicional. Todo lo hecho tiene que provenir de lo que, para empezar, no fue hecho. Si algo está condicionado, ha sido creado o formado. En nuestro ha-

blar cotidiano decimos que formulamos una idea o un plan; o podemos preguntar cómo *formaremos* una organización, o quizás hablemos de la formación de una nube. En contraste con todo esto, lo no condicionado está libre de formación, libre de creación. Si equiparamos este estado no condicionado a un *espejo* primordial es porque, como un espejo, se aviene a reflejarlo todo, desde el nivel más burdo hasta el más refinado, y aun así sigue siendo como es. El marco de referencia básico del espejo cósmico es sumamente vasto, y está totalmente libre de cualquier predisposición o preferencia: matar o curar, esperanza o miedo.

La manera de mirar hacia atrás y vivenciar el estado de ser del espejo cósmico consiste, simplemente, en relajarse. En este caso, la relajación es totalmente diferente de la idea, que rige en el mundo del sol poniente, de dejarse estar o de salir de vacaciones para entretenerse un poco. Aquí, relajarse significa relajar la mente, soltar la angustia y los conceptos y la depresión que normalmente nos atan y limitan. La manera de relajarse, de dejar que la mente descansa en el ahora, es mediante la práctica de la meditación. En la primera parte de este libro hablamos de cómo la práctica de la meditación se relaciona con el renunciamiento a la estrechez de miras y al territorio personal. En la meditación, uno no está ni «a favor» ni «en contra» de su experiencia. Esto significa que uno no encomia algunos pensamientos ni condena otros, sino que adopta un punto de vista desprejuiciado. Deja que las cosas sean como son, sin juzgarlas, y de esa manera, uno mismo aprende a ser, a expresar su existencia de manera directa y no conceptual. Tal es el estado ideal de la relajación, que nos permite experimentar el ahora del espejo cósmico. De hecho, ya *es* la vivencia del espejo cósmico.

Si somos capaces de relajarnos —de relajarnos al mirar una nube, de relajarnos ante una gota de lluvia y de vivenciar su autenticidad—, entonces podemos ver lo incondicional que tiene la realidad, que reside simplemente, muy simplemente, en las cosas tales como son. Cuando somos capaces de mirar las cosas sin decir: «Esto está a mi favor» o «Esto está en mi contra», «Con esto puedo entenderme bien» o «Esto no puedo aceptarlo», entonces estamos experimentando el estado de ser del espejo cósmico, la sabiduría del espejo cósmico. Quizá veamos una mosca que zumba; quizá veamos un copo de nieve; quizá veamos como se riza el agua; quizá veamos una viuda negra. Podemos ver todo tipo de cosas; y siempre podemos verlas a todas con una percepción sencilla y corriente, pero apreciativa.

Tenemos la experiencia de un inmenso mundo de percepciones que se despliegan. El sonido es ilimitado, la visión es ilimitada, el sabor es ilimitado, la sensación es ilimitada y así sucesivamente. El ámbito de las percepciones no tiene límites, a tal punto que la percepción misma es primordial, impensable; trasciende el pensamiento. Son tantas las percepciones que hay, que están más allá de toda imaginación. Y el número de sonidos es inmenso; hay sonidos que no hemos oído jamás. Hay espectáculos y colores que nunca hemos visto. Hay sentimientos que jamás hemos experimentado. Los campos de la percepción son infinitos.

Aquí, la percepción no es solamente lo que percibimos, sino la totalidad del acto de percibir: la interacción entre la conciencia, los órganos sensoriales y su respectivo campo sensorial, o los objetos de la percepción. En algunas tradiciones religiosas se considera a las percepciones como algo problemático, porque excitan deseos mundanales. Sin

embargo, en la tradición *shambhala*, que es una tradición secular más bien que religiosa, se considera que las percepciones sensoriales son sagradas. Se las considera fundamentalmente buenas. Son un don natural, una capacidad natural que tenemos todos los seres humanos. Son una fuente de sabiduría. Si no vemos lo que hay que ver, si no oímos los sonidos, si no saboreamos la comida, nos resulta absolutamente imposible comunicarnos con el mundo fenomenal. Pero, debido a la extraordinaria amplitud de la percepción, tenemos posibilidades de comunicarnos con la profundidad del mundo —el mundo de la vista, el mundo del sonido—, con el ancho mundo.

Dicho de otra manera: nuestras facultades sensoriales nos dan acceso a la posibilidad de percepciones aún más profundas. Más allá de la percepción corriente se encuentran el *super*sonido, el *super*olor y la *supersensación* que existen en nuestro estado de ser. Y sólo se los puede vivir por medio de un entrenamiento en la profundidad de la práctica meditativa, que clarifica cualquier confusión o nebulosidad y hace aflorar la precisión, la agudeza y la sabiduría de la percepción: el ahora de nuestro mundo. En la meditación tenemos la experiencia de la precisión de la respiración que entra y sale. Sentimos la respiración: es *tan* buena. Exhalamos, y el aliento se disuelve: es tan nítido, tan bueno, tan extraordinario que las preocupaciones habituales se vuelven superfluas. Así, la práctica de la meditación hace aflorar lo sobrenatural, si se me permite usar esa palabra. No es que veamos fantasmas ni que nos aparezcan facultades telepáticas, sino que nuestras percepciones se vuelven ni más ni menos que *sobrenaturales*, es decir *supernaturales*.

Normalmente, limitamos el significado de las percepciones. La comida nos hace pensar en comer; la suciedad

nos recuerda que tenemos que barrer la casa, la nieve que tendremos que limpiar el coche antes de ir al trabajo; un rostro nos trae a la mente nuestro amor o nuestro odio. En otras palabras, lo que vemos lo adecuamos a un esquema cómodo o familiar. Excluimos de nuestro corazón cualquier vastedad, cualquier posibilidad de percepción más profunda, acudiendo a nuestra propia interpretación de los fenómenos. Pero es posible ir más allá de la interpretación personal, dejar que la vastedad entre en nuestros corazones, por medio de la percepción. Siempre tenemos una opción: podemos limitar nuestra percepción para así excluir la vastedad, o bien dejar que ésta nos toque.

Cuando encontramos en una sola percepción el poder y la hondura de la vastedad, entonces estamos descubriendo e invocando la magia. Con magia no queremos decir un poder antinatural sobre el mundo fenomenal, sino que aludimos más bien al descubrimiento de una sabiduría primordial o innata en el mundo tal como es. La sabiduría que estamos descubriendo es una sabiduría sin comienzos, algo naturalmente sabio, la sabiduría del espejo cósmico. En tibetano, a esta cualidad mágica de la existencia, o sabiduría natural, se le llama *drala*. *Dra* significa «enemigo» o «antagonista», y *la* significa «por encima de». O sea que *drala* significa literalmente «por encima del enemigo», «más allá del enemigo». *Drala* es el poder y la sabiduría no condicionada del mundo que están más allá de cualquier dualismo; por consiguiente, *drala* está por encima de cualquier enemigo o conflicto. Es la sabiduría que trasciende la agresión. Es la sabiduría y el poder, de suyo existentes, del espejo cósmico, que se reflejan tanto en nosotros como en el mundo de nuestra percepción.

Uno de los puntos claves para el descubrimiento del principio de *drala* es darnos cuenta de que nuestra propia

sabiduría en cuanto seres humanos no es algo aparte del poder de las cosas tal como son. Ambos son reflejos de la sabiduría no condicionada del espejo cósmico. Por consiguiente, no hay ninguna separación ni dualidad fundamental entre nosotros y nuestro mundo. Cuando experimentamos juntas ambas cosas, como una sola por así decirlo, entonces tenemos acceso a una visión inmensa y un inmenso poder en el mundo; encontramos que estamos inherentemente en contacto con nuestra propia visión, con nuestro propio ser. Eso es descubrir la magia. No hablamos aquí de una revelación intelectual; hablamos de una vivencia real. Hablamos de cómo percibimos realmente la realidad. El descubrimiento de *drala* puede dárse nos como la vivencia de una fragancia extraordinaria, de un sonido fantástico, de un color vivísimo, de un sabor excepcional. Cualquier percepción puede conectarnos cabal y plenamente con la realidad. No es necesario que lo que veamos sea particularmente bonito; podemos apreciar todo lo que existe. En todo hay cierto principio de magia, cierta cualidad viviente. Algo vivo, algo real está sucediendo en todas partes.

Cuando vemos las cosas como son, tienen sentido para nosotros: la forma en que se mueven las hojas cuando sopla el viento, la manera en que se humedecen las rocas cuando sobre ellas se posan los copos de nieve. Vemos cómo las cosas exhiben, al mismo tiempo, su caos y su armonía. Por eso jamás estamos limitados por la sola y exclusiva belleza, sino que apreciamos adecuadamente todos los aspectos de la realidad.

Hay muchos relatos y poemas escritos para niños que describen la experiencia de invocar la magia de una simple percepción. Hallamos un ejemplo en el libro *Now We Are Six* (Ahora tenemos seis años) de A. A. Milne. Uno de los

poemas, cuyo título en castellano es «Esperando en la ventana», es un relato de varias horas pasadas mirando por la ventana, un día de lluvia, observando cómo resbalan las gotas de agua, mientras trazan dibujos sobre el cristal. Al leer este poema, uno ve la ventana, el día lluvioso, y el niño con la cara apretada contra el cristal, mirando las gotas de lluvia, y comparte la sensación de deleite y asombro del niño. Los poemas de Robert Louis Stevenson en *A Child's Garden of Verses* (Jardín de poemas para un niño) tienen la misma característica de valerse de vivencias muy comunes para comunicar la profundidad de la percepción. Un ejemplo de esto son los poemas cuyos títulos son en castellano «Mi sombra», «Mi reino», y «Ejércitos en el fuego». La vastedad fundamental del mundo no se puede comunicar directamente en palabras, pero en la literatura para niños se suele lograr la expresión de esa vastedad mediante la simplicidad.

*El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry, es otro maravilloso ejemplo de la literatura que suscita una sensación de magia corriente o elemental. En cierto momento del relato, el principito se encuentra con un zorro. El príncipe está muy solo y quiere que el zorro juegue con él, pero el zorro le dice que no puede jugar si no lo domestican. El principito le pregunta qué quiere decir la palabra «domesticar», y el zorro le explica que significa «crear lazos» de una manera tal que el zorro llegue a ser único en el mundo para el principito, y el príncipe único en el mundo para el zorro. Después, cuando el zorro ya está domesticado, y el principito debe separarse de él, el zorro le cuenta también lo que llama «mi secreto, un secreto muy simple», que es: «no se ve bien sino con el corazón; lo esencial es invisible a los ojos».

Saint-Exupéry tiene aquí un vocabulario diferente para

describir el descubrimiento de la magia, o de *drala*, pero la experiencia es básicamente la misma. El descubrimiento de *drala* consiste, de hecho, en crear lazos con nuestro mundo, de manera que cada percepción llegue a ser única. Es ver con el corazón, de manera tal que lo que es invisible a los ojos se vuelve visible en cuanto magia viviente de la realidad. Es posible que haya miles o millones de percepciones, pero siguen siendo sólo una. Si vemos una vela, sabemos exactamente cómo son todas las velas en el mundo entero. Todas están hechas de fuego, de llama. Ver una sola gota de agua puede equivaler a ver toda el agua.

Casi se podría decir que *drala* es una entidad. No es algo que esté exactamente a nivel de un dios o de dioses, pero es una fuerza individual que sí existe realmente. Por consiguiente, no sólo hablamos del principio de *drala*, sino que hablamos de encontrarnos con «los» *dralas*. Los *dralas* son los elementos de la realidad —el agua del agua, el fuego del fuego, la tierra de la tierra—; cualquier cosa que nos relacione con la cualidad elemental de la realidad, cualquier cosa que nos haga evocar la profundidad de la percepción. Hay *dralas* en las rocas y en los árboles, en las montañas, en un copo de nieve, en una mota de polvo. Todo lo que hay, todo aquello con lo que tropezamos en nuestra vida, son los *dralas* de la realidad. Cuando establecemos esa conexión con la cualidad elemental del mundo, en ese mismo acto estamos encontrándonos con los *dralas*. Esa es la existencia fundamental de la cual somos capaces todos los seres humanos. Siempre tenemos posibilidades de descubrir la magia. No importa que vivamos en la Edad Media o en el siglo xx: la posibilidad de magia siempre existe.

Un ejemplo muy particular de encuentro con los *dralas*, que pertenece a mi experiencia personal, son los arreglos

florales. A ninguna de las ramas que uno encuentra se la rechaza por fea. Siempre se la puede incluir. Es cuestión de aprender a ver qué lugar ocupan en la situación: ese es el punto clave. Por eso, jamás rechazamos nada; esa es la forma de establecer una conexión con los *dralas* de la realidad.

La energía de los *dralas* es como el sol. Si miramos al cielo, vemos el sol. Al mirarlo, no producimos un sol nuevo. Quizá sintamos que, al mirarlo, hemos hecho o creado el sol de hoy, pero el sol está ahí eternamente. Cuando descubrimos el sol en el cielo, empezamos a comunicarnos con él. Nuestros ojos empiezan a relacionarse con la luz del sol. De la misma manera, el principio de los *dralas* está siempre ahí. Que nos interese o no comunicarnos con ellas, la fuerza mágica y la sabiduría de la realidad están siempre ahí. Esa sabiduría reside en el espejo cósmico. Si nos relajamos mentalmente, podemos volver a conectarnos con ese terreno originario y primordial, que es completamente puro y simple. A partir de ello, por medio de nuestras percepciones, podemos descubrir la magia, o los *dralas*. Podemos realmente juntar nuestra propia sabiduría intrínseca con el sentimiento de una sabiduría o una visión más amplias, que nos trascienden.

Quizá pensemos que algo extraordinario nos sucederá cuando descubramos la magia. Y realmente sucede algo *extraordinario*, algo extremadamente ordinario. Nos encontramos simplemente en el ámbito de la absoluta realidad, de la realidad cabal y completa.

### 13. CÓMO INVOCAR LA MAGIA

*Cuando expresamos afabilidad y precisión en nuestro entorno, entonces sobre esta situación pueden descender un poder verdadero y una verdadera brillantez. Si intentamos fabricar esa presencia a partir de nuestro propio ego, jamás se nos dará. No podemos ser dueños del poder y la magia de este mundo, que están siempre a nuestro alcance, pero no pertenecen a nadie.*

El mundo fenomenal, que todos los seres humanos experimentan, es caprichoso y flexible, y además despiadado. Con frecuencia, uno se pregunta si será capaz de dominar esa situación caprichosa y despiadada, o si ella terminará por dominarlo a uno. Para decirlo con una analogía, o va uno montado en un burro, o el burro va montado encima de uno. Por regla general, en nuestra experiencia del mundo, no está del todo claro quién conduce a quién. Cuanto más se esfuerce uno por sacar ventaja, cuanto más febrilidad y agresión fabrique para superar los obstáculos

que halla, tanto más sometido estará al mundo fenomenal. Y de lo que realmente se trata es de trascender por completo esa dualidad. Es posible establecer contacto con la energía que está más allá del dualismo, más allá de la agresión; con una energía que no está a favor ni en contra de uno. Es la energía de los *dralas*.

Los *dralas* no son dioses ni espíritus; son, fundamentalmente, el empalme entre la sabiduría de nuestro propio ser y el poder de las cosas tal como son. Si uno es capaz de juntar esas dos cosas, a partir de eso puede descubrir la magia que hay en todo. Pero aún queda planteada la cuestión de qué es lo que nos permite establecer esa conexión. En el capítulo anterior comparamos el principio de los *dralas* con el sol. Aunque el sol está siempre en el cielo, ¿qué es lo que hace que miremos hacia arriba para ver que está allí? Aunque la magia está siempre a nuestro alcance, ¿qué es lo que nos permite descubrirla? La definición básica de *drala* es «energía que trasciende la agresión». La única manera de establecer contacto con esa energía es experimentando un estado de afabilidad en nosotros mismos. Es decir que el descubrimiento de *drala* no es una coincidencia. Para conectarnos con la magia fundamental de la realidad, tiene que haber ya en nosotros afabilidad y apertura; de otra manera no hay cómo reconocer, en el mundo, la energía de la no agresión, la energía de *drala*. De modo que el adiestramiento y la disciplina individuales del guerrero de Shambhala son el fundamento necesario para experimentar *drala*.

El mundo del sol poniente, basado en el miedo de uno mismo y en el miedo a la muerte, no tiene conexión alguna con el principio de *drala*. Es más, la cobardía y la agresión propias de la visión del sol poniente disipan toda posibilidad de magia, toda posibilidad de llegar a experimentar las

cualidades auténticas y brillantes de la realidad. Lo opuesto a la perspectiva del sol poniente —y la manera de invocar los *dralas*— es manifestar la visión del Sol del Gran Este. La visión del Sol del Gran Este, de la que ya hablamos en capítulos anteriores, es la expresión de la verdadera bondad humana, que no estriba en la arrogancia ni en la agresión, sino en la afabilidad y en la apertura. Es el camino del guerrero.

La esencia de esta senda o camino consiste en trascender la cobardía y manifestar la valentía. Es la mejor manera —y la única— de invocar los *dralas*: crear una atmósfera de valentía. Ya hemos hablado de las cualidades de la valentía en los capítulos anteriores. El aspecto fundamental de la valentía es *ser sin engaño*. El engaño en este caso, es el autoengaño, la duda de nosotros mismos, que nos aísla de la visión del Sol del Gran Este. Los *dralas* solamente pueden descender sobre nuestra existencia cuando les hemos preparado adecuadamente el terreno. Si hay un mínimo de engaño, los *dralas* se desvanecerán. Desde ese punto de vista, el engaño es la magia del sol poniente.

Generalmente, si decimos de alguien que es valiente, nos referimos a que no teme a ningún enemigo, a que está dispuesto a morir por una causa, o a que jamás se deja intimidar. La visión shambhaliana de la valentía es muy diferente. Aquí, la valentía es el coraje de ser, de vivir en el mundo sin engaño alguno y con una enorme bondad y solicitud por los demás. Tal vez alguien se pregunte cómo es que eso puede aportar magia a su vida. La idea vulgar de la magia es la capacidad de dominar los elementos, de manera que uno puede convertir la tierra en fuego o el fuego en agua, o ignorar las leyes de la gravedad y volar. Pero la verdadera magia es la magia de la *realidad*, tal como es: la tierra de la tierra, el agua del agua; la comunicación

con los elementos de manera tal que, en cierto sentido, se unifiquen con nosotros. Cuando cultivamos la valentía, establecemos una conexión con la cualidad elemental de la existencia. La valentía comienza a realzar nuestra existencia, es decir, a dar relieve a las cualidades brillantes y auténticas de nuestro entorno y de nuestro propio ser. Así empezamos a estar en contacto con la magia de la realidad, una magia que en cierto sentido, ya está ahí. Y podemos verdaderamente atraer el poder, la fuerza y la sabiduría primordial que surgen del espejo cósmico.

A esta altura comienza uno a ver de qué manera puede influir sobre su entorno para que el principio de *drala* se refleje en todas las actividades de su vida. Advierte que, de hecho, puede organizar su vida en tal forma que atraiga la magia o los *dralas*, para que manifiesten en su mundo brillo y elegancia. La manera de conseguir esto consta de tres partes, a las que llamamos las tres formas de invocar a los *dralas*.

