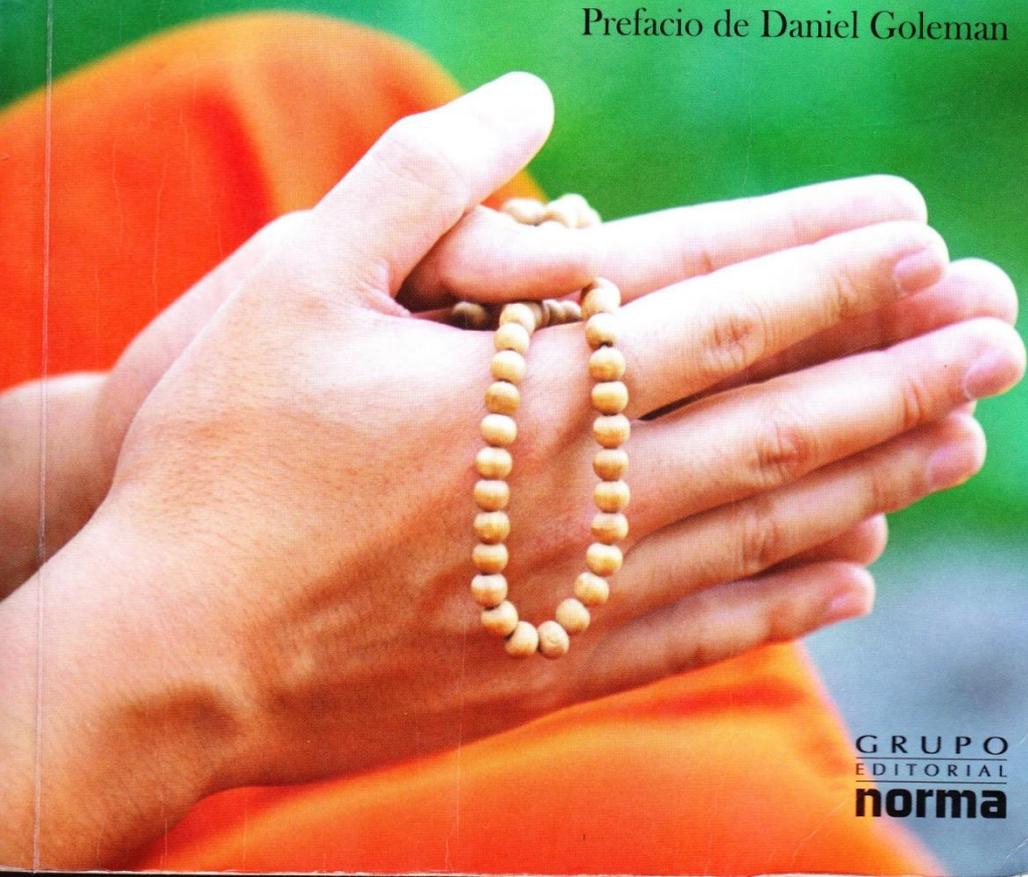


Yongey Mingyur Rinpoche

La alegría de la vida

Descubra el secreto y la ciencia de la felicidad

Prefacio de Daniel Goleman



GRUPO
EDITORIAL
norma

YONGEY MINGYUR RINPOCHE
nació en Nubri, Nepal, en 1975. Hoy es uno de los más promisorios maestros de la nueva generación del budismo tibetano fuera del Tibet. Conoce profundamente las disciplinas prácticas y filosóficas del budismo tibetano, tanto como los asuntos prácticos y los detalles de la cultura actual. Su forma cándida y a veces graciosa de exponer sus propias dificultades personales, le ha valido el aprecio de miles de estudiantes budistas y no budistas alrededor del mundo. Puede encontrar más información del autor en la página de Internet de la Fundación Yongey:
www.mingyur.org

ERIC SWANSON, egresado de Yale University y Julliard School, adoptó el budismo formalmente en 1995. Es el autor de *What the Lotus Said* [Lo que dijo el loto], una descripción gráfica de su viaje al Tibet, y es coautor del libro *Karmapa: The Sacred Prophecy* [Karmapa: La profecía sagrada], una historia del linaje Karma Kagyu del budismo tibetano.



La alegría
de la vida

La alegría de la vida

Descubra el secreto y la ciencia de la felicidad

Yongey Mingyur Rinpoche
Eric Swanson
Prefacio de Daniel Goleman

Traducción
María del Mar Ravassa

GRUPO
EDITORIAL
norma

Bogotá, Barcelona. Buenos Aires, Caracas, Guatemala,
Lima, México, Panamá, Quito, San José,
San Juan, Santiago de Chile, Santo Domingo

CONTENIDO

PREFACIO	7
INTRODUCCIÓN	9
PRIMERA PARTE	15
LA BASE	15
1 EL VIAJE COMIENZA.....	16
ENCUENTRO DE MENTES	18
LA IMPORTANCIA DEL LINAJE.....	20
ENCUENTRO CON MI MENTE.....	25
UNA LUZ DE OCCIDENTE.....	28
2 LA SINFONÍA INTERIOR	31
¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ PASANDO ALLÍ?.....	34
TRES CEREBROS EN UNO	38
EL DIRECTOR QUE HACE FALTA	42
PRESENCIA CONSCIENTE.....	44
3 MÁS ALLÁ DE LA MENTE, MÁS ALLÁ DEL CEREBRO.....	48
LA MENTE NATURAL	49
LA PAZ NATURAL.....	51
COMENZAR A CONOCER SU MENTE NATURAL.....	53
¿MENTE, BIOLOGÍA O AMBAS?.....	54
SER UNO MISMO	56
4 EL VACÍO: LA REALIDAD MÁS ALLÁ DE LA REALIDAD.....	60
DOS REALIDADES: LA ABSOLUTA Y LA RELATIVA	63
UN EJERCICIO PARA EXPERIMENTAR EL VACÍO	67
LA FÍSICA DE LA EXPERIENCIA.....	69
LA LIBERTAD DE LA PROBABILIDAD	73
5 LA RELATIVIDAD DE LA PERCEPCIÓN.....	76
LA INTERDEPENDENCIA.....	76
SUJETOS Y OBJETOS: UN PUNTO DE VISTA NEUROCIÉNTIFICO	80
EL DON DE LA INCERTIDUMBRE	83
EL CONTEXTO: UNA PERSPECTIVA COGNITIVA	84
LA TIRANÍA DEL TIEMPO.....	86
LA IMPERMANENCIA	90
6 EL DON DE LA CLARIDAD	92
LA CONSCIENCIA NATURAL.....	92
ALUMBRAR EL FUTURO.....	96
APARIENCIA E ILUSIÓN.....	98
LA UNIÓN DE LA CLARIDAD Y EL VACÍO.....	99
7 COMPASIÓN: LA SUPERVIVENCIA DEL MÁS BONDADOSO ...	102
LA BIOLOGÍA DE LA COMPASIÓN	103
EL ACUERDO DE ESTAR EN DESACUERDO.....	104
8 ¿POR QUÉ SOMOS INFELICES?	108
EL CUERPO EMOCIONAL.....	110
ESTADOS EMOCIONALES Y RASGOS	111
FACTORES CONDICIONANTES	113
LAS AFLICCIONES MENTALES	114
¿AFLICCIÓN U OPORTUNIDAD?.....	120
SEGUNDA PARTE	123

LA VÍA	123
9 ENCONTRAR EL EQUILIBRIO	124
SABIDURÍA Y MÉTODO.....	125
LA POSTURA FÍSICA.....	127
LA POSTURA MENTAL.....	130
10 PRIMER PASO: SIMPLEMENTE DESCANSAR.....	132
MEDITACIÓN SIN OBJETO	133
11 LOS PASOS SIGUIENTES: DESCANSAR ENFOCÁNDOSE EN LOS OBJETOS	137
LAS PUERTAS DE LA PERCEPCIÓN	137
MEDITACIÓN SOBRE UN OBJETO	139
OTROS SOPORTES ÚTILES.....	149
12 TRABAJAR CON LOS PENSAMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS	152
CÓMO USAR LOS PENSAMIENTOS	155
EL CASO ESPECIAL DE LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES...	160
CÓMO USAR LAS EMOCIONES	161
13 LA COMPASIÓN: CÓMO ABRIR EL CORAZÓN DE LA MENTE	165
EL SIGNIFICADO DEL AMOR COMPASIVO Y LA COMPASIÓN	166
TOMARSE LAS COSAS PAUSADAMENTE	168
PRIMER NIVEL.....	170
SEGUNDO NIVEL	178
TERCER NIVEL.....	179
14 EL CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE DE LA PRÁCTICA.....	183
ESCOJA LO QUE LE FUNCIONE A USTED.....	183
PERÍODOS CORTOS, MUCHAS VECES	185
LA PRÁCTICA INFORMAL.....	189
EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER PARTE	192
EN CONCLUSIÓN	193
TERCERA PARTE	195
EL FRUTO.....	195
15 PROBLEMAS Y POSIBILIDADES.....	196
ESTADOS PROGRESIVOS EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN ...	198
CONFUNDIR LA EXPERIENCIA CON EL LOGRO.....	203
16 UN “TRABAJO DESDE ADENTRO”.....	206
SOBREVIVIR O CRECER: ESA ES LA PREGUNTA	207
DIRIGIR EL CEREBRO	208
EL FRUTO DE LA COMPASIÓN	213
17 LA BIOLOGÍA DE LA FELICIDAD	217
ACEPTAR SU POTENCIAL.....	218
MENTE FELIZ, CUERPO SANO	220
LA BIOLOGÍA DE LA FELICIDAD	222
EL BENEFICIO DE RECONOCER EL VACÍO.....	223
18 HACIA DELANTE.....	227
ENCONTRAR UN MAESTRO	229
ESCOGER LA FELICIDAD.....	230
GLOSARIO	235
RECONOCIMIENTOS	240