La primera es invocar a los *dralas externos*, es decir invocar la magia en nuestro medio físico, un medio que puede ser tan pequeño y limitado como un apartamento de un solo ambiente o tan amplio como una mansión o un hotel. La forma en que organizamos y cuidamos ese espacio es muy importante; si es caótico y desordenado, ningún *drala* querrá ingresar en él. Por otra parte, no se trata tampoco de seguir un curso de decoración de interiores, ni de gastarse una fortuna en muebles y alfombras para crear un «ambiente modelo». Para el guerrero, invocar a los *dralas externos* consiste en crear armonía en su ambiente, para así favorecer una mayor conciencia y estar más atento a los detalles. De esa manera, el medio físico promueve la disciplina del guerrero. Es más, la forma en que organizamos nuestro espacio físico debe estar arraigada en nuestro inte-

rés por los demás y llevarnos a compartir nuestro mundo mediante la creación de un ambiente acogedor. No se trata aquí de una autoafirmación propia, sino de que nuestro mundo esté disponible a los demás. Cuando esto comienza a suceder, es posible entonces que suceda algo más. Es decir que, cuando expresamos afabilidad y precisión en nuestro entorno, entonces sobre esa situación pueden descender un poder verdadero y una verdadera brillantez. Si intentamos fabricar esa presencia a partir de nuestro propio ego, jamás se nos dará. No podemos ser dueños del poder y la magia de este mundo, que están siempre a nuestro alcance, pero no pertenecen a nadie.

Hay muchos otros ejemplos de invocación de los *dralas* externos. He leído, por ejemplo, que algunos indios del sudoeste norteamericano cultivan verduras en las arenas del desierto. Desde un punto de vista objetivo, el suelo es totalmente estéril. Si uno se limitara a arrojar un puñado de semillas en esa tierra, no crecería nada. Pero los indios han venido cultivando ese suelo durante generaciones; tienen una profunda relación con su tierra y un profundo afecto por ella. Para ellos ese terreno es sagrado, y por eso sus plantas crecen. Eso es magia auténtica. La actitud de respeto hacia un medio sagrado atrae a los *dralas*. Uno puede vivir en una choza de barro, con el suelo de tierra y una sola ventana, pero si siente que su espacio es sagrado, si lo cuida con el corazón y la mente, ese lugar será un palacio.

La idea de un espacio sagrado es, también, lo que imprime su magnificencia a una gran catedral, como la de Chartres, o a un palacio de gobierno, como el Parlamento de Inglaterra. A las iglesias se las construye deliberadamente como lugares sagrados, en tanto que es posible que un palacio de gobierno jamás haya sido considerado por

los arquitectos que lo idearon como algo «sagrado». Pero pese a eso, esos lugares tienen una presencia que va más allá de la estructura del edificio y de la belleza de los materiales usados para construirlo. Son lugares que irradian una atmósfera particular, que no se puede dejar de percibir.

En el trazado de las ciudades griegas y romanas se advierte cierta comprensión de los *dralas* externos. Se podría decir que disponer una fuente en el centro de una plaza o en un cruce de caminos es una elección aleatoria, pero cuando uno llega a esa fuente, la cosa no parece nada aleatoria. La fuente está en su lugar propio y adecuado, y parece como si engrandeciera el espacio que la rodea. En nuestra época moderna no tenemos muy buena opinión de los romanos, con todo su libertinaje y la corrupción de sus gobernantes, y tendemos a desdeñar la sabiduría de su cultura. Es verdad que la corrupción ahuyenta a los *dralas*, pero en la civilización romana hubo cierto poder y cierta sabiduría que no debemos pasar por alto.

En resumen, invocar el principio de los *dralas* externos tiene que ver con organizar nuestro ambiente de manera tal que llegue a ser un espacio sagrado. Esto parte de la organización de nuestro ambiente personal y doméstico, pero puede ir más allá, para abarcar ambientes más vastos, como puede serlo una ciudad e, incluso, un país entero.

Viene después invocar a los *dralas internos*, es decir, la forma de invocar a los *dralas* en nuestro propio cuerpo. Experimentar a los *dralas* internos consiste básicamente en sentir la unidad de nuestro propio cuerpo; unidad, en el sentido de que la cabeza, los hombros, el torso, los brazos, el sexo, las rodillas, las piernas, los dedos de los pies, todo permanece unido como un único cuerpo humano que es fundamentalmente bueno. No sentimos que haya conflic-

tos entre la cabeza y los hombros, o entre las piernas y los dedos de los pies. En realidad, no importa si el pelo se nos está encaneciendo, si nos están apareciendo arrugas o nos tiemblan las manos. Sigue existiendo la sensación de que el cuerpo, a su manera, está en forma, tiene su propia unidad. Cuando uno mira, oye; cuando oye, huele; cuando huele, saborea; cuando saborea, siente. Todas nuestras percepciones sensoriales funcionan como una unidad, una sola bondad fundamental, una expresión única de salud fundamental.

Invocamos a los *dralas* internos mediante nuestra relación con nuestros hábitos personales, nuestra manera de manejar los detalles del vestir, del comer, del beber, del dormir. Podríamos usar como ejemplo la vestimenta. Para el guerrero, la ropa es de hecho una coraza de disciplina, que lo resguarda de los ataques del mundo del sol poniente. No se trata de que nos ocultemos tras la ropa porque tenemos miedo de manifestarnos como buenos guerreros, sino más bien de que, cuando llevamos ropa buena y que nos va bien, esa ropa, puede a la vez, preservarnos de la despreocupación y conferirnos una dignidad enorme.

A veces cuando a uno le va bien la ropa, siente que le está demasiado estrecha. Es probable que, cuando la ocasión es de vestir, uno se siente incómodo por estar llevando corbata, o un traje, o bien una falda o un vestido que le aprieten un poco. Cuando se piensa en invocar a los *dralas* internos, de lo que se trata es de no ceder al atractivo de la informalidad. La molestia que en ocasiones sentimos en el cuello, en la entrepierna del pantalón o en la cintura es, por lo común, una buena señal: significa que la ropa nos va bien, pero que nuestra neurosis es lo que no va con nuestra ropa. En estas cosas, el punto de vista moderno suele ser libre y despreocupado; en eso está el atractivo de las pren-

das de poliéster. La ropa de vestir nos incomoda. Sentimos la tentación de quitarnos la corbata, o la chaqueta, o los zapatos. Ahí sí que podemos dejarnos ir y poner los pies sobre la mesa y actuar libremente, con la esperanza de que al mismo tiempo, también mentalmente podremos actuar con libertad. Pero a esta altura, nos empieza a babear la mente: se chorrea y deja salir toda clase de basuras. Esa versión de lo que es relajarse no nos da ninguna libertad auténtica. Por eso, para el guerrero, llevar ropa que le vaya bien es el equivalente de llevar armadura. La forma en que nos vestimos puede verdaderamente invocar la inspiración y la gracia.

Los *dralas* internos se manifiestan también cuando establecemos una relación adecuada con la comida, cuando nos interesamos por nuestra dieta. Esto no significa necesariamente que hayamos de andar buscando las mejores exquisiteces, las que escogería un *gourmet*. Pero sí podemos tomarnos el tiempo necesario para planear comidas buenas y nutritivas, y podemos disfrutar preparándonos la comida, comiéndola y, después, limpiando todo y guardando los restos. Además, otra forma de invocar a los *dralas* internos es ir teniendo cada vez mayor conciencia de la forma en que usamos la boca. En la boca nos ponemos la comida; con ella bebemos líquidos y fumamos cigarrillos. Es como si la boca fuese un gran agujero o un gran basurero: por ella hacemos pasar todo. La boca es la más ancha de las puertas: con ella hablamos, con ella sollozamos, con ella besamos. Tanto usamos la boca que se convierte en una especie de entrada cósmica. Imaginaos si hubiera marcianos observándonos: se quedarían asombrados al ver para cuántas cosas usamos la boca.

Para invocar a los *dralas* internos, tenemos que prestar atención a la forma en que usamos la boca. Quizá no nece-

sitemos usarla tanto como creemos. Apreciarlo nuestro mundo no quiere decir que tengamos que estar todo el tiempo consumiendo todo lo que vemos. Cuando comemos, podemos comer lentamente y con moderación, y apreciando lo que comemos. Cuando hablamos, no es necesario que soltemos continuamente sin ningún tino todo lo que se nos pasa por la cabeza. Podemos decir lo que tenemos que decir, con afabilidad, y después callarnos. Podemos dejar que hable otra persona, o podemos apreciar el silencio.

Lo principal en la idea de invocar a los *dralas* internos es que podemos sincronizar o armonizar el cuerpo y la conexión que tenemos con el mundo fenomenal. Esta sincronización o conexión es algo que efectivamente se puede ver. Se puede ver cuál es la conexión que tiene alguien con los *dralas* internos por la forma en que se conduce: la forma en que toma una taza de té, la forma en que fuma un cigarrillo, o de qué manera se pasa la mano por el pelo. Todo lo que hacemos manifiesta siempre la forma en que nos sentimos frente a nosotros mismos y a nuestro ambiente; expresa si sentimos afecto hacia nosotros mismos o si estamos resentidos y enfadados con nosotros mismos; si nos hallamos en buena relación con nuestro ambiente, o si nos encontramos en mala disposición con él. Eso siempre se puede detectar en nuestro porte y en nuestro gestos; siempre. Es como si estuviéramos casados con nuestro mundo fenomenal. Todos los pequeños detalles —la forma en que abrimos el grifo antes de ducharnos, nuestra manera de lavarnos los dientes— reflejan nuestra conexión o desconexión con el mundo. Cuando esa conexión está completamente sincronizada, entonces experimentamos a los *dralas* internos.

Finalmente, está lo que se conoce como el invocar a los

*dralas* secretos, que es el producto de invocar los principios de los *dralas* internos y externos. Como hemos creado alrededor de nosotros un ambiente sagrado, y como hemos sincronizado tan bellamente, tan inmaculadamente nuestro cuerpo, suscitamos en nuestro estado mental una vigilia enorme, una inmensa inmediatez.

En el capítulo sobre «Soltar» introdujimos la idea del caballo del viento, de cabalgar sobre la energía de la bondad fundamental que hay en nuestra vida. Caballo del viento es una traducción del vocablo tibetano *lungta*. *Lung* significa «viento», y *ta* significa «caballo». Invocar a los *dralas* secretos es la experiencia de movilizar el caballo del viento, de movilizar un viento de deleite y poder, y de seguir montados sobre esa energía, conquistándola. Un viento tal puede soplar con gran fuerza, como un tifón que es capaz de derribar árboles y edificios y de levantar olas gigantes en el mar. La experiencia personal de ese viento se da como una sensación de estar completa y poderosamente en el presente. El aspecto del *caballo* consiste en que, pese al poder de este gran viento, uno siente también estabilidad. Nunca se bambolea con la confusión de la vida, ni con la exaltación ni con la depresión. Puede cabalgar sobre la energía de su vida. Así que el caballo del viento no es puro movimiento y velocidad, sino que incluye discriminación y sentido práctico, una natural sensación de habilidad. Esta cualidad del *lungta* es como las cuatro patas de un caballo, que le dan estabilidad y equilibrio. Por supuesto que en este caso no vamos montados en un caballo común; lo que cabalgamos es el caballo del viento.

Al invocar los principios de los *dralas* internos y externos, suscitamos en nuestra vida un viento de energía y deleite. Empezamos a sentir cómo el poder y la inspiración naturales se manifiestan en nuestra existencia. Entonces,

tras haber movilizado nuestro caballo del viento, podemos dar cabida a todo lo que surja en nuestro estado mental. No hay ningún problema, ni vacilación de ninguna clase. Es decir que el fruto de invocar a los *dralas* secretos es que, tras haber movilizado el caballo del viento, experimentamos un estado anímico que está libre de verborrea interior, libre de titubeos y de incredulidad. Vivenciamos el momento mismo en nuestro propio estado de ánimo, un estado que es fresco, joven y virginal. Ese preciso momento es inocente y auténtico. No contiene duda ni incredulidad ninguna. Es crédulo, en el más positivo de los sentidos, y es completamente nuevo. Los *dralas* secretos son la vivencia de ese momento preciso de nuestro estado anímico que es la esencia del ahora. Experimentamos realmente nuestra capacidad de conectarnos con la visión y la sabiduría inconcebibles del espejo cósmico, en el acto. Al mismo tiempo, nos damos cuenta de que esa vivencia del ahora es capaz de conjugar la vastedad de la sabiduría primordial con la sabiduría de las tradiciones pasadas y con las realidades de la vida contemporánea. Así que de esa manera comenzamos a ver cómo es que es posible crear el mundo sagrado del guerrero. En los capítulos que siguen, investigaremos más minuciosamente ese mundo.

## 14. SUPERAR LA ARROGANCIA

*Cuando uno es plenamente afable, sin arrogancia y sin agresión, entonces percibe la brillantez del universo, llega a tener una percepción auténtica del universo.*

En el último capítulo hablamos de las maneras de invocar el principio de los *dralas*. En este, y en el siguiente, hemos de referirnos a los obstáculos con que tropezamos al invocar a los *dralas*, y que deben ser superados antes de que podamos dominar a fondo las disciplinas de invocar a los *dralas* internos, externos y secretos. Uno de los aspectos importantes de invocar a los *dralas* consiste en preparar un terreno de afabilidad y autenticidad. El obstáculo fundamental a la afabilidad es la arrogancia. La arrogancia proviene de la fascinación por el *yo* y el otro como puntos de referencia. Es posible que hayamos estudiado los principios guerreros y la visión del Sol del Gran Este, y que hayamos recibido numerosas enseñanzas referentes a la manera de descansar en el ahora y de invocar el caballo del

viento, pero si consideramos todo eso como logros personales, estamos errando el blanco. En vez de domesticarnos y convertirnos en personas afables, podemos caer en una arrogancia suma. «Yo, Fulano de Tal, soy capaz de invocar al caballo del viento, y eso me hace sentirme estupendamente. Estoy empezando a lograr algo importante, ¡qué grande soy!».

Desde un punto de vista shambhaliano, los rasgos que definen a un caballero son la afabilidad y la ausencia de arrogancia. Según el diccionario Oxford de la lengua inglesa, la palabra *gentleman*, «caballero», se refiere a alguien que no es grosero, a alguien cuyo comportamiento es afable y cuya educación es acabada. Sin embargo, para el guerrero, la afabilidad no es una simple cuestión de cortesía. La afabilidad es consideración, es demostrar continuamente interés por los demás. El caballero y la dama de Shambhala son personas decentes, personas genuinas, y manifiestan una actitud cariñosa hacia ellos mismos y hacia los demás. El propósito de todos los protocolos, disciplinas y reglas de etiqueta es enseñarnos a tener ese interés por los demás. Quizás pensemos que, por el hecho de tener buenos modales, somos chicos buenos, una monada; sabemos comer tan bien, y beber tan bien, y conducirnos tan bien... ¿no es estupendo? Pues no se trata de eso; de lo que se trata es de que, si tenemos malos modales en la mesa, eso molesta a los demás comensales, que a su vez aprenderán malos modales y molestarán a otros. Si nuestra mala crianza hace que no sepamos usar la servilleta y los cubiertos de plata, eso genera problemas para los demás.

El propósito de una buena conducta no es hacer de nosotros seres engreídos que se consideran príncipes o princesas. Lo que se propone es comunicar el respeto que sentimos por los demás; por eso hemos de preocuparnos

por nuestro comportamiento. Cuando alguien entra en una habitación, debemos saludarlo, o levantarnos para estrecharle la mano. Estos rituales tienen que ver con la forma de tener más consideración por los demás. Los principios guerreros radican en un entrenamiento personal y en el cultivo del dominio de nosotros mismos que nos permite brindarnos a los demás. Estas disciplinas son importantes para poder cultivar la ausencia de arrogancia.

Tenemos tendencia a pensar que las amenazas que se ciernen sobre nosotros o sobre nuestra sociedad provienen de afuera; tememos que algún enemigo nos destruya. Pero una sociedad se destruye desde adentro, no por obra de un ataque exterior. Podemos imaginar que el enemigo viene, armado de lanzas o ametralladoras, a destruirnos y asesinarnos. En realidad, lo único que es capaz de destruirnos está dentro de nosotros mismos. Si tenemos demasiada arrogancia, eso destruirá nuestra afabilidad. Y si destruimos la afabilidad, anulamos también la posibilidad de estar despiertos, y entonces no podemos usar nuestra apertura intuitiva para brindarnos adecuadamente en cualquier situación; generamos, en cambio, una agresión tremenda.

La agresión lo profana todo: profana el terreno donde nos encontramos, las paredes que nos rodean, el techo, las ventanas, las puertas. Entonces, uno no tiene un lugar donde pueda invitar a entrar a los *dralas*. El espacio se vuelve como un fumadero de opio, y al sentir esa atmósfera espesa y cargada, los *dralas* dicen: «¡Qué asco! ¿A quién puede apetecerle entrar allí? ¿Quién nos invita? ¿Quién está invocándonos con su engaño?» Y no quieren entrar, por ningún motivo. Cuando la habitación está llena de *yo* y de «mi propio rollo», ningún ser sensato se siente atraído hacia ese espacio... ni siquiera uno mismo.

Cuando el ambiente es sofocante y está lleno de hombres y mujeres arrogantes y pagados de sí mismos, los *dralas* se sienten rechazados. Pero entonces, ¿qué sucede si en esa habitación entra un guerrero, alguien que es la personificación de la no agresión, de la falta de arrogancia y de la humildad? Cuando una persona así entra en una situación densa y llena de arrogancia y de contaminación, es muy posible que los ocupantes de la habitación empiecen a sentirse «raros». Sienten que ya no pueden seguir divirtiéndose y chacoteando, porque acaba de entrar alguien que no participará en su engaño. No pueden seguir haciendo bromas propias del sol poniente, ni darse el gusto de sentarse despatarrados en el suelo, de manera que, por lo común, se irán. El guerrero se queda solo, sentado solo en la habitación.

Pero entonces es probable que, pasado un rato, entre un grupo de personas diferentes, que buscan una habitación fresca, una atmósfera limpia, y comienzan a congregarse. Son gentes afables, que sonríen sin arrogancia y sin agresión. La atmósfera es muy diferente de la que había en la reunión anterior, la de la gente del sol poniente. Quizás haya un poco más de bullicio que en el fumadero de opio, pero en el aire hay algo fresco y alegre. Ahí surge la posibilidad de que los *dralas* empiecen a asomarse cautelosamente por puertas y ventanas, a interesarse y querer entrar, hasta que, uno a uno, van entrando. Aceptan algo para comer y beber y se relajan, porque esa atmósfera es pura y limpia. Como en esa atmósfera no hay arrogancia, los *dralas* comienzan a incorporarse a ella y a compartir su mayor cordura.

Cuando el aprendiz de guerrero tiene la experiencia de un ambiente donde están presentes los *dralas*, donde está presente la realidad, donde se da siempre la posibilidad de

cordura, puede apreciar las montañas, las nubes, el cielo y la luz del sol, los árboles y las flores, los arroyos, los gritos y risas ocasionales de los niños. Esa es la razón principal de invocar a los *dralas*: apreciar plena y adecuadamente la realidad. La gente arrogante no puede ver rojos y azules brillantes e intensos, blancos y naranjas luminosos. El que es arrogante está tan pendiente de sí mismo, y tan en competencia con los demás, que ni los mira siquiera.

Cuando uno es plenamente afable, sin arrogancia y sin agresión, entonces percibe la brillantez del universo, llega a tener una percepción auténtica del universo. Puede apreciar las briznas de hierba, verdes y graciosamente dibujadas, y puede apreciar un saltamontes, con sus rayas de color cobrizo y sus antenas negras. Es tan hermoso, posado en una planta; cuando uno se le acerca, se aleja de un salto. Esas cosas así, pequeñas, no son escenas latosas: son descubrimientos nuevos. Cada día ve uno cosas diferentes. Hace unos años, cuando estuve en Tejas, vi millares de saltamontes, cada uno diferente, pintados todos de diferentes colores. No vi ninguno de color morado, pero sí los había de color cobre, verde, café claro y negro, y algunos tenían puntitos rojos. Dondequiera que uno vaya, dondequiera que mire, el mundo es muy interesante.

Todo lo que existe en nuestro mundo es digno de nuestra atención. Quizás hoy haya una nevada, y la nieve esté depositada sobre los pinos, y podamos ver cómo los últimos rayos del sol iluminan las montañas allá en lo alto, sobre un primer plano de profundo azul metálico. Cuando empezamos a ver ese tipo de detalles, sentimos que el principio de los *dralas* está siempre allí. No podemos ignorar las situaciones maravillosas del mundo fenomenal. Debemos realmente aprovechar la oportunidad, coger la ocasión al vuelo. El poder invocar el principio de los *dralas*

## *Superar la arrogancia*

proviene de esa fascinación que tenemos —y que es necesario que tengamos—, sin arrogancia. Podemos apreciar nuestro mundo, tan hermoso y tan vívido.

## 15. SUPERAR LAS TENDENCIAS HABITUALES

*El proceso de liberarnos de la arrogancia y de poner coto a nuestras tendencias habituales es una medida muy drástica, pero es necesaria para poder ayudar a los demás en este mundo.*

La arrogancia se origina en la falta de afabilidad, tal como ya lo hemos señalado. Pero, más allá de eso, la falta de afabilidad proviene de confiar en las tendencias habituales de comportamiento; es decir, que las tendencias habituales también son un obstáculo a la invocación de los *dralas*. Al aferrarnos al comportamiento habitual, estamos excluyéndonos del mundo del guerrero. Las pautas habituales son casi como reflejos: ante una sorpresa violenta somos presas del pánico; cuando nos atacan, nos ponemos a la defensiva. En un nivel más sutil, nos valemos de modelos habituales para ocultar nuestra cortedad y torpeza. Cuando nos sentimos inadecuados, mal adaptados a una situación, recurrimos a ciertas respuestas tipo para

remendar la imagen que tenemos de nosotros mismos: inventamos excusas para proteger nuestra ineptitud del resto de la gente. Nuestras respuestas emocionales acostumbadas son, con frecuencia, reflejos de tendencias habituales, como lo son la fatiga mental, la inquietud, la irritación por las cosas que no nos gustan, y gran parte de nuestros deseos. Nos valemos de nuestros mecanismos habituales para aislarnos y fortalecernos.

Los japoneses tienen una expresión interesante, *tora no ko*, que quiere decir literalmente «cachorro de tigre». Es un término peyorativo. Cuando se le llama *tora no ko* a alguien, se le quiere decir que es un tigre de papel, alguien que parece valiente pero que es, en realidad, un cobarde. Esta palabra describe perfectamente el aferramiento a las tendencias habituales. Quizás uno haga débiles intentos para renunciar a su cobardía; puede valerse de un lenguaje elocuente para hacer una confesión tal como: «Ya sé que no soy tan intrépido», pero incluso su confesión no pasa de ser una expresión de *tora no ko*: un gordo cachorro de tigre que tiene miedo de su propia sombra, miedo de saltar y de jugar con los demás cachorros.

En lengua tibetana, «animal» es *tudro*. *Tu* significa «encorvado», y *dro* quiere decir «caminar». Los *tudros* son los cuadrúpedos, que caminan encorvados. El órgano sensorial más sensible que tienen es la nariz, que usan para encontrar, oliendo, su camino por el mundo. He aquí una descripción exacta del comportamiento habitual, que es una manifestación del instinto animal. Los programas habituales le permiten a uno no mirar más allá de sus narices, andar siempre mirando al suelo, sin levantar jamás los ojos hacia el brillante cielo azul ni a la cumbre de las montañas. No llega a sonreír ni a regocijarse al ver cómo la niebla se eleva desde los ventisqueros. En realidad, todo lo que

se halla por encima del nivel de los hombros le resulta molesto. En ese ámbito no se ha dado jamás la posibilidad de un buen porte de hombros y cabeza.

Quizá ya nos hayan enseñado cómo tener la cabeza y los hombros bien plantados, como enderezarnos para ver el Sol del Gran Este. Pero aun así, si no superamos las tendencias habituales, podríamos seguir siendo un *tudro* que camina encorvado, en cuatro patas. Cuando seguimos nuestros cánones habituales, jamás miramos a derecha ni a izquierda, no llegamos a ver la luminosidad de los colores y jamás apreciamos la brisa que entra por la ventana. Más bien queremos cerrar la ventana, lo más rápidamente posible, porque el aire fresco es una molestia.

Cuando una persona de estilo *tudro*, que está llena de tendencias habituales, mira a un guerrero, es posible que sienta que el guerrero lleva una existencia muy aburrida. En nombre del cielo y de la tierra, ¿cómo es posible que ande el guerrero tan erguido y tan alerta? Un *tudro*, una persona cuadrúpeda, encorvada, que no tiene un buen porte de hombros y cabeza, puede sentir mucha pena por el guerrero, pensando que éste tiene que erguirse en dos pies y mantener en alto la cabeza y los hombros. Es muy posible que, compadecida, esa persona le regale una silla al guerrero, pensando que con una silla éste estaría encantado. Así no tendría que mantener en alto la cabeza y los hombros, por lo menos podría repanchigarse de vez en cuando, y apoyar los pies sobre la mesita para el café.

Pero un guerrero jamás necesita tomarse tiempo libre. Los intentos de relajarse desplomándose o cediendo a las tendencias habituales no conducen más que a la esquizofrenia. En el despacho, uno es un jefe tan agradable, una persona tan bondadosa y divertida, pero tan pronto como vuelve a casa se olvida de todo. Enciende la televisión, gol-

pea a su mujer y manda a los niños a sus habitaciones, diciéndoles que necesita paz y tranquilidad. Uno no entiende qué clase de paz y tranquilidad busca una persona así; más bien parece que buscara sufrir y vivir en un infierno. Es decir, que no se puede ser guerrero en el despacho, y *tudro* en casa.

El proceso de liberarnos de la arrogancia y de poner coto a nuestras tendencias habituales es una medida muy drástica, pero es necesaria para poder ayudar a los demás en este mundo. Debemos enorgullecernos de nosotros mismos, y elevarnos. Debemos considerarnos guerreros, auténticos y sinceros. El ex secretario general de las Naciones Unidas, el birmano U Thant, era un ejemplo de cómo ser un guerrero y ayudar a los demás, sin arrogancia. Era un hombre sumamente educado, y totalmente compenetrado con la práctica de la meditación. Llevó con dignidad los asuntos de las Naciones Unidas, y se mostró afable y cordial. Por eso la gente se quedaba sobrecogida ante él, porque sentían su poder. Admiraban lo que decía, y las decisiones que tomaba. Fue uno de los grandes estadistas de este siglo, y un gran ejemplo de alguien que ha superado sus tendencias habituales.

Las tendencias habituales son peligrosas y destructivas: le impiden a uno que vea el Sol del Gran Este. Cuando las tendencias habituales funcionan constantemente, no le dejan a uno que levante la cabeza y los hombros. Uno está allí como aplastado, mirando hacia abajo, buscando una cosa u otra. Le preocupan más las moscas que zumban a su alrededor que el gran sol que está saliendo. Uno se ha olvidado de la visión inspirada y abierta, y de ver directamente el Sol del Gran Este, y uno empieza a disolverse, a formar parte de un mundo menos que humano, tal vez incluso menos que animal. No está dispuesto a participar en nin-

gún deleite inmediato. No está dispuesto a relacionarse ni siquiera con el menor asomo de dolor o de incomodidad, para poder ver el Sol del Gran Este.

Cuando éramos muy pequeños, cuando teníamos tres años, no queríamos escapar mayormente de la realidad, porque nos interesaba muchísimo saber cómo se hacían las cosas. Y solíamos hacer toda clase de preguntas a nuestros padres: «¿Por qué esto es así, mamá?» «¿Por qué esto es así, papá?» «¿Por qué hacemos esto?» «¿Por qué no hacemos eso otro?» Pero ese inocente espíritu de curiosidad ha sido olvidado, se ha perdido, y es necesario volver a suscitarlo. A aquella primera curiosidad siguió el refugiarse en el capullo del comportamiento *tudro*. Tras una etapa de tremenda actividad indagatoria, sentimos que el mundo estaba maltratándonos y, de un salto, nos metimos en nuestro capullo, decididos a dormir.

Es probable que, en ocasiones, levantar la cabeza y los hombros nos dé dolor de espalda y nos provoque tensión en el cuello, pero es necesario que nos abramos, que nos enderecemos. No estamos hablando de filosofía; estamos refiriéndonos a cómo, en la tierra —en el nombre del cielo y de la tierra—, podemos realmente convertirnos en seres humanos decentes sin estar buscando diversión a la vuelta de cada esquina. La búsqueda constante de entretenimiento inmediato es un gran problema. «¿Y ahora qué puedo hacer? ¿Cómo puedo escapar del aburrimiento? No, de ninguna manera quiero ver ese mundo tan brillante». Mientras vamos cosiendo nuestra tela con aguja e hilo, pensamos si no habrá otra manera de dar esas puntadas, nos preguntamos si no habrá alguna forma de evitar tener que hacer un viaje directo. El viaje que estamos haciendo nos impone muchas exigencias, pero no hay manera de evitarlo.

## *Superar las tendencias habituales*

Si ponemos coto a nuestras tendencias habituales, podemos apreciar en toda su inmediatez el mundo real. Podemos apreciar el mundo radiante, hermoso y fantástico que nos rodea; no es necesario que nos sintamos tan resentidos ni avergonzados. Pero si no negamos nuestras tendencias habituales, jamás podremos apreciar plenamente el mundo. Una vez que hayamos superado nuestros automatismos, descenderá sobre nosotros la nitidez del principio de *drala*, de la magia, y comenzaremos a ser cada cual amo de su mundo.

## 16. EL MUNDO SAGRADO

*Cuando los seres pierden su conexión con la naturaleza, con el cielo y la tierra, no saben ya cómo nutrir su ambiente, ni cómo gobernar su mundo, que es otra manera de decir lo mismo. Los seres humanos destruyen su ecología a la par que se destruyen unos a otros. Desde ese punto de vista, sanar nuestra sociedad va de la mano con sanar nuestra conexión personal y elemental con el mundo fenomenal.*

Tal como lo hemos visto en los dos capítulos anteriores, la arrogancia y las tendencias habituales nos impiden vivenciar los *dralas*. Para descubrir la magia que hay en el mundo, tenemos que vencer la neurosis individual y las actitudes egocéntricas que nos impiden vivenciar esa visión más vasta, que nos trasciende. Y, en cuanto oscurecen nuestra visión, nos impiden también alcanzar la inspiración y la elevación necesarias para que podamos brindarles a los otros, para ayudarlos.

Hay gente que siente que los problemas del mundo son tan apremiantes que la acción social y política debe tener prioridad sobre el crecimiento individual. Incluso es probable que sientan que deben sacrificar sus propias necesidades con el fin de trabajar por una causa más importante. En su forma extrema, se trata de una manera de pensar que justifica la neurosis y la agresión individual como meros productos de una sociedad enferma, de modo que la gente siente que tiene derecho a aferrarse a su neurosis, e incluso a valerse de su agresión en sus intentos de conseguir un cambio.

De acuerdo con las enseñanzas *shambhala*, sin embargo, tenemos que reconocer que nuestra experiencia individual de la cordura se vincula intrínsecamente con nuestra visión de una buena sociedad humana. Por eso tenemos que ir avanzando un paso a la vez. Si nos afanamos en resolver los problemas de la sociedad sin superar la confusión y la agresión de nuestro propio estado anímico, nuestros intentos no harán otra cosa que reforzar los problemas básicos, en vez de contribuir a solucionarlos. Por eso, es necesario que caminemos individualmente por la senda del guerrero antes de enfrentar el problema, más vasto, de cómo podemos ayudar a este mundo. Aún así, sería sumamente lamentable que no se llegara a ver en la visión *shambhala* nada más que un nuevo intento de hacer algo por uno mismo mientras se ignoran las responsabilidades hacia los demás. El sentido del camino del guerrero es llegar a ser seres humanos afables, domesticados, capaces de hacer una contribución auténtica a este mundo. El viaje del guerrero consiste en ir descubriendo lo intrínsecamente bueno en la existencia humana, en descubrir cómo se ha de compartir con los demás esa naturaleza fundamental de bondad. En este mundo hay un orden y una

armonía que son naturales y que podemos descubrir, pero no podemos limitarnos a estudiar científicamente ese orden, ni a medirlo con recursos matemáticos. Tenemos que sentirlo: en los huesos, en el corazón, en la cabeza. Si nuestro adiestramiento en las disciplinas del guerrero es total, entonces, al invocar el principio de los *dralas*, podemos reavivar esa íntima conexión con la realidad, que nos proporciona los medios para poder trabajar con los demás, de manera auténtica y cariñosa.

Cuando invocamos a los *dralas*, comenzamos a vivenciar la bondad fundamental que se refleja en todas partes: en nosotros mismos, en los demás y en el mundo entero. No es que estemos ciegos ante los aspectos degradados de la existencia, los que están regidos por el sol poniente; al contrario, estamos tan despiertos que los vemos con suma precisión. Pero vemos también que en cada aspecto de la vida hay un potencial de elevación, que toda situación es en potencia una situación sagrada. Entonces comenzamos a considerar el universo como un mundo sagrado. El mundo sagrado es algo que existe espontánea y naturalmente en el mundo fenomenal. Al oro es posible imprimirle formas muy diferentes, tanto hermosas como grotescas, pero siempre sigue siendo oro de veinticuatro quilates. Un diamante puede estar en poder de la más infame de las personas, pero no deja de ser un diamante.

De modo similar, la idea del mundo sagrado es que, aun cuando veamos la confusión y los problemas que agobian al mundo, vemos también que la existencia fenomenal está sujeta a la influencia constante de la visión del Sol del Gran Este. Es más, podríamos decir que va asumiendo las cualidades del Sol del Gran Este. El mundo sagrado es *grande* gracias a su cualidad primordial. Es decir, que su condición sagrada se remonta, a través de la historia, hasta

antes de la historia, hasta la prehistoria, antes del pensamiento, antes de que la mente hubiera empezado siquiera a pensar. Entonces, experimentar la grandeza del mundo sagrado es reconocer la existencia de esa sabiduría vasta y primordial que se refleja a través de los fenómenos. Una sabiduría que es al mismo tiempo vieja y nueva, y que jamás se deja empañar ni disminuir por los problemas relativos del mundo.

El mundo sagrado se relaciona con el *Este*, porque en este mundo hay siempre posibilidades de visión. El Este representa el despuntar del estado vigílico, aquel horizonte de la condición humana donde la visión está en constante ascenso. Donde quiera que nos encontremos, cuando abrimos los ojos miramos siempre hacia adelante, hacia el Este. Siempre caben posibilidades de una visión vigílica, incluso en la más degradada o la más confusa de las situaciones. Finalmente, el mundo sagrado está iluminado por el *sol*, que es el principio de irradiación y brillo inagotables. El sol se relaciona también con ver las posibilidades de virtud y riqueza que existen por sí mismas en el mundo. Normalmente, cuando vemos una luz brillante, esa luz proviene de una fuente de energía finita. El brillo de una vela depende de la cera que tenga para alimentarse y del grosor de la mecha; el Sol del Gran Este, en cambio, resplandece y arde eternamente, sin necesidad de combustible. Hay efectivamente una luminosidad más vasta que existe sin combustible, sin siquiera una llama piloto. Ver el mundo sagrado es ser testigo de esa visión más amplia que está allí continuamente.

La vivencia del mundo sagrado es lo que empieza a enseñarnos de qué manera estamos entrelazados con la riqueza y el brillo del mundo fenomenal. Somos parte natural de ese mundo, y ahora empezamos a ver posibili-

dades de una jerarquía o de un orden natural, que podría servirnos de modelo para organizar nuestras vidas. Por lo común se considera la jerarquía en un sentido negativo, como una escala o una estructura de poder vertical, en la que el poder está concentrado arriba. Si uno acierta a estar en los peldaños más bajos de esa escala, se siente oprimido por lo que tiene encima y procura abolirlo, o bien intenta trepar más alto en la escala. Para el guerrero, en cambio, descubrir la jerarquía significa ver cómo el Sol del Gran Este se refleja en todo y por todas partes. Uno empieza a ver en el mundo posibilidades de orden que no descansan en la agresión y la lucha. En otras palabras, percibe una manera de estar en armonía con el mundo fenomenal que no es ni estática ni represiva. De este modo, el entendimiento de la jerarquía se manifiesta como un sentido natural del decoro, como un saber comportarse. Es decir, que uno ve cómo se ha de *ser* y *estar* naturalmente en este mundo, a partir de la vivencia de una dignidad y una elegancia que no tienen necesidad de ser cultivadas.

El decoro del guerrero es esa natural sensación de unidad, esa calma que proviene del sentimiento de estar en armonía consigo mismo y con su ambiente. No es necesario que uno intente adecuarse a las situaciones; las situaciones se adecuan naturalmente. Cuando uno alcanza ese nivel del decoro, puede abandonar los últimos vestigios del gigantesco atado de tendencias habituales que durante tanto tiempo ha cargado en su intento de protegerse de la naturaleza. Puede apreciar las cualidades propias de la naturaleza, y darse cuenta de que no necesita su surtido de tretas egocéntricas. Se percata de que puede vivir con la naturaleza, tal como es, sin dejar de ser uno como es. Tiene una sensación de comodidad y de soltura, la sensación de estar a sus anchas en el mundo.

De esa manera, invocar el principio de los *dralas* nos permite vivir en armonía con la cualidad elemental de la realidad. La actitud moderna parece a menudo consistir en un intento de conquistar los elementos. La calefacción central sirve para conquistar el frío del invierno, y el aire acondicionado para conquistar el calor del verano. Las sequías, inundaciones y huracanes se perciben como una batalla contra los elementos, como un incómodo recordatorio de la fuerza de estos. El guerrero, en cambio, no trata de vencer los elementos primarios de la existencia, sino que respeta su poder y su orden, y ve en ellos una guía para la conducta humana. En las antiguas filosofías de la China y el Japón, los tres principios del cielo, la tierra y el hombre expresaban esta visión sobre la forma en la cual la vida humana y la sociedad pueden integrarse en el orden natural del mundo. Estos principios descansan en una antigua manera de entender la jerarquía natural. Y yo he comprobado que, en la presentación de la disciplina del guerrero, los principios del cielo, la tierra y el hombre son utilísimos para describir de qué manera ha de asumir el guerrero el sitio que le corresponde en el mundo sagrado. Por más que nuestros valores sociales y políticos difieran de los de la China y el Japón de la época imperial, no deja de ser posible apreciar la sabiduría fundamental contenida en estos principios de orden natural.

Es posible considerar literalmente la idea del cielo, la tierra y el hombre como el cielo arriba, la tierra abajo y los seres humanos entre ambos, de pie o sentados. Desdichadamente, el hecho de que aquí hablemos de «hombre» y no de «ser humano» puede tener, para algunos lectores, una connotación limitativa. Sin embargo, al decir «hombre», nos referimos en este caso simplemente a la existencia antropomórfica —a la existencia humana— y no al varón a

exclusión de la mujer. Tradicionalmente, el cielo es el reino de los dioses, el espacio sagrado, de manera que simbólicamente, el principio del cielo representa cualquier ideal elevado o experiencia de algo vasto y sagrado. La magnificencia de la visión del cielo es lo que inspira la grandeza y la creatividad humanas. La tierra, por otra parte, simboliza el espíritu práctico y la receptividad. Es el suelo que sostiene y promueve la vida. Quizá la tierra parezca sólida y obstinada, pero se deja penetrar y labrar. La tierra puede ser cultivada. La relación adecuada entre el cielo y la tierra es lo que hace que el principio de la tierra sea maleable. Tal vez alguien piense que el espacio del cielo es muy seco, muy conceptual, pero del cielo provienen también el amor y la ternura. El cielo es la fuente de la lluvia que desciende sobre la tierra, de manera que entre cielo y tierra hay una relación de simpatía. Cuando se establece dicha conexión, la tierra comienza a ablandarse, se vuelve suave, dócil y laborable; y sobre ella puede crecer el verdor y el hombre puede cultivarla.