PREFACIO

ESTAMOS PRESENCIANDO un episodio único en la historia de la ciencia: una conversación seria y de dos vías entre los científicos y las personas que se dedican a la contemplación. Desde la perspectiva científica, partes de este encuentro han sido aleccionadoras. En mi propio campo, el de la psicología, siempre se había supuesto que las raíces de ésta podían encontrarse en la Europa y los Estados Unidos de principios del siglo XX. Este punto de vista resulta cultural e históricamente miope: la mayoría de las grandes religiones, todas provenientes del Asia, han desarrollado teorías sobre la mente y su funcionamiento, es decir, sistemas psicológicos.

En los años setenta del siglo pasado, mientras viajaba por la India como estudiante de postgrado, tuve la oportunidad de estudiar Abhidharma, uno de los ejemplos más refinados de este tipo de antiguos sistemas psicológicos del budismo. Descubrí con gran sorpresa que los asuntos básicos de una ciencia de la mente habían sido objeto de exploración durante miles de años, no simplemente durante un mero siglo. La psicología clínica, mi propio campo de acción, en ese momento, buscaba ayudar a aliviar los diversos tipos de dolor emocional; pero, para mi sorpresa, encontré que este sistema milenario había desarrollado un conjunto de métodos no sólo para curar el padecimiento mental sino para ampliar capacidades humanas como la compasión y la empatía. Sin embargo, jamás, en ninguna parte, había oído de esto en mis estudios.

Hoy en día, el diálogo vigoroso entre los practicantes de esta antigua ciencia interior y los científicos modernos se ha transformado en una activa colaboración. Esta asociación de trabajo ha sido catalizada por el Dalai Lama y el Instituto para la Mente y la Vida, el cual ha propiciado durante años grupos de estudio entre budistas y eruditos y científicos modernos. Lo que comenzó como unas conversaciones exploratorias se ha convertido en un esfuerzo colectivo de investigación. Como resultado de ello, expertos budistas en la ciencia de la mente han trabajado con neurocientíficos en el diseño de investigaciones que documentan el impacto neurológico de este tipo de entrenamiento mental. El Rinpoche Yongey Mingyur ha sido uno de los practicantes expertos que más ha participado en esta alianza y trabajado con Richard Davidson, director del Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior de la Universidad de Wisconsin. Estas investigaciones han producido resultados sorprendentes, que de repetirse alterarán para siempre ciertos supuestos científicos básicos —por ejemplo, que el entrenamiento sistemático en meditación, llevado a cabo de manera continua a lo largo de los años, puede aumentar la capacidad humana

para lograr cambios positivos en la actividad del cerebro hasta un punto jamás imaginado por la neurociencia cognitiva moderna.

Tal vez el resultado más asombroso hasta la fecha es el que se evidencia en un estudio realizado con un grupo de meditadores expertos entre los cuales se encontraba el Rinpoche Yongey Mingyur (y que él describe en este libro). ¡Durante una sesión de meditación sobre la compasión, la actividad neuronal en un centro clave del sistema cerebral que se relaciona con la felicidad se elevó entre 700-800%! Sin embargo, en el caso de sujetos comunes, que se habían ofrecido como voluntarios y que se acababan de iniciar como meditadores, la misma área incrementó su actividad sólo en un 10-15%. Estos expertos en meditación habían practicado a niveles parecidos a los de los atletas olímpicos —entre diez mil y cincuenta y cinco mil horas durante el curso de sus vidas— y perfeccionado sus habilidades para la meditación durante años de retiros. En este aspecto, Yongey Mingyur es una especie de prodigio. De niño recibió entrenamiento profundo en meditación de su padre, el Rinpoche Urgyen Mingyur, uno de los más afamados maestros que salieron del Tíbet justo antes de la invasión comunista. Cuando sólo tenía trece años le aconsejaron hacer un retiro de meditación de tres años de duración en el monasterio de Sherab Ling, en la India, y, al terminarlo, le pidieron que dirigiera el siguiente retiro, también de tres años.

Otra característica poco usual de Yongey Mingyur es su interés por la ciencia moderna. Ha sido un espectador entusiasta en varias de las reuniones del Instituto para la Mente y la Vida y ha aprovechado cada oportunidad de reunirse con científicos que pudieran hablarle y explicarle sobre sus especialidades. Muchas de estas conversaciones han revelado que existen similitudes sorprendentes entre puntos clave del budismo y conocimientos científicos modernos, no sólo en psicología, sino también en cuanto a principios cosmológicos formulados a partir de avances recientes en el campo de la teoría cuántica. La esencia de estas conversaciones se relata en este libro.