Finalmente, está el principio que se relaciona con la simplicidad, con el hecho de vivir en armonía con el cielo y la tierra. Cuando los seres humanos combinan la libertad del cielo con el espíritu práctico de la tierra, pueden vivir juntos en una buena sociedad humana. Tradicionalmente, se dice que cuando los seres humanos viven en armonía con los principios del cielo y de la tierra, entonces las cuatro estaciones y los elementos del mundo operarán también en recíproca armonía. Entonces no existe el miedo, y los seres humanos comienzan a participar, como merecen, en la vida en este mundo. Tienen por encima de ellos el cielo y por debajo la tierra, y aprecian los árboles, la hierba... comienzan a apreciar el mundo.

Pero, si los seres humanos violan su relación con el

cielo y la tierra, o pierden la confianza en ella, se producirá entonces el caos social y los desastres naturales. En chino, el ideograma que designa al gobernante o rey es una línea vertical que une a tres líneas horizontales, que representan al cielo, la tierra y el hombre. Esto significa que el rey, en una buena sociedad humana, tiene el poder de enlazar al cielo, la tierra y el hombre. Tradicionalmente si la lluvia era abundante, y las cosechas y la vegetación prosperaban, se lo consideraba como una indicación de que el rey era auténtico, de que verdaderamente unía el cielo y la tierra. Pero cuando había sequías y hambrunas, o catástrofes naturales como inundaciones y terremotos, se ponía en duda el poder del rey. La idea de que la armonía en la naturaleza se relaciona con la armonía en los asuntos humanos no es un concepto exclusivamente oriental. En la Biblia, por ejemplo, hay muchos relatos, como la historia del rey David, que reflejan la idea del conflicto entre cielo y tierra, y la duda que esto arroja sobre el rey.

Si aplicamos la perspectiva del cielo, la tierra y el hombre a la situación del mundo actual, podremos ver que hay relación entre los conflictos sociales y los problemas naturales o ambientales que enfrentamos. Cuando los seres humanos pierden su conexión con la naturaleza, con el cielo y la tierra, no saben ya cómo nutrir su ambiente, ni cómo gobernar su mundo, que es otra manera de decir lo mismo. Los seres humanos destruyen su ecología a la par que se destruyen unos a otros. Desde ese punto de vista sanar nuestra sociedad va de la mano con sanar nuestra conexión personal y elemental con el mundo fenomenal.

Cuando los seres humanos no nos damos cuenta que vivimos bajo un ancho cielo abierto y sobre una tierra verde y fértil, se nos hace muy difícil ensanchar nuestra visión. Cuando percibimos el cielo como una cubierta de



鄧如季書



Ideograma chino que significa «emperador». La parte inferior del ideograma, que significa rey o monarca, se describe en la página 162 *Caligrafía de Sheng-Piao Kiang Fotografía de Georges Holmes*

hierro y la tierra como un desierto árido, lo que queremos es ocultarnos, no abrimos y brindarnos para ir en ayuda de los demás. La visión *shambhala* no rechaza la tecnología, ni aboga por el punto de vista simplista de una «vuelta a la naturaleza». Pero dentro del mundo en que vivimos hay lugar para relajarnos, para apreciarnos y para apreciar nuestro cielo y nuestra tierra. Podemos permitirnos sentir amor por nosotros mismos, podemos darnos el lujo de erguir la cabeza y los hombros para ver el resplandor del sol que brilla en el cielo.

El desafío de la condición de guerreros es que vivamos plenamente en el mundo tal como es y que, dentro de este mundo, con todas sus paradojas, encontremos la esencia del ahora. Si abrimos los ojos, si abrimos nuestra mente, si abrimos nuestro corazón, nos encontramos con que este mundo es un lugar mágico. No es mágico porque nos engañe o porque se convierta de repente en otra cosa, sino porque puede *ser*, tan vívida y tan luminosamente. Sin embargo, el descubrimiento de esa magia sólo puede darse cuando trascendemos nuestra desazón por estar vivos, cuando tenemos el valor de proclamar la bondad y la dignidad de la vida humana, sin vacilación ni arrogancia. Entonces la magia, los *dralas* pueden descender sobre nuestra existencia.

El mundo está lleno de poder y sabiduría, un poder y una sabiduría que, por decirlo así, pueden ser nuestros. En cierto sentido, ya son nuestros. Al invocar el principio de los *dralas*, tenemos posibilidades de experimentar el mundo sagrado, un mundo que tiene una riqueza y un brillo que existen por sí solos y, más allá de eso, que tiene posibilidades de una jerarquía natural, de un orden natural. Ese orden abarca todos los aspectos de la vida, incluso los que son feos, amargos y tristes. Pero hasta esas mismas

calidades son parte de la rica trama de la existencia, que puede formar parte del tejido de nuestro ser. En realidad, nos guste o no nos guste, estamos ya incorporados a esa trama. Reconocer la existencia de ese vínculo es una actitud a la vez auspiciosa y potente, que nos permite dejar de quejarnos de nuestro mundo y de luchar contra él. Podemos, en cambio, comenzar a celebrar y a promover el carácter sagrado de ese mundo. Al seguir el camino del guerrero, es posible ensanchar nuestra visión y ayudar sin miedo a los demás. De esa manera tenemos posibilidades de lograr cambios fundamentales. No podemos cambiar la manera de *ser* del mundo, pero si nos abrimos al mundo *tal como es*, es probable que nos encontremos con que la afabilidad, la decencia y la valentía están a nuestro alcance; y no sólo a nuestra disposición, sino a la de todos los seres humanos.

## 17. LA JERARQUÍA NATURAL

*Vivir de acuerdo con la jerarquía natural no es cuestión de seguir un conjunto de reglas rígidas, ni de estructurar nuestro tiempo en función de mandamientos o códigos de conducta exánimes. El mundo tiene un orden, un poder y una riqueza que pueden enseñarnos el arte de dirigir nuestra vida con bondad hacia los otros y solicitud por nosotros mismos.*

Los principios del cielo, la tierra y el hombre, que analizamos en el capítulo anterior, son una manera de describir la jerarquía natural, una manera de considerar el orden del mundo cósmico, de ese mundo más amplio del cual son parte todos los seres humanos. En este capítulo, me gustaría presentar otra manera de ver este orden, que es parte de la sabiduría *shambhala* del Tibet, mi país natal. Esta visión del mundo se divide también en tres partes, a las que se llama *lha*, *ñen* y *lu*. Estos tres principios no están en conflicto con los principios del cielo, la tierra y el hombre, sino

que —como verá el lector— implican una perspectiva ligeramente diferente. Los principios de *lha*, *ñen* y *lu* están más arraigados en las leyes de la tierra, por más que reconozcan el mando del cielo y el lugar de los seres humanos. *Lha*, *ñen* y *lu* describen el protocolo y el decoro de la tierra misma, y enseñan la forma en que los seres humanos pueden entrelazarse en esa textura de realidad básica. Así que la aplicación de los principios de *lha*, *ñen* y *lu* es, de hecho, una manera más de invocar el poder de los *dralas* o magia elemental.

*Lha* significa literalmente «divino» o «dios», pero en este caso se refiere más bien a los puntos más elevados de la tierra que a un reino celestial. El reino de *lha* está en los picos nevados de las montañas, entre los ventisqueros de la roca desnuda. *Lha* es el punto más alto de todos, el que primero recibe la luz del sol naciente. Son los lugares de la tierra que se aventuran hacia arriba, en el cielo, entre las nubes; es decir que *lha* es lo más próximo al cielo que la tierra puede alcanzar.

Psicológicamente, *lha* representa el primer despertar. Es la experiencia de un frescor inmenso, de algo inmensamente libre de contaminación en nuestro estado anímico. *Lha* es lo que por primera vez refleja en nuestro ser el Sol del Gran Este, y es también la sensación de irradiar resplandor, de proyectar una bondad enorme. En el cuerpo, *lha* es la cabeza, especialmente los ojos y la frente, de manera que representa al mismo tiempo la elevación y la proyección hacia el exterior, en el nivel físico.

Viene después *ñen*, que literalmente significa «amigo». *Ñen* comienza contra los contrafuertes de las grandes montañas e incluye los bosques, las selvas, las llanuras. Una cumbre montañosa es *lha*, pero la dignidad de los promontorios es *ñen*. En la tradición de los *samurai* japoneses, las grandes hombreras almidonadas en los uniformes de los

guerreros representan el principio *ñen*. Y, en la tradición militar de Occidente, la misma función cumplen las charrteras que acentúan los hombros. En el cuerpo humano, *ñen* no sólo incluye los hombros, sino también el torso: el pecho y la caja torácica. Psicológicamente, es la solidez, la sensación de estar sólidamente apoyado en la bondad, afirmado en la tierra. Es decir que *ñen* se relaciona con la bravura y el heroísmo en los seres humanos. En ese sentido es una versión iluminada de lo que es la amistad: ser valeroso y también servicial con los demás.

Finalmente está *lu*, que significa literalmente «ente del agua». Es el reino de los océanos, los ríos y los grandes lagos, el dominio del agua y de la humedad. *Lu* tiene el carácter de una joya líquida, de modo que aquí la humedad se relaciona con la riqueza. Psicológicamente, la experiencia de *lu* es como la de arrojar a un lago dorado. *Lu* es también frescor, pero el frescor de *lu* no es exactamente el mismo de las montañas, de *lha* con sus ventisqueros. Aquí, el frescor es como la luz del sol que se refleja en un remanso profundo y revela la condición preciosa del agua, como una joya líquida. En nuestro cuerpo, las piernas y los pies, todo lo que está por debajo de la cintura, es *lu*.

Los principios de *lha*, *ñen* y *lu* se relacionan también con las estaciones. El invierno es *lha*, la más elevada de todas las estaciones. En invierno nos sentimos como si estuviéramos en alto, por encima de las nubes; hace frío y el aire nos vivifica, como si estuviéramos volando por el cielo. Luego viene la primavera, que desciende desde el cielo y comienza a establecer contacto con la tierra. La primavera es una transición entre *lha* y *ñen*. Viene entonces el verano, el nivel plenamente desarrollado de *ñen*, el momento en que las cosas son verdes y están en pleno florecimiento. Finalmente el verano se convierte en otoño, que se rela-

ciona con *lu* porque ahora se produce la fructificación, la plenitud final. El fruto y la cosecha del otoño son la fructificación de *lu*. En el ritmo de las cuatro estaciones, *lha*, *ñen* y *lu* mantienen un juego recíproco que es el proceso evolutivo. Esto se aplica a muchas otras situaciones. Esta interacción de *lha*, *ñen* y *lu* es como la nieve que se derrite sobre una montaña. El sol calienta los picos de la montaña, y los ventisqueros y la nieve empiezan a derretirse. Eso es *lha*. Entonces, el agua desciende por la ladera de la montaña y forma corrientes y ríos, que son *ñen*. Finalmente, los ríos convergen en el océano, que es *lu*, su fructificación.

La interacción de *lha*, *ñen* y *lu* se pueden observar también en el comportamiento y el trato recíproco de los seres humanos. Por ejemplo, el dinero es el principio *lha*; abrir una cuenta en el banco y depositar en ella nuestro dinero es *ñen*, y sacar dinero del banco para pagar una cuenta o pagar algo es *lu*. Veamos otro ejemplo, tan simple como beber un vaso de agua. No se puede beber agua de un vaso vacío, de manera que lo primero es echar agua dentro del vaso, que es el lugar de *lha*. Después coge uno el vaso con las manos, que es *ñen*. Y finalmente bebe, que es *lu*.

*Lha*, *ñen* y *lu* desempeñan un papel en todas las situaciones de la vida. Cualquier objeto que manejemos se relaciona con uno de estos tres lugares. Por ejemplo, si hablamos de la ropa, el sombrero está en el lugar de *lha*, los zapatos están en el lugar de *lu*, las camisas, vestidos y pantalones están en el lugar de *ñen*. Y si trastocamos estos principios, sabemos instintivamente que algo anda mal. Por ejemplo, si el sol nos recalienta la cabeza, no nos ponemos los zapatos sobre la cabeza para protegernos, a modo de sombrero. Por otra parte, no caminamos sobre las gafas. No guardamos las corbatas dentro de los zapatos y, ya que estamos en esto, tampoco ponemos los pies sobre la mesa

porque así se está transponiendo *lu* y *ñen*. Los artículos personales que pertenecen al dominio de *lha* incluyen los sombreros, gafas, pendientes, cepillos de dientes y peines. Los que pertenecen al dominio de *ñen* son los anillos, cinturones, corbatas, camisas y blusas, gemelos, brazaletes y relojes. Zapatos, calcetines, medias y ropa interior son artículos que pertenecen al lugar de *lu*. Me temo que así de literales son las cosas. *Lha*, *ñen* y *lu* son algo muy directo y muy sencillo.

La observancia del orden de *lha*, *ñen* y *lu* es lo que hace civilizados a los seres humanos; por eso, podemos designarlos con el nombre de protocolo fundamental. Al seguir el orden de estos tres principios, podemos armonizar nuestra vida con el orden del mundo fenomenal. Hay gente a quien le gustaría hacer caso omiso de estas normas sociales básicas. «¿Qué hay, si me pongo los zapatos en la cabeza?», dirán. Pero todo el mundo sabe que en eso hay algo que no está del todo bien, aunque nadie sepa exactamente por qué. La gente tiene un instinto que la mueve a tener un lugar para cada artículo de ropa, para cada objeto de la casa. Y estas normas tienen, de hecho, su sentido. El dormitorio, y la casa entera, están mucho más pulcros si guardamos ciertas cosas en ciertos lugares. De hacerlo así va naciendo un ritmo y un orden en nuestra experiencia. No arrojamos nuestras prendas de vestir al suelo, ni guardamos las pantuflas bajo la almohada, ni usamos el cepillo para el cabello para lustrar los zapatos.

Desatender el orden de *lha*, *ñen* y *lu* es muy destructivo. Si en vez del invierno, al otoño le sucediera el verano, y al verano, en vez del otoño, le siguiera la primavera, se habría violado todo el orden de los principios cósmicos. En ese caso, los cereales no crecerían ni se reproducirían los animales, y las sequías e inundaciones serían devastadoras.

Cuando en la sociedad se viola el orden de estos tres principios, es lo mismo que si se alterase el orden de las estaciones: es causa de debilitamiento y caos en la sociedad.

En ocasiones se ve cómo la violación de *lha*, *ñen* y *lu* se refleja en las acciones de los líderes políticos: el Presidente de los Estados Unidos con los pies encima del escritorio, en el Despacho Oval, o el famoso incidente del *premier* Krushchev cuando se sacó un zapato para golpear sobre el podio de las Naciones Unidas. No se trata de que esas acciones, como tales, sean el verdadero problema. Integrar en nuestra vida la ley de *lha*, *ñen* y *lu* es algo más que tener buenos modales. El verdadero problema es la actitud que viola el carácter sagrado de la vida, es creer que la manera de conferir fuerza a una afirmación es poner el mundo patas arriba, no haciendo caso de sus normas básicas. Así uno pierde confianza en el mundo fenomenal y, al mismo tiempo, se convierte en una persona poco digna de fiar, en alguien que cree que el camino al éxito consiste en hacer en la vida todo tipo de maquinaciones y tejemanejes. Quizás en semejante manera de ver las cosas pueda hallarse alguna victoria pasajera, pero en última instancia, quien así procede está echándose en el basurero del mundo.

De modo que respetar el orden de *lha*, *ñen* y *lu* es muy importante. Esto no significa limitarse a respetarlos exteriormente, manteniendo la casa en orden, con todo en su lugar. Se comienza por apreciar el mundo, por mirar al universo con una mirada nueva, lo que ya hemos dicho una y otra vez. Entonces, a partir de esa actitud, uno comienza a sentir la presencia de *lha*, *ñen* y *lu* en su cuerpo, en todo su ser. Uno siente el estado vigílico, la visión de *lha*, la solidez y la afabilidad de *ñen*, y la riqueza de posibilidades del andar sobre la tierra, que son el principio de *lu*. Entonces, a partir de ese descubrimiento de un decoro que

es básico, comienza uno a entender cómo unir entre sí estos tres principios, entregándose a los demás y poniéndose al servicio de su mundo.

La unión de *lha*, *ñen* y *lu* se ejemplifica en el acto de inclinarse, que en muchas culturas orientales es una forma tradicional de saludo. Para el guerrero de *Shambhala*, hacer una reverencia es un símbolo de su entrega a los demás, de estar a su servicio. No nos referimos aquí solamente al acto físico de inclinarse, sino a lo que es la actitud total del guerrero hacia su vida, que es una vida de servicio y abnegación. Cuando uno se inclina, en su condición de guerrero, comienza por hacer valer la cabeza y los hombros, adoptando una postura erguida. No es que uno llegue y ¡zas! se incline; primero tiene que enderezarse. Eso es lo que lo conecta a uno con el reino de *lha* y le permite invocar al caballo del viento. Es como si tuviera ventisqueros sobre la frente, como si fuera el monte Everest. Después, desde aquel reino de *lha* que es el ventisquero de montaña, fresco y cortante, uno comienza a inclinarse bajando la cabeza y encorvándose ligeramente. La cabeza le entrega algo a los hombros. Eso es entablar amistad con *ñen*: uno reconoce la amplitud y la vastedad de sus hombros. Entonces, finalmente, completa la reverencia. Se somete al reino de *lu*, se entrega por completo. Al inclinarse está haciendo ofrenda de sus tres sistemas, *lha*, *ñen* y *lu*.

Inclinarse es regalar a los demás la bondad fundamental y el caballo del viento, de modo que al hacer una reverencia estamos entregando nuestro poder y nuestra magia potenciales, y lo hacemos con verdadero sentimiento y en forma adecuada. Es un triple proceso: sostener, sentir y entregar. Primero hay que sostener, porque de otra manera no haremos afirmación alguna. Si nos agachamos ante alguien desplomándonos, sin más ni más, será una reve-

rencia crédula y simplona, sin fuerza alguna. El receptor de esa reverencia, la persona ante quien nos inclinamos, nos considerará personas de poco fiar. La idea es que la magia de la reverencia, confirma realmente a las dos personas. Cuando nos inclinamos ante un amigo, o ante una persona buena y digna de confianza, que posee también ese poder, ambos estamos compartiendo algo. Si nos inclinamos ante el sol poniente, o ante el ratón Mickey, nos estamos degradando, algo que el guerrero jamás hace. Es decir que la reverencia se basa en el reconocimiento del valor del otro, de que frente a nosotros existen su *lha*, su *ñen* y su *lu*. Y, en señal de respeto, no abandonamos la inclinación mientras la otra persona no se levanta.

La reverencia representa un intercambio complementario de energía, al mismo tiempo que es señal de dignidad, lealtad y entrega. Es a la vez un ejemplo y una analogía de cómo reunir en uno los tres principios. En el fondo, de lo que se trata es de servir al mundo. Y también se considera que las herramientas, que nos ayudan a dar forma a nuestro mundo, reúnen en uno *lha*, *ñen* y *lu*, y que se les debe especial respeto. Lo mismo es válido para aquellos seres humanos que ayudan a dar forma a las vidas de otros, sirviéndolos. Por eso se respeta tanto a un maestro o maestra: porque está uniendo en sus alumnos *lha*, *ñen* y *lu*. Idealmente, éste es también el rol que les corresponde a los políticos y los funcionarios públicos. Y el rol del guerrero es unir en sí completamente *lha*, *ñen* y *lu* para así ayudar a sus semejantes.

Vivir de acuerdo con la jerarquía natural no es cuestión de seguir un conjunto de reglas rígidas, ni de estructurar nuestro tiempo en función de mandamientos o códigos de conducta exánimes. El mundo tiene un orden, un poder y una riqueza que pueden enseñarnos el arte de dirigir nues-

tra vida con bondad hacia los otros y solicitud por nosotros mismos. Sin embargo, no basta con estudiar los principios de *lha*, *ñen* y *lu*. Es necesario que el descubrimiento de la jerarquía natural sea una experiencia personal; la magia es algo que debemos vivenciar íntimamente. Entonces jamás nos sentiremos tentados de dejar el sombrero en el suelo, pero, lo que es más importante, jamás nos sentiremos tentados de estafar o engañar al amigo, al prójimo. Estaremos inspirados para servir a nuestro mundo, para entregarnos por completo.

## 18. CÓMO GOBERNAR

*La idea de gobernar nuestro mundo significa que podemos vivir de manera digna y disciplinada, sin frivolidad, y al mismo tiempo, disfrutar de la vida. Es posible combinar la supervivencia y la celebración.*

El viaje mediante el cual el guerrero descubre la jerarquía natural de la realidad y el lugar que le corresponde en ese mundo es al mismo tiempo exaltado y muy simple. Es simple porque es tan inmediato y tan conmovedor, porque toca a nuestro origen, a nuestro lugar en este mundo, el lugar de donde vinimos y el lugar al que pertenecemos. Es como si uno estuviera haciendo una larga caminata entre los bosques, al caer el día. Se oyen los pájaros y vislumbramos en el cielo la luz que se desvanece. Vemos la luna creciente y los ramilletes de estrellas, advertimos el frescor del follaje y la belleza de las flores silvestres. A la distancia ladran los perros, llora algún niño, y ocasionalmente se oye el rumor de un coche o un camión que pasa por la auto-

pista. Cuando el viento comienza a acariciarnos la cara, sentimos la frescura del monte, y quizá sobresaltemos a un pájaro o a un conejo al pasar cerca de él. A medida que el crepúsculo avanza nos invaden los recuerdos: nuestro marido, nuestra mujer, nuestros hijos, nuestros abuelos, nuestro mundo. Recordamos nuestra primera aula escolar, donde aprendimos a deletrear, a leer y escribir. Recordamos cómo trazábamos las letras, la *i* y la *o*, la *m* y la *a*. Vamos marchando por la selva de los *dralas*, pero sigue acompañándonos la sensación de que ese monte está rodeado por otros seres humanos, vivos. Y sin embargo, cuando escuchamos no oímos otra cosa que el ruido de nuestros propios pasos: izquierdo, derecho, izquierdo, derecho, y un leve crujido cuando pisamos una ramita seca.

Cuando nos aventuremos en este mundo de la realidad, en este mundo cósmico, descubriremos la manera de gobernar nuestro mundo... pero, al mismo tiempo, descubriremos también una profunda sensación de soledad. Es posible que ese mundo pueda convertirse, para nosotros, en un palacio o en un reino, pero aunque seamos su rey —o su reina— seremos un monarca con el corazón herido, cosa que en modo alguno está mal. Más aún, es la manera de ser un ser humano decente y, por encima de todo, un ser humano gloriosamente capaz de ayudar a otros.

Ese tipo de soledad es dolorosa, pero al mismo tiempo es hermosa y real. De tan dolorosa tristeza surgirán de manera natural el profundo anhelo y la disposición de trabajar con otros. Nos damos cuenta de que somos únicos, nos damos cuenta de que hay algo bueno en ser como somos. Porque nos queremos a nosotros mismos, comenzamos a querer a los otros que han nutrido nuestra existencia o han hecho su propio viaje hacia la condición de

guerreros y han preparado el camino para que nosotros lo recorriésemos. Por consiguiente, experimentamos dedicación y devoción hacia el linaje de los guerreros, esos seres valientes —no importa quiénes hayan sido— que han hecho ese mismo viaje. Y al mismo tiempo, comenzamos a querer a todos aquellos que aún tienen que seguir ese camino. Porque hemos visto que es posible para nosotros, nos damos cuenta de que podemos ayudar a otros a hacer lo mismo.

Comenzamos a ver que hay estaciones en nuestra vida, de la misma manera que hay estaciones en la naturaleza. Hay un tiempo para cultivar y para crear, un tiempo para sustentar a nuestro mundo y dar nacimiento a ideas y proyectos nuevos. Hay épocas de florecimiento y abundancia, en que la vida está en plena expansión, rebosante de energías. Y hay etapas de fructificación, en que las cosas llegan a su término. Han alcanzado su culminación y es menester cosecharlas antes de que empiecen a marchitarse. Y es claro que, finalmente, hay momentos de frío, cortantes y vacíos, temporadas en que la primavera de un nuevo comienzo parece un sueño lejano. Esos ritmos en la trama de la vida son hechos naturales; se van entretejiendo tal como el día y la noche. Y no traen mensajes de esperanza ni de miedo, sino mensajes sobre cómo son las cosas. Si nos damos cuenta de que cada fase de nuestra vida es algo que ocurre naturalmente, no tenemos por qué sentirnos arrasados y abofeteados por los cambios de circunstancias y de humor que la vida trae consigo. Uno descubre que tiene una oportunidad de estar plenamente en el mundo en todo momento, y de demostrar, en cualquier circunstancia, que tiene orgullo y valor.

Normalmente, parece como si hubiera un conflicto entre la supervivencia y la celebración. La supervivencia, el

cuidado de nuestras necesidades básicas, se basa en el pragmatismo, en el esfuerzo y, con frecuencia, en el trabajo monótono y pesado. La celebración, por otra parte, está frecuentemente relacionada con la extravagancia y con hacer cosas que están más allá de nuestros medios. La idea de gobernar nuestro mundo significa que podemos vivir de manera digna y disciplinada, sin frivolidad, y al mismo tiempo, disfrutar de la vida. Es posible combinar la supervivencia y la celebración. La comarca que gobernamos es nuestra propia vida: es el reino de un dueño de casa. No importa que tengamos o no marido o esposa e hijos; siempre hay en nuestra vida diaria una estructura y una pauta. Mucha gente siente que la regularidad de la vida es una imposición constante; les gustaría llevar una vida diferente, tener una lista de platos diferentes en cada momento, en cada comida. Es necesario sentar cabeza en algún momento, y esforzarse por llevar una vida regular y disciplinada. Cuanto más disciplina haya, más gozosa puede ser la vida. Es decir que el diseño de nuestra vida puede ser un diseño de celebración y de gozo, no solamente de obligación. A eso nos referimos al hablar de gobernar el reino de nuestra vida.

La noción de reino significa aquí que la vida es potencialmente rica y buena. Respecto de la riqueza hay muchos malentendidos; generalmente, ser rico significa que uno tiene mucho dinero, pero el verdadero significado de la riqueza está en saber cómo crear una situación áurea en su vida. Es decir que, por más que uno tenga sólo veinte dólares en su cuenta bancaria, puede hacer de su mundo una manifestación de riqueza.

Es interesante señalar que si está uno perdido en el desierto y no tiene agua ni alimentos, aunque tenga consigo una alforja llena de oro no le servirá para comérsela ni

bebérsela, de manera que seguirá padeciendo hambre y sed. Una situación así es análoga a lo que sucede con mucha gente que tiene dinero: no tienen idea de cómo comérselo ni bebérselo. Una vez me contaron un cuento de un jefe indio que encontró petróleo en su tierra y se enriqueció. Como signo de riqueza, decidió comprarse veinte bañeras juntas, con sus grifos. La gente puede gastarse miles de dólares y aún así, seguir insatisfecha y sufriendo. Es posible que ni siquiera con toda esa presunta riqueza lleguen, en ocasiones, a ser capaces de disfrutar de una sencilla comida.

La verdadera riqueza no se da automáticamente. Hay que cultivarla, hay que ganársela. De no ser así, uno puede tener montones de dinero y seguir muriéndose de hambre. Entonces, si queremos gobernar nuestro mundo, no pensemos que eso significa que debemos gastar muchísimo dinero. La auténtica riqueza proviene, más bien, de valerse de su propia mano de obra, de su poder individual. Si nuestro traje está cubierto de pelusas, no empecemos por mandarlo a la tintorería: limpiémoslo nosotros mismos. Es mucho más barato, y también más digno. Estamos poniendo nuestra propia energía, nuestro propio esfuerzo, en el cuidado de nuestro mundo. La clave de la riqueza, la llave de oro, es reconocer que podemos ser pobres —o, digamos mejor, que podemos no tener dinero— y aun así sentirnos bien, porque en todo caso tenemos, ya, el sentido de la riqueza. Tal es la maravillosa clave de la riqueza, y el primer paso en el gobernar: darse cuenta de que la fortuna, la riqueza, están en ser una persona fundamentalmente decente. No tenemos por qué sentir envidia por aquellos que, en un sentido económico, tienen más de lo que tenemos nosotros. Podemos ser ricos, por más que seamos pobres.

Este cambio de óptica es muy interesante y, cuando se trata de cómo encarar los problemas mundiales, muy poderoso. En este mundo es muy frecuente que la política sea función de la pobreza. Si la gente es pobre, quiere arrebatar su dinero o sus recursos a los que tienen más. Y si es rica —en el sentido de tener dinero—, lo que quiere es aferrarse a lo que tiene, porque creen que si renunciaran a una parte de su dinero se empobrecerían. Con esa mentalidad por ambas partes, es difícil imaginar que pueda producirse ningún cambio fundamental. O, si se produce, se basa en un odio y en una violencia tremendos, debido a la desesperación con que cada una de las partes se aferra a lo que le parece tan importante.

Claro que si uno está muriéndose de hambre, lo que quiere es comer. Comer es realmente lo que necesita. Pero los deseos auténticos de los que se encuentran en situación de necesidad pueden ser despiadadamente manipulados. Repetidas veces se han sucedido en este mundo guerras basadas en la rapacidad. Los adinerados no han retrocedido ante el sacrificio de miles de vidas humanas para aferrarse a sus riquezas, y por la otra parte, los desposeídos se han mostrado capaces de matar a su prójimo por un grano de arroz, de renunciar a una esperanza por una moneda en su bolsa.

El *mahatma* Gandhi pidió al pueblo indio que adoptara la no violencia y que renunciara a seguir aferrado a costumbres ajenas, que para ellos se asociaban con la prosperidad y la riqueza. Como la mayoría de los indios usaban telas de fabricación inglesa, los instó a que dejaran de seguir comprando esos materiales y tejieran su propia tela. Esa proclamación de autosuficiencia fue una manera, y muy poderosa, de promover una dignidad que no se basara en posesiones materiales, sino en el propio estado de ser

inherente. Pero al mismo tiempo, y con el debido respeto a la visión que tenía Gandhi de la no agresión —a la que él llamaba *satyagraha*, o «asir la verdad»— no debemos confundir su mensaje con la proclamación de un ascetismo extremo. Para encontrar nuestra riqueza inherente, no es necesario que renunciemos a todos nuestros bienes materiales ni a nuestros objetivos mundanos. Si una sociedad ha de tener la sensación de estar bien mandada y gobernada, es necesario que alguien use un terno en la mesa de negociaciones, y es necesario que alguien lleve uniforme para preservar la paz.

El mensaje básico de las enseñanzas *shambhala* es que lo mejor de la vida humana puede alcanzarse en circunstancias comunes y corrientes. Esa es la sabiduría básica de Shambhala: en que en este mundo, tal como es, podemos llevar una vida humana buena y con sentido, que esté también al servicio de los otros. Es esa nuestra verdadera riqueza. En la época actual, en que el mundo se enfrenta con la amenaza de la destrucción nuclear, y con la realidad masiva de la pobreza y el hambre, gobernar nuestras vidas quiere decir comprometernos a vivir en este mundo como seres humanos comunes y corrientes, pero enteros. La imagen del guerrero en el mundo es precisamente ésta.

Desde un punto de vista práctico, ¿cómo podemos incorporar a nuestra vida corriente esa sensación de gobierno y de riqueza? Cuando el guerrero ha alcanzado cierta mentalidad, cuando ha entendido plenamente los principios básicos de la dignidad y la afabilidad, cuando ha reconocido el principio de *drala* y los principios de *lha*, *ñen* y *lu*, entonces debe reflexionar sobre lo que es en su vida el sentido general de opulencia o riqueza. La práctica fundamental de la riqueza consiste en aprender a proyectar la bondad que existe en nuestro ser, de manera que ema-

nemos una sensación de bondad general. Esa bondad puede reflejarse en la forma en que nos peinamos, en cómo nos cae la ropa, en el aspecto que presenta nuestro cuarto de estar... en todo aquello que es parte de nuestro mundo inmediato. Entonces es posible ir más lejos y experimentar una riqueza aún mayor, cultivando lo que se llaman las siete riquezas del monarca universal. Las siete riquezas son categorías antiquísimas que se usaron por primera vez en la India para describir las cualidades de un gobernante. En nuestro caso, nos referimos al cultivo individual y personal de tales cualidades.

La primera riqueza del gobernante consiste en tener una reina. La reina —o podríamos decir la esposa o el marido— representa el principio de la corrección en el ámbito doméstico. Cuando vivimos con alguien con quien podemos compartir nuestra vida, tanto nuestra sabiduría como nuestros aspectos negativos, eso nos estimula a abrir nuestra personalidad. No reprimimos las cosas. Sin embargo, no es que una persona shambhaliana tenga que estar casada. Siempre hay lugar para los solteros. Los solteros no sólo tienen un círculo de amigos: son amigos de sí mismos. El principio básico es cultivar un espíritu de corrección y sensatez en nuestra relaciones.

La segunda riqueza del monarca universal es el ministro. El principio del ministro es tener un consejero. Tenemos a nuestro cónyuge, que promueve nuestra rectitud, y tenemos además amigos de quienes recibimos consejo. Se dice que los ministros deben ser insondables. Aquí insondabilidad no quiere decir que nuestros amigos sean solapados o indescifrables, sino que no tienen un proyecto u objetivo previo que opaque la amistad que mantienen con nosotros. Su consejo y su ayuda son abiertos y desinteresados.

La tercera riqueza es el general, que representa la intrepidez y la protección. El general también es un amigo, un amigo que es intrépido porque en él —o en ella— no hay resistencia a protegernos y ayudarnos, y hace todo lo que sea necesario en una situación. El general es un amigo que efectivamente se preocupará por nosotros, a diferencia de quienes nos ofrecen su consejo.

La cuarta riqueza es el corcel, el caballo. El corcel representa la laboriosidad, el trabajo empeñoso y la respuesta esforzada a las diversas situaciones. No nos dejamos atrapar por la ociosidad, sino que constantemente vamos avanzando y trabajando las situaciones de nuestra vida.

La quinta riqueza es el elefante, que representa la firmeza. Los vientos del engaño y de la confusión no nos sacuden; somos firmes, como un elefante. Al mismo tiempo, un elefante no tiene raíces como un árbol: es un ser que anda y se mueve. Por eso podemos andar y avanzar con firmeza, como si estuviéramos montados en un elefante.

La sexta riqueza del gobernante es la joya que concede todos los deseos, que se relaciona con la generosidad. En vez de aferrarnos a las riquezas que hemos alcanzado mediante la aplicación de los principios anteriores, las soltamos, las damos: somos hospitalarios, abiertos y divertidos.

El número siete es la rueda. Tradicionalmente, el gobernante del universo entero tiene una rueda de oro, mientras que el monarca que solamente gobierna la tierra recibe una rueda de hierro. Los gobernantes de Shambhala, se dice, tenían la rueda de hierro, porque gobernaron sobre esta tierra. A nivel personal, la rueda representa el dominio sobre nuestro propio mundo. Ocupamos plenamente y de manera adecuada nuestro lugar en la vida, de modo que todos los principios anteriores pueden colaborar, promoviendo la riqueza y la dignidad en nuestra vida.

Mediante la aplicación de estos siete principios de la riqueza, se puede efectivamente manejar de manera adecuada la vida familiar. Tenemos el cónyuge, la mujer o el marido, que promueve la rectitud; los amigos, que son nuestros consejeros; y tenemos guardianes y compañeros que afirman sin temor su cariño por nosotros. Está después el esfuerzo en nuestro viaje, en nuestro trabajo, representado por el caballo. Cabalgamos continuamente sobre nuestra energía; en la vida, jamás nos damos por vencidos ante ningún problema. Pero al mismo tiempo, tenemos que ser terrenales y firmes, como un elefante. Y entonces, cuando tenemos todo eso, no nos complacemos en nosotros mismos: somos generosos con los demás, como la joya que concede los deseos. Por eso gobernamos por completo nuestro ámbito doméstico; sujetamos la rueda del mando. Tal es la visión de cómo hemos de organizar nuestra casa de manera iluminada.

Hecho esto, podemos sentir que nuestra vida está plenamente establecida, de manera adecuada. Sentimos como si cayera continuamente una lluvia de oro. Nos sentimos sólidos, simples y directos. Entonces, tenemos también una sensación de afabilidad y apertura, como si en nuestra vida se hubiera abierto auspiciosamente una flor hermosísima. En todas las acciones que realicemos, sean de aceptación o de rechazo, comenzamos a abrirnos al tesoro de la sabiduría *shambhala*. Lo que importa es que allí hay armonía, está también la riqueza fundamental. Aunque en un momento dado podamos encontrarnos sin un céntimo, eso no es problema. Somos súbita, eternamente ricos.

Si queremos resolver los problemas del mundo, tenemos que empezar por poner en orden nuestra propia casa, nuestra propia vida individual. He ahí algo un tanto paradójico. La gente tiene un auténtico deseo de trascender su

*La condición sagrada: El mundo del guerrero*

vida individual y estrecha para beneficiar al mundo. Pero, si no empieza por casa, ninguna esperanza puede tener de beneficiar al mundo. De manera que el primer paso, para aprender a gobernar, es aprender a gobernar nuestra casa, nuestro mundo inmediato. No cabe la menor duda de que, si así lo hacemos, el paso siguiente se dará con toda naturalidad. Si no conseguimos hacerlo, entonces nuestra contribución al mundo será una intensificación del caos.

**TERCERA PARTE**

**LA PRESENCIA AUTÉNTICA**

༦། །གའི་བཟིན་ཅན་གྱི་གམ་གྱ་ལ་འོ།  
དཔང་ཐང་ཉམས་པ་མེད་པར་གས། །

*Para el digno habitante de Shambhala*

*Despunta una presencia auténtica sin mengua.*



## 19. EL MONARCA UNIVERSAL

*La condición de guerrero nos insta a salir del capullo, a aventurarnos en el espacio, con valentía y, al mismo tiempo, con ternura.*

En la segunda parte analizamos la posibilidad de descubrir la magia, o los *dralas*, y vimos de qué manera ese descubrimiento puede permitirnos transformar nuestra existencia en una expresión del mundo sagrado. Por más que, en algunos aspectos, todas esas enseñanzas se originen en experiencias muy simples y corrientes, al mismo tiempo es probable que nos sintamos un tanto abrumados por esta perspectiva, como si estuviéramos rodeados por una sabiduría monumental. Es probable que nos queden aún algunas preguntas sobre la forma de ir realizando la visión guerrera.