Sin embargo, estos aspectos más esotéricos hacen parte de una narración más amplia, de una introducción más pragmática a las prácticas básicas de meditación que Yongey Mingyur enseña de manera tan fácil. Esta es, después de todo, una guía práctica, un manual para transformar y mejorar su vida. Y ese viaje comienza dondequiera que nos hallemos, cuando damos el primer paso.

DANIEL GOLEMAN

INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO COMENZÓ como una tarea relativamente sencilla de recopilar las transcripciones de las primeras conferencias públicas que Yongey Mingyur Rinpoche dictó en diferentes centros budistas alrededor del mundo y después conformar con ellas un manuscrito lógicamente estructurado. (Vale la pena mencionar que “Rinpoche”, palabra tibetana que puede traducirse aproximadamente como “el precioso”, es un título que se añade al nombre de un gran maestro, de la misma manera que “Ph.D.” se añade al nombre de una persona que se considera experta en ramas diversas de estudio en el mundo occidental. Según la tradición tibetana, el título de Rinpoche con frecuencia se utiliza para referirse o dirigirse a los maestros a quienes se le ha otorgado.)

Sin embargo, a menudo sucede que las tareas sencillas asumen vidas propias y crecen más allá de su alcance original hasta convertirse en proyectos mayores. Puesto que la mayoría de las transcripciones que me habían entregado habían sido extractadas de las enseñanzas tempranas de Yongey Mingyur, estas no reflejaban el conocimiento detallado de la ciencia moderna que él había obtenido gracias a sus conversaciones posteriores con científicos europeos y norteamericanos, su participación en las conferencias del Instituto para la Mente y la Vida y su experiencia personal como sujeto de estudio en el Laboratorio Waisman para la Formación de Imágenes y Comportamiento de la Mente de la Universidad de Wisconsin, en Madison.

Afortunadamente, la ocasión de trabajar en el manuscrito directamente con Yongey Mingyur se presentó cuando él hizo un receso en su programa de conferencias alrededor del mundo y se quedó un tiempo en Nepal a finales de 2004. Tengo que admitir que la perspectiva de pasar varios meses en un país acosado por el conflicto entre el gobierno y las facciones insurgentes me inspiraba más pavor que emoción. Sin embargo, la oportunidad extraordinaria de pasar una o dos horas diarias en compañía de uno de los maestros más carismáticos, inteligentes y eruditos que jamás haya tenido el privilegio de conocer, compensó con creces cualquier inconveniente que haya podido tener.

Yongey Mingyur Rinpoche, nacido en Nubri, Nepal, en 1975, es una de las figuras prominentes entre la nueva generación de maestros budistas tibetanos que han sido formados fuera del Tíbet. Profundamente conocedor de las disciplinas prácticas y filosóficas de una antigua tradición, es también inmensamente versado en asuntos y detalles de la cultura moderna, gracias a que ha enseñado por casi diez años alrededor del mundo y se ha reunido y conversado con todo tipo de personas, desde reconocidos científicos hasta ciudadanos que tratan de resolver pequeñas disputas entre airados vecinos.

Sospecho que la facilidad con que Rinpoche se bandea en las situaciones complejas y a veces cargadas de emotividad que debe enfrentar durante sus viajes de enseñanza proviene, en parte, del hecho de haberse preparado desde temprana edad para los rigores de la vida pública. A los tres años, el decimosexto Karmapa (uno de los más estimados maestros budistas tibetanos del siglo XX) lo reconoció formalmente como la séptima reencarnación de Yongey Mingyur Rinpoche, experto meditador y erudito del siglo XVII, famoso particularmente como maestro de métodos avanzados de práctica budista. Más o menos por la misma época, Dilgo Khyentse Rinpoche informó a los padres de Rinpoche que su hijo era también la reencarnación de Kyabje Kangyur Rinpoche, un maestro de meditación genial e inmensamente práctico. Como uno de los primeros grandes maestros tibetanos en aceptar voluntariamente el exilio de su patria al inicio de los cambios políticos que comenzaron a estremecer al Tíbet en 1950, Kyabje Kangyur Rinpoche inspiró hasta su muerte a un enorme grupo de estudiantes orientales y occidentales.

Tal vez sea necesario explicar un poco el sistema tibetano de reencarnación, para beneficio de quienes no están familiarizados con sus detalles. De acuerdo con la tradición budista tibetana, se dice que los grandes maestros que han logrado los más altos estados de *iluminación*, movidos por una enorme compasión, se reencarnan una y otra vez para ayudar a todos los seres vivientes a descubrir la posibilidad de liberarse del dolor y el sufrimiento. La palabra tibetana para describir a estos hombres y mujeres profundamente comprometidos es *tulku*, término que puede traducirse como “emanación física”. Sin duda, el *tulku* más conocido de nuestra época es el Dalai Lama, cuya actual encarnación personifica el compromiso compasivo con el bienestar de los demás que se le atribuye a un maestro encarnado.

Creer que el actual Yongey Mingyur Rinpoche ha poseído la misma amplia gama de habilidades prácticas e intelectuales en sucesivas encarnaciones o que ha llegado a dominarlas gracias a un grado de diligencia personal verdaderamente excepcional es una decisión que le compete a usted. Lo que distingue a este Rinpoche de los anteriores es la escala mundial de su influencia y renombre. Mientras la línea de *tulkus* de las anteriores reencarnaciones de Yongey Mingyur Rinpoche se había visto circunscrita al Tíbet, debido al aislamiento geográfico y cultural de ese país, las circunstancias han permitido que el actual Rinpoche comunique la profundidad y amplitud de su maestría a miles de personas desde Malasia hasta Manhattan y Monterrey.

Sin embargo, los títulos y los linajes no ayudan mucho a protegerse de las dificultades personales, de las cuales Yongey Mingyur Rinpoche no ha estado exento. Como él mismo relata con gran

franqueza, aunque se crió en el seno de una familia cariñosa en una región del Tíbet conocida por su belleza prístina, sus primeros años estuvieron plagados de lo que los especialistas occidentales probablemente diagnosticarían como trastorno de pánico. La primera vez que me contó sobre la profunda ansiedad que había caracterizado su niñez, escasamente podía creer que este joven cariñoso, encantador y carismático hubiera pasado buena parte de su infancia en un estado persistente de pánico. El que hubiera podido dominar y vencer su aflicción sin recurrir a ayudas farmacéuticas y terapéuticas tradicionales es prueba no sólo de su extraordinaria entereza sino también de la eficacia de las prácticas budistas tibetanas presentadas por él en este, su primer libro.

Más el testimonio personal de Yongey Mingyur Rinpoche no es la única evidencia de su triunfo sobre un sufrimiento emocional devastador. En 2002, participó con otros siete antiguos practicantes de meditación budista en un estudio dirigido por Antoine Lutz, Ph.D., neurocientífico entrenado por Francisco Varela, y Richard Davidson, Ph.D., reconocido neurocientífico de fama mundial y miembro del Consejo Asesor del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, y se sometió a una serie de exámenes neurológicos en el laboratorio Waisman, en Madison, Wisconsin. En este estudio se utilizó la última tecnología en el campo de las imágenes de resonancia magnética funcional, las cuales, a diferencia de las imágenes de resonancia magnética comunes y corrientes (que proporcionan solamente una fotografía fija de la actividad del cuerpo y del cerebro), registran un informe gráfico, momento a momento, de los niveles cambiantes de actividad en diferentes áreas del cerebro. El equipo de electroencefalogramas que se utilizó para medir los diminutos impulsos eléctricos que ocurren cuando las células cerebrales se comunican, era también bastante sofisticado. Mientras que el procedimiento al hacer un electroencefalograma típico es colocar 16 electrodos en el cuero cabelludo para medir la actividad en la superficie del cráneo, el equipo que se utilizó en el laboratorio Waisman empleó 128 electrodos para medir cambios diminutos en la actividad eléctrica en lo profundo del cerebro del sujeto.

Los resultados, tanto de los estudios de imágenes de resonancia magnética funcional, como de los electroencefalogramas de estas ocho personas entrenadas en meditación, fueron impresionantes en dos sentidos. Mientras practicaban la compasión y la meditación compasiva, el área del cerebro que generalmente se activa con el amor maternal y la empatía se activó de manera más prominente en el caso de practicantes budistas de vieja data que entre un grupo controlado de personas que habían recibido entrenamiento en meditación una semana antes de que se les hiciera el escáner y a quienes se les pidió que

practicaran diariamente. La capacidad de Yongey Mingyur de generar un estado de altruismo y positivismo de este tipo fue verdaderamente sorprendente, si se tiene en cuenta que incluso la gente que no sufre ataques de pánico con frecuencia experimenta sensaciones de claustrofobia cuando se somete a un escáner de este tipo en un espacio tan reducido. El hecho de que pudiera centrar su mente de manera tan hábil aun en un medio tan cerrado sugiere que su entrenamiento en meditación pudo más que su propensión a sufrir ataques de pánico.

Más admirable aún, los resultados de las mediciones de las ondas cerebrales durante la meditación, en personas que habían practicado por mucho tiempo, se salieron tanto de la escala normal que, hasta donde entiendo, al principio los técnicos del laboratorio pensaron que los aparatos estaban funcionando mal. Sin embargo, después de revisarlos apresuradamente, se vieron forzados a eliminar la posibilidad de una falla mecánica y encarar el hecho de que la actividad eléctrica asociada con la atención y la consciencia fenomenológica trascendía cualquier cosa que jamás hubieran presenciado. En palabras poco características del lenguaje típicamente cauteloso de los científicos modernos, Richard Davidson recordaba en una entrevista con la revista *Time* en 2005: “Fue emocionante... No esperábamos ver algo tan espectacular”.