¿Son, simplemente, nuestro tesón y nuestro empeño los que generan el valor necesario para seguir la senda del guerrero de Shambhala? ¿O apenas si nos imaginamos que

estamos viendo el Sol del Gran Este y nos aferramos a la ilusión de que sea así... de que sea efectivamente eso lo que hemos visto? Ninguno de esos enfoques sirve. Ya antes hemos visto que ciertas personas intentan llegar a ser guerreros mediante un esfuerzo intenso. Pero el resultado es un incremento de la confusión, y la persona va descubriendo capa tras capa de cobardía y de incompetencia. Si no hay sensación de regocijo y práctica mágica, termina uno sencillamente chocándose contra el alto muro de la demencia.

El camino del guerrero, la forma de ser de un guerrero, no son cosas que se logren con intentos de aficionado, en la esperanza de que algún día llegue uno a ser un profesional. Hay una diferencia entre imitar y emular. Al emular la condición de guerrero, el estudiante guerrero va pasando por las diversas etapas del aprendizaje y la disciplina, y constantemente mira hacia atrás para volver a examinar las huellas de sus propios pies o sus propios trabajos manuales. A veces encuentra unos signos de evolución, y otras veces encuentra signos de no haber acertado el blanco. Sin embargo, ésta es la única manera de hacer del camino del guerrero algo real.

El fruto del camino del guerrero es la vivencia de la bondad primordial, de la naturaleza completa e incondicional de la bondad fundamental. Esta experiencia es lo mismo que la realización completa del estado de no-yo, de la verdad de que no existen los puntos de referencia. El descubrimiento de la ausencia de puntos de referencia, sin embargo, sólo se consigue trabajando a partir de los puntos de referencia que existen en nuestra vida. Al hablar aquí de puntos de referencia nos referimos simplemente a todas las condiciones y situaciones que son parte de nuestro viaje por la vida: lavar la ropa, desayunar, almorzar y cenar,

pagar las cuentas. La semana empieza con el lunes, y le siguen el martes, el miércoles, el jueves, el viernes, el sábado y el domingo. Uno se levanta a las seis de la mañana y después vienen el mediodía, la tarde, la noche. Sabemos a qué hora nos levantamos, a qué hora nos duchamos y nos vamos al trabajo, a qué hora cenamos y a qué hora nos acostamos a dormir. Incluso un acto tan simple como tomar una taza de té contiene muchos puntos de referencia: uno se sirve la taza, llena una cucharilla de azúcar y la aproxima a la taza, mete la cucharilla en el té y lo revuelve para que el azúcar se disuelva completamente, aparta a un lado la cucharilla, levanta la taza por el asa para llevársela a los labios, bebe un sorbo de té y vuelve a dejar la taza. Todos estos procesos son puntos de referencia simples y corrientes, que nos enseñan cómo hemos de llevar nuestro viaje a través de la vida.

También están aquellos puntos de referencia que se relacionan con la manera en que expresamos nuestras emociones. Tenemos relaciones amorosas, tenemos peleas y discusiones y, en ocasiones, nos sentimos aburridos de la vida, de modo que nos ponemos a leer un periódico o a mirar la televisión. Todas estas texturas emocionales nos proporcionan puntos de referencia para organizar nuestra vida.

Los principios guerreros tienen que ver, en primer lugar, con aprender a reconocer estos procesos, estos puntos de referencia mundanos. Pero luego, al relacionarnos con las condiciones comunes y corrientes de nuestra vida, es probable que hagamos un descubrimiento perturbador. Mientras estamos bebiendo nuestra taza de té, quizá descubramos que estamos bebiendo el té en el vacío. La oquedad del espacio está tomando el té. Es decir que, mientras hacemos cualquier pequeñez acostumbrada, ese punto de

referencia puede permitirnos experimentar la ausencia de puntos de referencia. Cuando nos ponemos la falda o los pantalones, es probable que descubramos que estamos vistiendo al espacio. Mientras nos maquillamos, podemos encontrarnos con que estamos aplicando cosméticos al espacio, con que estamos embelleciendo al vacío, a la pura nada.

Normalmente, consideramos al espacio como algo vacante o muerto. Pero en este caso, el espacio es un vasto mundo que es capaz de absorber, reconocer y acoger. Podemos maquillarlo, tomar el té con él, comer con él, usarlo para limpiarnos los zapatos. Hay algo allí. La ironía está en que, si indagamos, no podemos encontrar nada. Si intentamos ponerle el dedo encima, inos encontramos con que ni siquiera tenemos dedo! Esa es la naturaleza primordial de la bondad fundamental, y esa naturaleza es lo que permite que un ser humano llegue a ser un guerrero, que llegue a ser el más guerrero de los guerreros.

El guerrero es, fundamentalmente, alguien que no teme al espacio. El cobarde vive en un constante temor del espacio; cuando está solo en una selva y no oye un solo ruido, cree que en alguna parte hay un fantasma al acecho. En el silencio, comienza a movilizar en su mente toda clase de monstruos y demonios. El cobarde tiene miedo de la oscuridad porque no puede ver nada; tiene miedo del silencio porque no puede oír nada. Cobardía es convertir lo incondicional en una situación de miedo, inventando puntos de referencia o condiciones, del tipo que sean. Pero para el guerrero, la incondicionalidad no tiene por qué estar condicionada o limitada; no tiene por qué ser calificada de positiva ni de negativa, sino que puede ser simplemente neutra.

En el mundo del sol poniente se tiene miedo del espa-

cio, se tiene miedo de la verdad de la falta de puntos de referencia. Es un mundo donde la gente tiene miedo de ser vulnerable, tiene miedo de exponer su carne, sus huesos, sus tuétanos al mundo exterior. Tienen miedo de trascender las condiciones o puntos de referencia que ellos mismos se han impuesto. En el mundo del sol poniente, la gente cree absolutamente en sus puntos de referencia. Creen que si se abren, estarán ofreciendo a los microbios y a la enfermedad una herida abierta. Quizás ande cerca algún vampiro hambriento que, al olfatear la sangre, venga a comérselos. El mundo del sol poniente nos enseña que debemos resguardar nuestra carne y nuestra sangre, que para protegernos debemos vestir una armadura. Pero, en realidad, ¿de qué nos estamos protegiendo? *Del espacio.*

Si conseguimos blindarnos completamente, es probable que nos sintamos seguros, pero también nos sentiremos terriblemente solos, ya no con la soledad del guerrero, sino con la soledad del cobarde, la del que está preso en su capullo, separado del cariño humano básico. Ya no sabemos cómo quitarnos la armadura, ni tenemos idea de cómo conducirnos sin el punto de referencia de nuestra propia seguridad. La condición de guerreros nos insta a salir del capullo, a aventurarnos en el espacio, con valentía y, al mismo tiempo, con ternura. Podemos dejar de ocultar nuestras heridas y nuestra carne, nuestras lastimaduras.

Habitualmente, cuando uno se hace una herida, se la cubre con una tirita hasta que se cura. Entonces, se quita la venda y descubre al mundo exterior la carne ya curada. En este caso, lo que se descubre, incondicionalmente, es la herida abierta, la carne viva. Uno puede descubrirse y mostrarse completamente abierto y sin tapujos ante su marido o su mujer, ante su banquero, ante el dueño de la casa que alquila, ante cualquiera.

## *La presencia auténtica*

Esa actitud da lugar a un nacimiento extraordinario: el nacimiento del monarca universal. La definición shambhaliana de un monarca es que se trata de alguien muy sensible, que está en carne viva, dispuesto a abrir su corazón a otros. De esta manera llegaremos a ser rey o reina, el gobernante de nuestro mundo. La manera de gobernar el universo es dejar al descubierto nuestro corazón, de manera que los otros puedan verlo palpar, que puedan ver nuestra carne roja y puedan ver cómo la sangre pulsa a través de nuestras venas y arterias.

Generalmente, pensamos en un monarca en sentido negativo, como alguien que se mantiene aparte de los otros, que se oculta en su palacio y crea un reino para esconderse del mundo. Aquí estamos hablando de abrirnos hacia los otros seres humanos para así promover el bienestar humano. El poder del monarca, en el mundo de Shambhala, radica en ser muy tierno. Proviene de abrir nuestro corazón para así compartirlo con otros. No tenemos nada que ocultar, no tenemos armadura. Nuestra experiencia es desnuda y directa. Es incluso más que desnuda; es como carne viva: está cruda, sin cocción.

Ése es el fruto del camino del guerrero: la realización completa y primordial de la bondad fundamental. En ese nivel no queda absolutamente ninguna duda respecto a la bondad fundamental ni, por ende, a nosotros mismos. Cuando descubrimos ante el universo nuestra carne desnuda, puede ser que nos preguntemos si no deberíamos ponernos una segunda piel, si no estamos demasiado desnudos. Pero no es posible. Llegados a este punto, no caben las vacilaciones tardías. No tenemos nada que perder ni nada que ganar. Nos limitamos a descubrir completamente nuestro corazón.



Wangthang «presencia auténtica». *Caligrafía de Chögyam Trungpa.*  
*Fotografía de George Holmes*

## 20. LA PRESENCIA AUTÉNTICA

*Llegada a esta etapa, el viaje del guerrero consiste más bien en descansar en su condición de guerrero más que en batallar por dar el paso siguiente. El guerrero experimenta una sensación de relajación en su logro, que no se basa en preocupaciones egocéntricas, sino en el fundamento de una confianza incondicional, libre de agresión. El viaje, entonces, es una flor que se abre, en un proceso natural de expansión.*

Realizar el estado de monarca universal, que estudiamos en el capítulo anterior, es el fruto de cultivar lo que llamamos la «presencia auténtica» del guerrero. En tibetano, «presencia auténtica» se dice *wangthang*, que literalmente significa «campo de poder». Sin embargo, como la expresión se refiere a una cualidad humana, hemos optado aquí por la traducción libre de «presencia auténtica». La idea básica de presencia auténtica es que, por el hecho de haber alcanzado alguna virtud o algún mérito, ese logro co-

mienza a reflejarse en nuestro ser, en nuestra presencia. Es decir que la presencia auténtica se basa en la causa y el efecto. La causa de la presencia auténtica es el mérito que acumulamos; el efecto de este mérito es la presencia auténtica.

La presencia auténtica tiene un sentido exterior o corriente que cualquiera puede experimentar. Si una persona es modesta y está dotada de rectitud y empuje, comenzará a manifestar a quienes la rodean cierta sensación de bondad y entereza. Sin embargo, el significado interior de la presencia auténtica se relaciona más específicamente con el sendero del guerrero de Shambhala. La presencia auténtica interior no está en ser una persona buena y correcta en el sentido acostumbrado, sin más ni más, sino que se vincula con la toma de conciencia del espacio primordial o estado de no-yo. La causa o la virtud que da origen a la presencia auténtica es vaciarse y soltar. No debemos tener ningún aferramiento. La presencia auténtica interior proviene de intercambios con los demás, de ser capaces de considerar a otras personas como «nosotros mismos», generosamente y sin fijación. Es decir que el mérito interior que da lugar a la presencia auténtica interior es la vivencia de la mente sin idea fija, sin fijación.

Cuando se encuentra uno con una persona que tiene presencia auténtica interior, descubre en ella una autenticidad abrumadora, que podría incluso asustar un poco, a tal punto es verdadera, sincera y real. Uno experimenta una sensación de mando que irradia de la persona con presencia auténtica interior. No importa que esa persona sea un taxista o un basurero; aun así, tendrá esa cualidad inspirada de elevación que nos magnetiza y nos llama la atención. Y no es simple carisma. La persona que tiene presencia auténtica interior ha trabajado sobre sí misma,

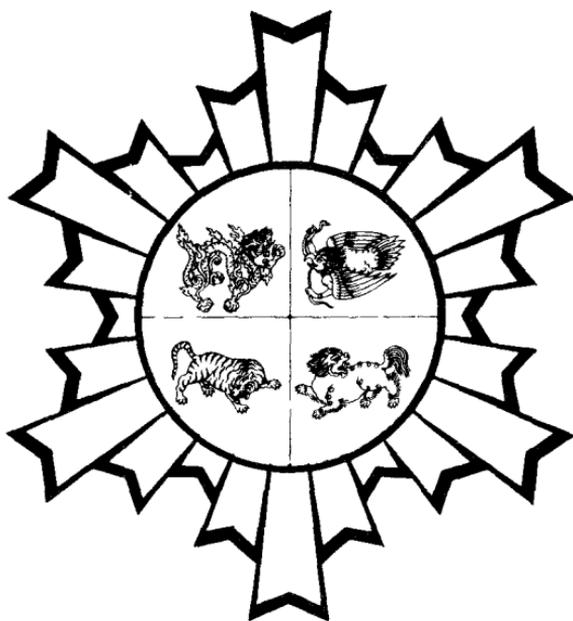
ha hecho un viaje cabal y completo. Se ha ganado la presencia auténtica soltando, renunciando a la comodidad personal y a la fijación mental.

Por una parte, la presencia auténtica es el resultado de un proceso de crecimiento gradual que lleva a abandonar la fijación del yo. Por otra parte, es también el resultado de un proceso mágico instantáneo que consiste en soltar la fijación mental. Ambos operan siempre juntos. El proceso brusco y espontáneo que provoca la presencia auténtica es invocar el caballo del viento, o *lungta*, que es en el fondo convertir la energía de la bondad fundamental en un viento de deleite y poder. Aunque instruir sobre las prácticas necesarias para movilizar el caballo del viento es cosa que excede la intención de este libro, espero que mis lectores hayan empezado a entender, a partir del análisis que hemos hecho de ella, la naturaleza de la energía básica del caballo del viento. Invocar el caballo del viento es una manera de expulsar la depresión y la duda en el acto. No es una forma de exorcismo, sino un proceso de levantar el ánimo. Es decir que movilizar el caballo del viento invoca y realiza el aspecto vivo de la intrepidez y la valentía. Es una práctica mágica para trascender la duda y la vacilación con el fin de invocar en nuestro estado anímico una vigilia inmensa. Y, cuando se ha movilizado el *lungta*, se produce la presencia auténtica.

Llegados a este punto, sin embargo, es probable que nuestra vivencia de la presencia auténtica no sea más que un destello. Para poder sostener ese destello y manifestar plenamente esa presencia, se necesita disciplina. Es decir que, para profundizar y fomentar la presencia auténtica hay un proceso evolutivo, que lleva el nombre de la senda de las *cuatro dignidades* del guerrero. Esta senda se relaciona con la forma de ir incorporando cada vez más espa-

cio a nuestro mundo, de manera que en última instancia cada uno pueda alcanzar la realización del monarca universal. Es evidente que, a medida que nuestro mundo se va volviendo cada vez más vasto, se hace cada vez más remota cualquier idea de una existencia egoísta y centrada en uno mismo. Así, la senda de las cuatro dignidades se relaciona con el logro del estado de no-yo. Las cuatro dignidades son lo *manso*, lo *vivaz*, lo *desmesurado* y lo *insondable*. Todos los seres humanos experimentamos en alguna forma las cuatro dignidades. La mansedumbre es, básicamente, la experiencia de un estado de humildad y benignidad, en tanto que la vivacidad se relaciona con la energía inspirada y juvenil. La desmesura es ser osado y adentrarse en las situaciones sin esperanza ni miedo, y la insondabilidad es la vivencia de la consumación y de un logro espontáneo y sin artificios.

Por más que todos tengamos alguna experiencia de estas expresiones de la energía, a menos que se le aplique una verdadera disciplina y haya una real toma de conciencia, no se tendrá la sensación fundamental de estar avanzando en la vida, y las cuatro dignidades quedarán enterradas como parte de nuestros modelos habituales, en vez de convertirse en una senda que nos conduzca hacia el estado de no-yo. Es decir que, fundamentalmente, las cuatro dignidades deben estar conectadas con la senda que conduce a la condición de guerrero. Es más, son una etapa avanzada en esa senda. Sólo después de haber alcanzado una convicción incommovible en la bondad fundamental, y después de haber visto el Sol del Gran Este reflejado en la experiencia del mundo sagrado es capaz el guerrero — guerrera — de realizar las cuatro dignidades. Llegado a este punto, queda conectado con una fuente de energía que jamás se agota: la energía del caballo del viento, que



*Diseño de Chogyam Trungpa, realizado por Molly Nudell*

imprime gran poder al viaje... De modo que el caballo del viento es el combustible que da energía a las cuatro dignidades, y la presencia auténtica es su vehículo.

He aquí algo un tanto paradójico: por una parte, las cuatro dignidades son un proceso de cultivar la presencia auténtica; por otra, la experiencia de la presencia auténtica es lo que permite que la senda de las cuatro dignidades se despliegue. Para explicarlo en alguna medida, podríamos decir simplemente que el estado de no-yo es a la vez el fundamento y la culminación de este viaje. A menos que tengamos cierta capacidad de soltar, no podremos hacer, de modo alguno, este viaje hacia la condición de guerrero. Por otra parte, una vez que hemos soltado, descubrimos que podemos incorporar una visión cada vez mayor. Es decir

que el estado de no-yo es el hilo de inmensidad —si se puede decir que algo así existe— que corre a lo largo de todo el viaje. Llegado a esta etapa, el viaje del guerrero consiste más bien en descansar en su condición de guerrero más que un batallar por dar el paso siguiente. El guerrero experimenta una sensación de relajación en su logro, que no se basa en preocupaciones egocéntricas, sino en el fundamento de una confianza incondicional, libre de agresión. El viaje, entonces, se convierte en una flor que se abre, en un proceso natural de expansión.

### EL GUERRERO DE LO MANSO

La mansedumbre es la primera dignidad. Aquí, manso no significa ser débil, sino simplemente permanecer en un estado de sencillez, no tener complicaciones y, al mismo tiempo, ser accesible. Independientemente de que otros se muestren hostiles o amistosos, el guerrero de lo manso hace extensiva su bondad a sí mismo y su benevolencia a los demás. En términos generales, su mente no está llena de las preocupaciones acostumbradas, y él jamás se deja seducir por situaciones triviales. Ello se debe a que su percepción y vigilancia le permiten abstenerse de actividades que oscurezcan su visión del Sol del Gran Este. Por consiguiente, sigue siendo siempre manso y disciplinado.

El principio de la mansedumbre tiene tres etapas. La primera es que, como el guerrero es modesto, su mente no está jamás abotagada por la ponzoñosa arrogancia. Ser modesto no quiere decir que uno se considere pequeño o insignificante. Modestia, aquí, significa sentirse verdadero y auténtico. Por consiguiente, el guerrero siente que tiene sus propios recursos, no necesita puntos de referencia

externos que lo confirmen. La modestia está, en parte, en tener un brillo subyacente, en ser una persona independiente pero que irradia. La percepción y vigilancia del guerrero irradian una inmensa curiosidad, un profundo interés por todo lo que hay en torno de él. Uno comienza a ver las cosas como mensajes naturales, no ya como puntos de referencia para su existencia. La diferencia entre la curiosidad habitual y la del guerrero que sigue la senda de lo manso es que la percepción vigílica del guerrero va siempre conjugada con la disciplina. Por consiguiente, no se pierde nada; ve hasta el último detalle. Esa percepción vigílica disciplinada va despejando el terreno de manera tal que el universo comienza a convertirse en parte de su visión.

La segunda etapa de la mansedumbre es la expresión de la confianza incondicional. La analogía de la mansedumbre es un tigre en la flor de la edad, que avanza lenta pero cuidadosamente a través de la selva. En este caso, el tigre no va en busca de una presa. No anda por la selva al acecho, con la esperanza de apresar algún otro animal. La imagen que expresa el tigre es más bien una combinación de satisfacción consigo mismo y modestia. El tigre anda lentamente a través de la jungla, con atención. Pero al tigre le gusta su cuerpo, su elasticidad, su sentido del ritmo... por eso está relajado. Desde la punta de la nariz hasta la punta de la cola, no hay problemas en él. Sus movimientos son como olas; es como si nadara a través de la selva. Así, su vigilancia va acompañada de relajación y confianza. Esta analogía representa la confianza del guerrero. Para el guerrero de lo manso, la confianza es un estado natural de conciencia atenta y alerta, es la manera en que lleva sus asuntos.

La tercera etapa de lo manso consiste en que, como no hay vacilación, la mente del guerrero es vasta, inspirada, y

ve más allá de los límites del cielo. Es una vastedad que no proviene de ver ante nosotros un gran porvenir, ni de la esperanza de poder llegar a ser vivaces, desmesurados e insondables, y realizar finalmente de manera suprema la condición de guerreros. La vastedad proviene más bien de ver la grandeza de nuestro propio lugar, de nuestro sitio particular. Nos damos cuenta de que nuestro estado mental básico ya no es un problema, ni lo es su relación con la visión *shambhala* y con el Sol del Gran Este. Es decir que tanto la ambición como la actitud menesterosa quedan superadas. La vastedad mental proviene también de compartir la visión de los *dralas*. Uno es efectivamente capaz de arrojarse a ese vasto y poderoso océano de magia, que puede ser doloroso o placentero, pero en todo caso es delicioso.

El fruto de la mansedumbre reside en que, como el guerrero posee un empuje extraordinario, es capaz de realizar cualesquiera propósitos u objetivos que esté empeñado en cumplir. Ese empuje no es una cosa apresurada, agresiva ni opresiva. Como el tigre en la jungla, uno se siente a la vez lleno de energía y relajado. Constantemente muestra su curiosidad de espíritu, pero su percepción vigílica está disciplinada, de modo que cumple sin dificultades cualquier actividad e inspira a quienes están a su alrededor a hacer lo mismo.

El guerrero de lo manso ha abandonado ganancias, victorias y fama, dejándolas muy atrás. Ya no depende de la respuesta de los otros, porque no duda de sí mismo. Como no se basa en el estímulo ni en el desaliento de los demás, no necesita hacer exhibición de su valor ante nadie. El respeto de sí mismo es algo que se da muy raras veces en el mundo habitual del sol poniente. Pero cuando uno invoca a su caballo del viento, se siente bien y confía en sí mismo.

Por lo tanto, como se respeta a sí mismo, no tiene por qué depender de logros ni victorias. Y como confía en sí mismo no necesita temer a nadie. Entonces, el guerrero de lo manso no necesita embaucar a los demás con subterfugios y, por ende, su dignidad no se ve jamás disminuida.

La mansedumbre proporciona, pues, confianza y vastedad de visión. Las cuatro dignidades se inician con esta visión humilde y cumplidora, pero vasta, que al mismo tiempo ve los detalles con meticulosidad. El comienzo del viaje es esta sensación natural de realización que no necesita mendigar nada a los demás.

#### EL GUERRERO DE LO VIVAZ

El principio de lo vivaz está simbolizado por un león de las nieves que disfruta del frescor de las altas montañas. El león de las nieves es vibrante, enérgico, joven. Se pasea por las alturas donde la atmósfera es límpida y el aire fresco. En su mundo hay flores silvestres, algunos árboles y unos cuantos guijarros y rocas. La atmósfera es fresca y nueva, y en ella hay también un algo bondadoso y alegre. Ser vivaz no significa que uno se alegre por situaciones pasajeras, sino que se refiere a una alegría incondicional, que proviene de una disciplina continua. Así como el león de las nieves disfruta del aire refrescante, el guerrero de lo vivaz se disciplina sin cesar, y constantemente disfruta de la disciplina. Para él la disciplina no es una exigencia, sino un placer.

La vivacidad tiene dos etapas. La primera consiste en la vivencia de un estado de ánimo inspirado y gozoso. En este caso, inspirado significa un estado de deleite continuo que no reconoce causa alguna. Al mismo tiempo, esta experien-

cia de un estado de ánimo gozoso proviene de la mansedumbre que antes hemos experimentado, de manera que podríamos decir que la vivacidad se debe a la mansedumbre. La modestia, el esmero y el brillo de lo manso proporcionan una natural sensación de deleite. A partir de ese estado de ánimo gozoso, el guerrero de lo vivaz cultiva el ingenio en todas sus acciones. Su acción es siempre digna y hermosa.

La segunda etapa de lo vivaz consiste en que el guerrero de lo vivaz no cae jamás en la trampa de la duda. La duda fundamental es la duda de nosotros mismos que, como ya vimos en el capítulo cinco, se produce cuando no hay sincronización entre cuerpo y mente. Es una duda que puede manifestarse como angustia, celos o arrogancia, o —en su forma extrema— como calumnia a otros porque duda uno de su propia confianza. El guerrero de lo vivaz se apoya en el estado de confianza que proviene de la mansedumbre. Por consiguiente, no tiene dudas, y gracias a ello no cae jamás en lo que se conoce como los mundos inferiores. Los mundos inferiores se refieren a vivir sin otro objetivo que la mera supervivencia. Estos mundos tienen diferentes matices. En uno de ellos se vive puramente por instinto animal, como si toda la supervivencia se basara en matar a los otros para comérselos. En el segundo mundo se halla uno afligido de una mentalidad de menesteroso, de una avidez constante, unida al miedo de perder la vida. La tercera posibilidad es padecer de un estado de confusión constante y vivir en un mundo de paranoia, donde uno mismo se atormenta. Como el guerrero de lo vivaz está libre de dudas y continuamente practica la disciplina, está a salvo de los mundos inferiores. Esa libertad le permite poseer toda la bondad de los mundos superiores. Morar en los mundos superiores se refiere a ser claro y preciso. Este guerrero está

siempre consciente y jamás se confunde respecto de qué es lo que ha de aceptar o rechazar.

En resumen, gracias a la mansedumbre y la afabilidad que han caracterizado a la etapa anterior de la condición del guerrero, podemos proseguir con el viaje hacia la vivacidad. El guerrero de lo vivaz no cae jamás en la trampa de la duda, y es siempre alegre e ingenioso. Como jamás se encuentra esclavizado en los reinos inferiores, no sabe de confusión ni de embotamiento. Esto le permite llevar una vida sana e íntegra. Es decir que el fruto, o la noción final de lo vivaz, es que alcancemos a tener un cuerpo y una mente sanos, y que ambos estén sincronizados. El guerrero de lo vivaz, además de ser humilde e inspirado, es también fundamentalmente juvenil.

### EL GUERRERO DE LO DESMESURADO

Ser desmesurado no significa ser irrazonable ni, para el caso, desaforado. Aquí, la desmesura se refiere a poseer la fuerza y el poder del guerrero. Es algo que se basa en el logro de la intrepidez, que significa haber trascendido completamente el miedo. Para superar el miedo, también es necesario superar la esperanza. Cuando uno espera algo en la vida, si eso no sucede, se siente decepcionado o agraviado; si sucede, se emociona y se alegra. Así, está constantemente en los altibajos de una montaña rusa. Como jamás ha albergado la menor duda respecto de sí mismo, el guerrero de lo desmesurado no tiene nada que esperar ni nada que temer. Por eso se dice que el guerrero de lo desmesurado jamás se deja atrapar en la emboscada de la esperanza y, por consiguiente, alcanza la intrepidez.

Lo desmesurado halla su símbolo en el *garuda*, un ave

tibetana legendaria a la cual se considera tradicionalmente el rey de las aves. El *garuda* sale del huevo ya adulto y se eleva como una flecha al espacio, desplegando y estirando las alas, más allá de cualquier límite. De manera similar, tras haber vencido a la esperanza y el miedo, el guerrero de lo desmesurado adquiere una gran sensación de libertad. Es decir que lo desmesurado, en cuanto estado de ánimo, es muy vasto. La mente sondea la totalidad del espacio. Uno trasciende cualquier posibilidad de refrenarse; simplemente sigue y sigue y sigue, en una total expansión de sí mismo. Y, como el rey *garuda*, el guerrero de lo desmesurado no encuentra nada que obstruya la inmensidad de su mente.

Como no hay obstrucción, el guerrero de lo desmesurado no abriga la intención de medir el espacio. No le preocupa hasta dónde puede llegar ni hasta qué punto tendrá que restringirse. Como esos puntos de referencia para medir nuestro progreso han sido completamente abandonados, uno experimenta una relajación tremenda. Lo desmesurado es aquella vasta mentalidad que ha trascendido lo trascendente, lo que se expresa mediante la analogía de una espada noble que existe por sí misma: el deseo de afilarla la mellaría. Quien se empeñe en aplicar a la vivencia de la mente vasta una lógica competitiva o comparativa, intentando medir cuánto espacio ha recorrido, cuánto le queda por recorrer o cuánto es lo que alguien más ha recorrido, no hace otra cosa que mellar su espada; son intentos inútiles y contraproducentes. A diferencia de esta manera de ver, lo desmesurado es lograr algo sin tener la sensación de que haya *alguien* que logra, es no tener punto de referencia alguno.

En resumen: porque está libre de esperanza y de miedo, el guerrero de lo desmesurado surca veloz y libre el espacio

exterior, como el rey *garuda*. En ese espacio, no ve temores ni imperfecciones; por consiguiente, tiene la vivencia de un mundo más ancho y alcanza una mentalidad más amplia. Esos logros se basan, naturalmente, en el entrenamiento que ha tenido el guerrero en lo manso y lo vivaz; gracias a ellos, se puede ser desmesurado. El guerrero de lo desmesurado también posee gran misericordia hacia el prójimo. Como no halla obstáculos a la expansión de su visión, tiene una capacidad inmensa de trabajar por los demás. Es capaz de ayudarlos, de proporcionarles cualquier cosa que necesiten.

#### EL GUERRERO DE LO INSONDABLE

La insondabilidad está representada por el dragón. El dragón es enérgico, poderoso e inquebrantable. Pero estas cualidades no se dan en él solas: están junto a la mansedumbre del tigre, la vivacidad del león y la desmesura del *garuda*.

La insondabilidad abarca dos categorías. Primero está el estado de insondabilidad; y luego, la expresión de la insondabilidad. El estado de insondabilidad se basa en la intrepidez. Este concepto difiere de la idea convencional de insondabilidad, que la equipara con ser taimado o impenetrable como una pared. Para el guerrero de lo insondable, la intrepidez es algo que ha sido logrado, particularmente a partir de la experiencia previa de la desmesura. A partir de esa intrepidez cultiva uno la afabilidad y la compasión, que le permiten no tomar partido, pero con sentido del humor. En este caso estamos hablando de un estado de ser, como el estado de ser del dragón, que disfruta estando en el cielo, entre las nubes y el viento. Sin embargo,

no es un estado estático. Así como un roble, que es sólido, se deja mecer por el viento, el sentido del humor hace que una persona sea jovial y festiva, condiciones ambas que no dejan lugar para la depresión. El estado de insondabilidad es, por consiguiente, gozoso y metódico.

De acuerdo con la tradición, el dragón habita en el cielo en verano, y durante el invierno baja al suelo a hibernar. Cuando llega la primavera, el dragón se levanta de la tierra con la niebla y el rocío. Si hace falta una tormenta, el dragón exhala relámpagos y ruge truenos. Esta analogía nos asegura cierta sensación de previsibilidad en medio de un contexto imprevisible: la insondabilidad es también el estado en que el guerrero se asienta en su confianza, manteniéndose al mismo tiempo sólido y relajado. Uno es abierto e intrépido, está libre de añoranzas y dudas, pero al mismo tiempo se interesa muchísimo por los movimientos del mundo. Su vigilia e inteligencia le permiten valerse de sus propios recursos, y le dan una confianza que no necesita reafirmarse en las respuestas de afuera. Por eso, el estado de insondabilidad es una convicción que no necesita confirmación. Uno siente una sensación de autenticidad, de que no está engañando a otros ni engañándose a sí mismo. Es una sensación que proviene de estar asentado.

La insondabilidad es un estado de salud y entereza dentro de la cual no hay brechas ni vacilaciones. Es, por consiguiente, una sensación de estar viviendo de verdad, de estar realmente llevando nuestra propia vida; es una sensación de profunda solidez interior, pero al mismo tiempo, uno está continuamente aguzando la inteligencia. Pregunta y respuesta se dan simultáneamente, y por consiguiente, la insondabilidad es continua. También es inflexible: nunca cede; el guerrero no cambia de opinión. Si el curso de una

acción se ve amenazado, la mente insondable reacciona con una precisión total, no por agresividad, sino por su confianza fundamental.

La expresión de la insondabilidad es la forma en que ésta se manifiesta en la acción. Lo principal es que hay cierta autonomía o desapego, pero al mismo tiempo, un proyecto se lleva a cabo hasta el final. Uno no toma partido puesto que la confirmación no le interesa, lo cual no significa que tiene miedo de verse comprometido por sus acciones, sino más bien que no le interesa ocupar el centro de la atención. Sin embargo, al mismo tiempo es muy leal hacia los otros, de modo que siempre lleva a término su proyecto por simpatía con ellos.

La manifestación de la insondabilidad es metódica y elegante. La manera de ejercer la insondabilidad consiste en no dilatarse explicando letra por letra la verdad; uno la deja implícita, con una sensación de alerta y regocijo en su logro. ¿Qué hay de malo en describir escrupulosamente la verdad? Cuando se la deja demasiado explícita, la verdad pierde su esencia y se convierte en «mi» verdad o en «tu» verdad; se convierte en un fin en sí misma. Cuando nos afanamos en explicar prolijamente la verdad, estamos dilapidando nuestro capital sin que nadie saque beneficio alguno. Se convierte en algo indigno, en una liquidación a precio irrisorio. Si se la deja implícita, la verdad no se convierte en propiedad de nadie. Cuando el dragón quiere que haya una tormenta de lluvia, trueno y relampaguea. Los truenos y los relámpagos traen la lluvia. La verdad se genera a partir de una situación; de esa manera se convierte en una poderosa realidad. Desde ese punto de vista, estudiar la huella de la verdad es más importante que la verdad misma. La verdad no necesita que tengamos por donde asirla.

La visión de la insondabilidad es crear un mundo ordenado y poderoso, lleno de energía afable. Es decir que al guerrero de lo insondable no le corre prisa. Comienza por el principio. Primero busca el botón de encendido. Después, a partir de ese comienzo, encuentra un medio favorable donde iniciar la acción. Al no precipitarse a sacar conclusiones, descubre tanto las condiciones positivas como las negativas. Después, encuentra nuevos puntos de partida. Al no aferrarse a lo que tiene y, en cambio, generar nuevos medios favorables, pasa alegremente al paso siguiente. Eso le sirve de descanso; no está sofocado por el curso de la acción que está llevando a cabo. El guerrero jamás se convierte en esclavo de sus propios hechos.

Así, la acción de la insondabilidad consiste en crear un medio que acepta en sí la intrepidez, el calor humano y la autenticidad. Si no hay apreciación del mundo ni interés por él, es difícil alcanzar la insondabilidad. La aprensión y la cobardía generan depresión. No tener sentido del deleite no deja margen para ser insondable.

La presencia auténtica genera mansedumbre, vivacidad, desmesura y, en última instancia, logra insondabilidad. Naturalmente, el aprendiz de guerrero debe pasar por un adiestramiento que se inicia con la correcta actitud hacia la vida, lo que no quiere decir necesariamente ver el mundo como un parque de diversiones, pero sí, en cambio, vivenciar el deleite y vivir la propia vida con elegancia. El dolor y la depresión, lo mismo que el placer, pueden convertirse en material de estudio. La sensación de salud e integridad hace que valga la pena vivir la vida; la sensación de autenticidad genera confianza.

La experiencia de la insondabilidad no es una experiencia de cálculo; no es el aprendizaje de nuevas tretas ni

consiste en imitar a nadie. Cuando uno está a gusto, se encuentra en un estado mental de verdadera cordura. Cultivar la insondabilidad es aprender a ser. Se ha dicho que todos tenemos en potencia la capacidad de sentir confianza. Cuando hablamos de confianza nos referimos a la confianza iluminada; no se trata de confiar en algo, sino simplemente de tener confianza. Esta confianza es incondicional. La insondabilidad es una chispa que está libre de cualquier astucia analítica. Cuando nos encontramos en una situación, el desafío y el interés se dan simultáneamente. Con mente abierta, pasamos a la acción directa. Esto genera deleite, y los principios rectores surgen naturalmente.

La insondabilidad proviene más bien de dar que de tomar. Cuando uno da, automáticamente encuentra servicios a su alcance: así es como el guerrero conquista el mundo. Semejante noción de generosidad libera de las inhibiciones, y entonces se logra la relajación.

El guerrero no tiene necesidad de luchar. El sentimiento de lucha no corresponde al estilo de la insondabilidad. Es probable que el aprendiz se impaciente o se sienta inadecuado. Llegado ese caso, tiene uno que ser insondable consigo mismo. Moderar cualquier impulso es, se dice, la mejor manera de comenzar. Cuando el guerrero siente una sensación de mando y de orden sobre la tierra, esa apreciación trae consigo una especie de adelanto decisivo. El mundo cerrado y menesteroso comienza a resquebrajarse, y a partir de esa sensación de libertad empieza uno a apreciar la jerarquía natural, se convierte en parte de ella. Entonces la insondabilidad llega a ser la modalidad natural, que incluye el respeto por los mayores, la afinidad con la familia y la confianza en los colegas. Llegado ese punto,

el aprendizaje ya no es una lucha y los bloqueos han sido superados.

Cuando hablamos de jerarquía, nos referimos a la estructura y al orden del universo; a una sensación de herencia que el guerrero debe reconocer. Pero no es bastante con que la reconozca. Hay una necesidad de disciplina, y esa disciplina proviene de darse cuenta de que un mundo como el que tenemos fue creado para nosotros, que hubo gente que invirtió energía en criarnos, que nos ayudaron en nuestros momentos débiles y que, cuando estuvimos preparados para la inspiración, nos inspiraron. Así pues, la disciplina de trabajar auténticamente para los otros proviene de la apreciación y el reconocimiento de la jerarquía.

La insondabilidad es brillante e intrépida porque el guerrero va guiado por la visión del Sol del Gran Este. Con vigor y deleite podemos elevarnos, con el fin de alcanzar la presencia auténtica y, en última instancia, el estado de ser del monarca universal. Abriéndonos y entregándonos a los otros sin miedo podemos ayudar a crear un poderoso mundo de guerreros.

## 21. EL LINAJE DE SHAMBHALA

*En las enseñanzas shambhala, la idea de linaje se relaciona con la conexión que tenemos con la sabiduría primordial, una sabiduría que es accesible y sumamente simple, pero también vasta y profunda.*

Hacer el viaje que conduce a la condición de guerrero depende, antes que nada, de nuestra realización personal de la autenticidad y de la bondad fundamental. Sin embargo, para poder continuar el viaje, para poder hallar la senda de las cuatro dignidades y lograr la presencia auténtica, es necesario tener un guía, un guerrero maestro que nos enseñe el camino. En última instancia, renunciar al egoísmo —o al yo— es algo que sólo se consigue si cuenta uno con un ejemplo humano viviente, con alguien que ya lo haya hecho y que, por consiguiente, nos haga posible alcanzar el mismo logro.

En este capítulo vamos a estudiar la noción de linaje en las enseñanzas *shambhala*, es decir, de qué manera se

puede transmitir, en el mundo de Shambhala, la total realización de la cordura a otro ser humano, de manera tal que éste pueda encarnar esa cordura y promover en otros esa realización. En este capítulo vamos, pues, a considerar las cualidades del maestro guerrero y la forma en que éstas le son transmitidas y, luego, en que él las transmite.