En las páginas siguientes, Yongey Mingyur cuenta francamente sus problemas y su lucha por superarlos. También describe su primer encuentro, cuando era niño, con un joven científico chileno de nombre Francisco Varela, quien, con el tiempo, se convirtió en uno de los más destacados neurocientíficos del siglo XX. Varela estudiaba con Turku Urgyen Rinpoche, padre de Yongey Mingyur, cuyas enseñanzas durante sus viajes por Europa, América del Norte y Asia atrajeron a miles de estudiantes. El joven científico hizo una gran amistad con Yongey Mingyur, despertó su interés por las ideas occidentales sobre la naturaleza y el funcionamiento de la mente. Asimismo, al observar su interés por la ciencia, otros de los estudiantes occidentales de Turku Urgyen comenzaron a enseñarle física, biología y cosmología. Estas primeras “lecciones de ciencia”, que recibió a los nueve años de edad, surtieron un gran efecto sobre él. Finalmente, lo inspiraron a buscar la forma de acercar los principios del budismo tibetano y la ciencia moderna de manera que fueran de fácil comprensión para quienes, no obstante ser incapaces de batallar con las publicaciones científicas, estar abrumados por el montón de libros budistas o ser escépticos, anhelaban un medio práctico de lograr un sentido de bienestar personal duradero.

Sin embargo, antes de poder iniciar un proyecto de este tipo, Yongey Mingyur tenía que terminar su educación budista formal. Entre los once y los catorce años viajó de allá para acá entre la ermita de su

padre, en Nepal, y Sherab Ling, monasterio y principal residencia en la India del duodécimo Tai Situ Rinpoche, uno de los más importantes maestros budistas tibetanos de hoy. En Nepal y en Sherab Ling, bajo la dirección de maestros budistas, Yongey se dedicó a estudiar los *sutras*, o verdaderas palabras de Buda, y los *shastras*, una colección de comentarios de eruditos indios a los *sutras*, y también textos seminales y comentarios de maestros tibetanos. En 1988, al final de esta etapa, Tai Situ Rinpoche le permitió participar en el retiro de tres años que por primera vez se ofrecía en Sherab Ling.

El retiro de tres años, creado hace tres siglos en el Tíbet como base de un entrenamiento avanzado en meditación, es un programa de estudio intensivo, sumamente selectivo, de las técnicas esenciales de la práctica de la meditación budista tibetana. En lo que se conoce de la historia del budismo tibetano, Yongey Mingyur Rinpoche ha sido uno de los estudiantes más jóvenes admitidos en este programa. Su progreso durante esos años fue tan sorprendente que después de terminar sus estudios, Tai Situ Rinpoche lo designó maestro del siguiente retiro en Sherab Ling. Este nombramiento, a la edad de diecisiete años, lo ha convertido en el maestro de retiro más joven en la historia del budismo tibetano. En este papel, Yongey Mingyur completó el equivalente a casi siete años de retiro formal.

En 1994, al finalizar el segundo retiro, se matriculó en una escuela monástica tibetana conocida como *shedra* para continuar su educación formal mediante el estudio intensivo de textos budistas esenciales. Al año siguiente, Tai Situ Rinpoche lo nombró representante principal de Sherab Ling, con la responsabilidad de supervisar todas las actividades del monasterio y volver a abrir allí una *shedra*, donde continuó sus estudios y a la vez colaboró como profesor. Durante los años siguientes Yongey Mingyur Rinpoche dividió su tiempo entre supervisar las actividades del monasterio, enseñar y estudiar en la *shedra* y desempeñarse como maestro en otro retiro de tres años. En 1998, a los veintitrés años, recibió las órdenes monacales.

Desde los diecinueve años, edad en la cual la mayoría de nosotros está pendiente de asuntos más mundanos, Yongey Mingyur ha cumplido un programa agotador que incluye la supervisión de actividades monacales en Nepal y la India, viajes pedagógicos alrededor del mundo, consejería psicológica, la memorización de cientos de páginas de textos budistas y el aprovechamiento y captación de todo lo que puede aprender de los últimos representantes vivos de la generación de maestros de meditación entrenados en el Tíbet.