Fundamentalmente, la noción de linaje en las enseñanzas *shambhala* se relaciona con la forma en que se transmite y se continúa en la vida humana, en la existencia humana, la sabiduría del espejo cósmico que presentamos en la segunda parte de este libro. Para repasarlo brevemente, digamos que lo que caracteriza al espejo cósmico es ser espacio abierto, vasto e incondicional. Es un espejo eterno y completamente abierto, más allá de todo cuestionamiento. En el dominio del espejo cósmico, la mente extiende completamente su visión, más allá de la duda. Antes de los pensamientos, antes de que se produzca el proceso del pensar, se da la receptividad del espejo cósmico, que no tiene límites ni centro ni bordes. Tal como ya vimos, la manera de llegar a vivenciar este espacio es mediante la práctica de la meditación sentada.

Como dijimos en el capítulo once, «Descubrir la magia», la vivencia del dominio del espejo cósmico da origen a la sabiduría; la sabiduría de una percepción vasta y profunda, que trasciende el conflicto, y a la que llamamos *drala*. El nivel primordial de *drala*, el más fundamental, consiste en la experiencia directa de la sabiduría del espejo cósmico. Cuando se tiene la vivencia de esa sabiduría, está uno estableciendo contacto con el origen del linaje *shambhala*, con la fuente de la sabiduría.

En el primer capítulo de este libro hablamos de los mitos que rodean al reino histórico de Shambhala y a sus gobernantes. Tal como allí vimos, hay quienes piensan que

este reino existe aún, oculto en algún lugar de la tierra, en tanto que otros consideran que el reino es una metáfora o creen, incluso, que en algún momento se elevó a los cielos. Pero, de acuerdo con la forma en que hemos venido presentando las enseñanzas *shambhala*, la fuente de tales enseñanzas —o, podríamos decir, el reino de Shambhala como tal— no es ningún misterioso dominio celestial. Es el ámbito del espejo cósmico, el reino primordial que está siempre al alcance de los seres humanos, si estos se relajan y dejan ensanchar su mente. Desde este punto de vista, los gobernantes imperiales de Shambhala, a quienes se llama los reyes Rigden, son los habitantes del espejo cósmico. Son la manifestación primordial de la sabiduría de la mente vasta, de la más esencial sabiduría de los *dralas*. Por eso los conocemos con el nombre de *dralas* fundamentales.

Los *dralas* fundamentales tienen tres características. Primero, son primordiales, cosa que, como ya hemos visto, no implica regresar al neolítico ni a la prehistoria, sino que es ir un paso más allá, hacia el instante que precede cualquier pensamiento. Es el estado de ser de los reyes Rigden cuyo reino es el espejo cósmico. La segunda cualidad es la inmutabilidad. En el ámbito de los reyes Rigden no hay ocurrencias tardías. Las ocurrencias tardías se refieren a una mente vacilante, que no tiene confianza en la pureza de su percepción, de manera que oscila y titubea. Aquí no hay pensamientos retrospectivos; es un reino inmutable, completamente inmutable. La tercera cualidad de los *dralas* fundamentales es la valentía. Valentía significa que uno no cede ni siquiera a una duda potencial; de hecho, en ese reino no cabe la más mínima duda.

De manera que cuando nos conectamos con la sabiduría del espejo cósmico, estamos yendo al encuentro de los

*dralas* fundamentales, de los reyes Rigden de Shambhala. Su vasta visión es el telón de fondo de todas las actividades de la humanidad, en el espacio abierto e incondicional de la mente misma. De esa manera, ellos velan, por así decirlo, sobre los asuntos humanos y los protegen. Sin embargo, esto es muy diferente de la idea de que los Rigdens están viviendo en un plano celestial desde el cual pueden contemplar la tierra.

Una vez que hemos establecido la conexión con los *dralas* fundamentales, podemos traspasar al nivel de la percepción humana la prístina sabiduría y la visión primordial de los reyes Rigden. Tal como vimos en «Descubrir la magia», la inmensidad de la percepción puede ser capturada en el instante mismo, en su simplicidad, en una sola percepción. Cuando permitimos que la inmensidad ingrese en nuestra percepción, se convierte en *drala*: se vuelve brillante y luminosa, mágica. Cuando tenemos esta vivencia, nos encontramos frente a lo que se llama los *dralas* interiores. Los *dralas* interiores reciben su potencia de la sabiduría del espejo cósmico, de los Rigdens, para manifestar brillo y elegancia en este mundo fenomenal. Los *dralas* interiores se dividen en linaje materno y paterno. El linaje materno representa la afabilidad, y el linaje paterno representa la intrepidez. Afabilidad e intrepidez son las dos primeras cualidades de los *dralas* interiores. Cuando el hombre —o la mujer— es realmente capaz de permanecer en ese mundo brillante, libre de aceptación y de rechazo, en ese mundo donde se vivencia a los *dralas* en todos los fenómenos, entonces, automáticamente, esa persona experimenta en ese espacio una afabilidad inmensa y una inmensa intrepidez.

La tercera cualidad de los *dralas* interiores es la inteligencia, o conciencia discriminatoria, que enlaza y une la

afabilidad y la intrepidez. Cuando hay percepción discriminante, la afabilidad no es una afabilidad corriente, sino que se convierte en la vivencia del mundo sagrado. Y la intrepidez va más allá de las bravatas para ser manifestación de elegancia y de riqueza en la vida de una persona. Así, la agudeza básica de la conciencia discriminadora se une entre sí a la afabilidad y la intrepidez para crear el mundo de percepción vasta, pero apreciativa, del guerrero.

Finalmente, la sabiduría de los *dralas* fundamentales e interiores puede ser transmitida a un ser humano viviente. En otras palabras: al realizar completamente el principio de incondicionalidad del espejo cósmico, y al invocar de manera absoluta ese principio en la brillante percepción de la realidad, un ser humano puede convertirse en un *drala* viviente. De esta manera se incorpora uno al linaje de los guerreros de Shambhala y se convierte en maestro guerrero: no solamente invocando, sino *encarnando* a los *dralas*. Así, el maestro guerrero encarna el principio del *drala* exterior.

La cualidad básica del maestro guerrero es que su presencia evoca en otros la vivencia del espejo cósmico y la magia de la percepción. Es decir que su mismo ser trasciende en el acto la dualidad, y por eso se dice de él que tiene presencia auténtica completa. Cuando los aprendices de guerreros experimentan esta autenticidad abrumadora, la vivencia les permite —y les hace— trascender instantáneamente su propio egoísmo, trascender el yo.

Creo que nos las vemos aquí con un concepto bastante difícil de captar, de manera que quizá deberíamos hablar con mayor profundidad de las cualidades del maestro guerrero, para así aclararlo un poco. Para empezar, el nacimiento del maestro guerrero se produce en el mundo del espejo cósmico, donde no hay ni comienzo ni fin: hay sim-

plemente un estado de inmensidad. Su realización —o su estado de ser— no es puramente resultado de su entrenamiento ni de una filosofía. Más bien, él se ha relajado completamente dentro de la pureza incondicional del espejo cósmico. Por lo tanto, ha experimentado la vigilia incondicional, jamás está sujeto a la confusión o somnolencia del egoísmo, en modo alguno. Está totalmente despierto. Y así, también, la energía del maestro guerrero está siempre conectada con los *dralas* fundamentales, con la vasta visión de los reyes Rigden. Está, pues, libre de confusión.

En segundo lugar, porque se ha identificado completamente con el linaje de sabiduría de los reyes Rigden, el maestro guerrero comienza a generar una gran ternura, una gran compasión, en la medida en que es testigo de la bondad fundamental en todos los seres. Cuando el maestro guerrero contempla el mundo a su alrededor, *sabe* que todos los seres humanos poseen bondad fundamental y que tienen derecho a realizar por lo menos el principio de su propia autenticidad. Es más, tienen la posibilidad de dar nacimiento en sí mismos al monarca universal. Por consiguiente, en la mente del maestro guerrero se dan una gran generosidad y una gran compasión.

Se encuentra con que el Sol del Gran Este ha penetrado por completo su corazón, de manera tan completa que, de hecho, él mismo manifiesta el brillo del Sol del Gran Este, que extiende sus rayos luminosos a los seres sintientes que sufren en la semipenumbra del sol poniente. El maestro guerrero ve en su totalidad la senda que lleva a la condición de guerrero, y es capaz de extender esa senda, de ofrecérsela, a los aprendices de guerreros, a cualquiera que esté anhelante de realizar lo que hay de precioso en su nacimiento humano.

Finalmente, el maestro guerrero, en virtud de su gran

compasión por los seres humanos, es capaz de unir cielo y tierra. Es decir que los ideales de los seres humanos y el suelo donde se posan pueden unirse por el poder del maestro guerrero. En ese momento, cielo y tierra comienzan su danza conjunta, y los seres humanos sienten que no hay discrepancias respecto de quién posee la mejor parte del cielo o la peor parte de la tierra.

Para poder unir cielo y tierra, es necesario que tengamos confianza y fe en nosotros mismos. Pero, además, para unir cielo y tierra hemos de trascender el egoísmo, debemos existir sin egoísmo. Si pensamos: «¡Ja! ¡Ahora lo tengo!», eso no funciona. La unión de cielo y tierra sólo se da si trascendemos la actitud egoísta. Nadie puede lograr esta unión si es egoísta, porque entonces no tiene ni el cielo ni la tierra. Está, en cambio, atascado dentro de un reino de plástico, de un ámbito artificial que es horroroso. La unión de cielo y tierra sólo se logra estando más allá del deseo, más allá de las propias necesidades egoístas. Proviene del desapasionamiento, de trascender el deseo. Si el maestro guerrero estuviera ebrio de su propia presencia auténtica, eso sería desastroso. Por consiguiente, el maestro guerrero es humilde, sumamente humilde. Su humildad proviene de que trabaja con los demás; cuando se trabaja con otros, uno se da cuenta de la necesidad de ser paciente, de conceder a los otros el tiempo y el espacio que necesitan para llegar a su propia comprensión de la bondad y de la condición de guerreros. Si uno se desespera y trata de imponer a alguien la bondad fundamental, sólo conseguirá aumentar el caos. Al darnos cuenta de eso, nos volvemos extremadamente humildes y pacientes en nuestro trabajo con los demás. Dejamos que las cosas vayan asumiendo su propia forma a su debido tiempo. Paciencia es, pues, brindar continuamente a los demás una actitud cariñosa que no des-

pera. Jamás dejamos de creer en la bondad fundamental del prójimo, en su capacidad de actualizar el ahora y lo sagrado, de llegar a ser un guerrero en el mundo.

El maestro guerrero guía a sus discípulos con paciencia, y les ofrece además afabilidad, la posibilidad de ser sin agresión. Por otra parte, les sirve también de guía al ser verdadero, al ser estable y sólido. Si la verdad fuese como una bandera que flamea al viento, jamás sabríamos de qué lado la estamos mirando. Es decir que aquí, la idea es que ser verdadero es ser sólido y completamente estable, como una montaña. Se puede confiar en la cordura del maestro guerrero: es completamente auténtica, jamás vacila.

Como no hay miedo alguno ni en su estado mental ni en su ser físico, en él se da constantemente el proceso de ayudar a otros. La mente del maestro guerrero está completamente libre de indolencia. Al brindarse sin miedo a los demás, el maestro guerrero expresa intenso interés por las actividades de sus aprendices, desde el nivel de lo que comen hasta el de su estado anímico, si están tristes o alegres, felices o deprimidos. Entonces, el maestro guerrero y los aprendices de guerreros pueden compartir con naturalidad un ánimo festivo, una mutua apreciación.

Sin embargo, lo más importante es que en todas las actividades de su vida, en cada acción que emprende, siempre hay magia... siempre. En cualquier cosa que haga, el maestro guerrero de Shambhala encamina la mente de sus aprendices hacia la mente visionaria de los reyes Rigden, hacia el espacio del espejo cósmico. Crea en todo momento desafíos que obligan a sus aprendices a superarse a sí mismos, a aventurarse en el vasto y brillante mundo de la realidad que él habita. Y el desafío que les plantea no es tanto que esté siempre poniéndoles obstáculos ni agujijoneándoles. Es más bien su presencia auténtica lo que cons-

tantamente los reta a que sean verdaderos y auténticos.

La idea de linaje en las enseñanzas *shambhala* se vincula pues, de manera estrecha, con nuestra relación con la sabiduría primordial, una sabiduría accesible y sumamente simple, a la vez que vasta y profunda. El camino hacia el despotismo y la corrupción pasa por el aferramiento a los conceptos, que no da acceso a un ámbito de pureza donde esperanza y temor son desconocidos. En el ámbito del espejo cósmico, jamás se ha dado un apego así al concepto y a la duda, y aquellos que han proclamado la verdadera bondad, la bondad primordial e innata de los seres humanos, han tenido siempre, de alguna manera, acceso a ese ámbito.

A lo largo de los siglos, muchos ha habido que buscaron el bien fundamental e intentaron compartirlo con sus prójimos. Se trata de una realización que exige una disciplina impecable y una convicción incommovible. Quienes han sido impertérritos en su búsqueda y en su proclamación pertenecen al linaje de los maestros guerreros, sea cual fuere su religión, su filosofía o su credo. Lo que distingue a tales adalides de la humanidad y guardianes de la sabiduría humana es su valiente expresión de afabilidad y autenticidad, en bien de todos los seres sintientes. Hemos de venerar su ejemplo y reconocer la senda que nos han abierto. Son los padres y las madres de *Shambhala*, los seres que en medio de esta era de degradación nos hacen posible la contemplación de una sociedad iluminada.

## APÉNDICE

### EL APRENDIZAJE SHAMBHALA

La práctica de la meditación sentada es el fundamento que nos lleva a realizar y comprender todos los principios esbozados en este volumen. Para quienes se interesan en recorrer el camino del guerrero que hemos presentado aquí a grandes rasgos, el Aprendizaje Shambhala ofrece una serie de talleres de fin de semana que permiten al participante iniciarse tanto en la práctica de la meditación sentada como en los principios de la visión shambhaliana. La primera charla del programa, el viernes por la noche, es gratis. Durante el fin de semana, el participante recibe una instrucción individual de meditación y tiene también entrevistas personales con uno de los directores del programa. El taller incluye además charlas, grupos de discusión y largos períodos de meditación.

El primer ciclo de Aprendizaje Shambhala abarca cinco niveles de estudio:

## *El aprendizaje shambhala*

Nivel I	La magia corriente
Nivel II	El nacimiento del guerrero
Nivel III	El guerrero en el mundo
Nivel IV	El corazón despierto
Nivel V	Cielo abierto: el trazo primordial

El Aprendizaje Shambhala ofrece también un segundo ciclo de estudios superiores para quienes hayan terminado el Nivel V, y auspicia además numerosos sucesos sociales y culturales, a los cuales se invita a los participantes y a sus amigos, como también al público interesado.

Actualmente existen centros de Aprendizaje Shambhala en varias ciudades del Canadá y de los Estados Unidos, como también en Londres, Inglaterra, y en Marburg, Alemania Federal. En un futuro cercano, a medida que se vaya preparando el terreno y cultivando el interés, el programa se extenderá a Sudamérica, a otros países de Europa occidental y oriental, a África y a Asia. Hasta ahora, el libro «*Shambhala: la senda sagrada del guerrero*», ha sido traducido al francés, al alemán, al italiano, al japonés, al indonesio y, ahora, al español.

Para mayores informaciones sobre el programa o sobre el centro de Aprendizaje Shambhala más próximo, el lector puede comunicar con:

Shambhala Training  
2130 Arapahoe  
Boulder, Colorado 80302  
Estados Unidos  
Télf.: (303) 444 7881

Alfonso Taboada  
Airesol 1, B-1, 3°C  
28220 Majadahonda, Madrid  
Télf.: (91) 896 0961



།། འཕྲུལ་ཚེན་གསལ་རྒྱུ་ཉི་མའི་གཟི་བརྗིད་གྱིས།  
རིགས་ལྟན་ཡེ་གཤམ་བདེ་ཚེལ་བཞད་པ་དང་།  
འགྲོ་བའི་མ་རིག་ལྟན་པ་སངས་ནས་གྲང་།  
ཟབ་གསལ་དཔལ་ལ་འགྲོ་ལྟན་ལྟོད་ལྟོད་ཅིག །།

*Que por la confianza del áureo Sol del Gran Este  
Florezca el jardín de lotos de la sabiduría de los Rigden  
Se disipe la oscura ignorancia de los seres sintientes  
Gocen de profunda y brillante gloria todos los seres.*



## ÍNDICE

<i>Prefacio</i> .....	13
<i>Prólogo</i> .....	21

### PRIMERA PARTE

#### CÓMO SER UN GUERRERO

1. Crear una sociedad iluminada .....	27
2. Descubrir la bondad fundamental .....	39
3. El auténtico corazón de la tristeza .....	48
4. El miedo y la intrepidez .....	54
5. Sincronizar mente y cuerpo .....	59
6. El despuntar del Sol del Gran Este .....	64
7. El capullo .....	70
8. Renunciamento y osadía .....	77
9. Celebrar el viaje .....	83
10. Soltar .....	91

## SEGUNDA PARTE

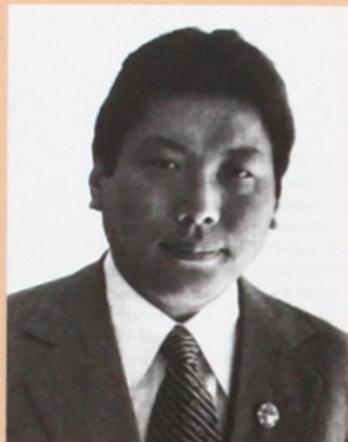
### LA CONDICIÓN SAGRADA: EL MUNDO DEL GUERRERO

11. El ahora .....	107
12. Descubrir la magia .....	117
13. Cómo invocar la magia .....	127
14. Superar la arrogancia .....	138
15. Superar las tendencias habituales .....	144
16. El mundo sagrado .....	150
17. La jerarquía natural .....	161
18. Cómo gobernar .....	170

## TERCERA PARTE

### LA PRESENCIA AUTÉNTICA

19. El monarca universal .....	185
20. La presencia auténtica .....	192
21. El linaje de shambhala .....	210
Apéndice: El aprendizaje shambhala .....	219
Índice .....	225



Dentro de la más profunda tradición budista, con una inmensa libertad de espíritu, y una cierta afinidad con la idea del *guerrero* de Castaneda, el presente libro utiliza la imagen del *Reino de Shambhala* para representar el ideal de la iluminación secular, la universalidad de una experiencia liberadora sin ayuda de ninguna actividad religiosa.

A lo largo de los últimos años, las *enseñanzas Shambhala* se han hecho famosas por su simplicidad y su eficacia. Más allá de las barreras de las sectas y de los círculos cerrados de los dogmas, las *enseñanzas Shambhala* parecen inspiradas en el famoso verso de Antonio Machado: «se hace camino al andar». Las *enseñanzas Shambhala* ponen a nuestro alcance una existencia sana e íntegra.

Chögyam Trungpa, tibetano, maestro de meditación y autor de numerosos libros, fue fundador del Aprendizaje Shambhala, fundador y presidente del Instituto Naropa, escuela innovadora de estudios humanistas y presidente de Vajradhatu, asociación budista que abarca más de cien centros de meditación y estudio en Norte y Sudamérica, Europa, Asia y África.

**Cubierta:** El reino de Shambhala. Thangka del Tíbet Oriental, siglo xviii

ISBN 84-7245-282-4



9 788472 452824

*Sabiduría Perenne*