Sin embargo, lo que más me ha llamado la atención desde que lo conozco es su capacidad de enfrentar cada desafío no sólo con un grado de serenidad envidiable, sino también con un agudo e ingenioso sentido del humor. En más de una ocasión durante mi permanencia en

Nepal, mientras yo hablaba y hablaba de la transcripción de nuestra conversación del día anterior, a veces aparentaba dormirse o hacer como si cerrara la ventana. Con el tiempo me di cuenta de que su intención era simplemente hacerme ver que estaba tomándome el trabajo demasiado en serio y demostrarme, de una manera especialmente directa, que cierta “levedad” es esencial en la práctica del budismo. Porque si, como Buda propuso en uno de sus primeros discursos al alcanzar la iluminación, la esencia de la vida diaria es el sufrimiento, entonces uno de los antídotos más eficaces es la risa —especialmente reírse de uno mismo.

Esta es, tal vez, la lección más importante que aprendí de Yongey Mingyur durante el tiempo que pasé con él en Nepal y estoy tan agradecido por ella como por su profunda percepción de la naturaleza de la mente humana, la cual ha logrado transmitir gracias a su singular habilidad para sintetizar las sutilezas del budismo tibetano y las maravillosas revelaciones de la ciencia moderna. Espero de todo corazón que quienes lean este libro encuentren su propio camino a través de las perplejidades, el sufrimiento, la incomodidad y la desesperación que caracterizan la vida diaria de cada persona, y que aprendan, como yo, a reírse.

Nota final: La mayoría de las citas de textos tibetanos y sánscritos han sido traducidas por otras personas, verdaderos gigantes en sus campos, con quienes tengo una enorme deuda de gratitud por su claridad, erudición y comprensión. Otras, pocas, son de mi propia cosecha, con la cuidadosa ayuda de Yongey Mingyur Rinpoche, cuya profunda comprensión de los rezos antiguos y textos clásicos me permitió entrever un poco más el carácter de un verdadero maestro tibetano.

ERIC SWANSON

PRIMERA PARTE

LA BASE

*Todos los seres sensibles, incluidos nosotros, poseen ya
la causa primaria para la iluminación.*

—GAMPOPA, *The Jewel Ornament of Liberation*, traducción al inglés de
Khenpe Konchok Gyaltzen Rinpoche

1

EL VIAJE COMIENZA

Si alguna religión puede hacerles frente a las necesidades científicas modernas, esta sería el budismo.

—Albert Einstein

CUANDO A UNO LO EDUCAN COMO BUDISTA, uno no piensa en el budismo como una religión. Piensa en el budismo como en un tipo de ciencia, en un método para explorar la propia experiencia mediante técnicas que le permiten examinar sus actos y reacciones sin juzgarlas, a fin de poder decirse: “¡Ah! Así es como funciona mi mente. Esto es lo que tengo que hacer para experimentar la felicidad. Esto es lo que debo hacer para evitar ser infeliz”.

En el fondo, el budismo es muy práctico. Se trata de hacer cosas que fomentan la serenidad, la felicidad y la confianza, y de evitar cosas que causan ansiedad, desesperanza y miedo. La esencia de la práctica budista no es tanto un esfuerzo por cambiar nuestra manera de pensar y nuestro comportamiento para volvernos mejores seres humanos, sino en darnos cuenta de que no importa lo que podamos pensar sobre las circunstancias que definen nuestra vida, ya somos buenos, completos y perfectos. Se trata de reconocer el potencial inmanente de nuestra mente. En otras palabras, al budismo no le interesa tanto el que nos mejoremos sino el que reconozcamos que aquí y ahora, somos tan perfectos y tan buenos y estamos tan esencialmente bien como alguna vez podremos esperar estar.

Sé que usted no lo cree, ¿verdad?

Por mucho tiempo yo tampoco lo creí.

Comenzaré por confesar algo que puede sonar extraño viniendo de alguien a quien se le considera un lama reencarnado y que supuestamente ha hecho todo tipo de cosas maravillosas en vidas anteriores. Desde mi más temprana edad estuve obsesionado por sentimientos de miedo y ansiedad. El corazón me latía a mil y con frecuencia sudaba cuando estaba entre gente que no conocía, sin que hubiera ninguna razón para esta incomodidad. Vivía en un valle bellísimo, rodeado de una familia amorosa y cantidades de monjes, monjas y otras personas

profundamente embebidas en aprender cómo despertar la paz interior y la felicidad. Sin embargo, la ansiedad me acompañaba como una sombra.

Tenía aproximadamente seis años cuando comencé a sentir algún alivio. Más que todo inspirado por la curiosidad infantil, comencé a escalar las montañas aledañas al valle donde crecí, para explorar las grutas donde generaciones de practicantes budistas habían pasado su vida en meditación. Algunas veces entraba en la gruta y pretendía meditar, aunque claro, yo no sabía meditar. Simplemente me sentaba y repetía Om Mani Peme Hung, un mantra o repetición de combinaciones especiales de antiguas sílabas conocidas por casi todos los tibetanos, budistas o no. A veces me sentaba por horas, recitando mentalmente el mantra sin entender lo que estaba haciendo. Sin embargo, comencé a sentir que me invadía una sensación de calma.

Con todo, después de sentarme en estas grutas durante tres años tratando de resolver cómo meditar, mi ansiedad comenzó a intensificarse hasta volverse lo que en Occidente probablemente diagnosticarían como un desorden de pánico agudo. Por un tiempo recibí instrucción informal de mi abuelo, un gran maestro de meditación que prefería mantener sus habilidades en el anonimato; pero finalmente hice acopio de valor y pedí a mi madre que le propusiera a mi padre, Tulku Urgyen Rinpoche (ampliamente reconocido durante su vida como un profesor de gran talento), dejarme estudiar formalmente bajo su dirección. Mi padre aceptó y durante los siguientes tres años me instruyó en varios métodos de meditación.

Al principio no entendía mucho. Traté de dejar descansar la mente como él me enseñaba, pero mi mente no lograba descansar. De hecho, durante esos primeros años de entrenamiento formal me volví más distraído que antes. Me molestaban todo tipo de cosas: la incomodidad física, los ruidos de fondo, los conflictos con otra gente. Años después comprendí que en realidad no estaba empeorando; simplemente me estaba volviendo más *consciente* de la corriente de pensamientos y sensaciones que antes jamás había sido capaz de reconocer. Al ver a otras personas pasar por el mismo proceso, ahora me doy cuenta de que esta es una experiencia común entre quienes comienzan a aprender a examinar su mente mediante la meditación.

Aunque comencé a experimentar breves momentos de calma, el terror y el miedo continuaron persiguiéndome como espantos hambrientos, especialmente porque con alguna frecuencia me mandaban al monasterio de Sherab Ling, en la India, a estudiar bajo la dirección de nuevos maestros, entre condiscípulos desconocidos. Este monasterio era la residencia principal del duodécimo Rinpoche Tai Situ, uno de los más grandes maestros vivos del budismo tibetano y una de las personas que más ha influido en mí. Jamás podré pagarle por la

gran sabiduría y bondad con las que guió mi desarrollo. Así pasaron tres años, en idas y venidas entre la India y Nepal, mientras recibía instrucción formal de mi padre y de mis maestros en Sherab Ling.

Uno de los peores momentos ocurrió poco antes de mi duodécimo cumpleaños, cuando me mandaron a Sherab Ling con un propósito especial y que yo había temido por largo tiempo: mi entronización formal como la reencarnación del primer Rinpoche Yongey Mingyur. Asistieron a la ceremonia cientos de personas y pasé horas aceptando sus donaciones y bendiciéndolos como si yo fuera alguien verdaderamente importante y no un aterrorizado niño de doce años. A medida que las horas pasaban me puse tan pálido que mi hermano, Tsoknyi Rinpoche, que estaba de pie a mi lado, pensó que me iba a desmayar.

Mirando atrás, y considerando la actitud bondadosa de mis maestros hacía mí, me pregunto cómo pude jamás sentir el miedo que sentía. Ahora veo que la razón de mi ansiedad provenía de no haberme dado verdadera cuenta de la naturaleza real de mi mente. Tenía una comprensión intelectual básica, pero no el tipo de experiencia directa que me hubiera permitido ver que cualquier terror o incomodidad que sintiera era producto de mi propia mente, y que la base inamovible de la serenidad, la confianza y la felicidad estaba más cerca de mí que mis propios ojos.

Al tiempo que comencé mi entrenamiento budista formal, algo maravilloso estaba sucediendo, y aunque no me di cuenta de ello en el momento, este giro de los acontecimientos tendría un impacto duradero en mi vida y de hecho aceleraría mi progreso. Gradualmente, estaba siendo introducido a las ideas y descubrimientos de la ciencia moderna, en particular al área dedicada al estudio de la naturaleza y función del cerebro.

ENCUENTRO DE MENTES

Tenemos que pasar por el proceso de sentarnos y examinar la mente y examinar nuestra experiencia para ver lo que realmente está sucediendo.

—KALU RINPOCHE, *The Gem Ornament of Manifest Instructions*, editado por Caroline M. Parke y Nancy J. Clarke

Era apenas un niño cuando conocí a Francisco Varela, un biólogo chileno que un día se convertiría en uno de los más célebres neurocientíficos del siglo XX. Francisco había venido a Nepal a estudiar el método budista de examen y entrenamiento mental bajo la dirección de mi padre, cuya reputación había atraído un buen número de estudiantes occidentales. Cuando no estábamos estudiando o practicando, Francisco con frecuencia me hablaba sobre la ciencia moderna, especialmente sobre la estructura y función del cerebro, que eran su especialidad. Claro que tenía cuidado de presentar sus lecciones en palabras que un niño de nueve años pudiera entender. Como otros de los estudiantes occidentales de mi padre percibieron mi interés en la ciencia, ellos también comenzaron a enseñarme lo que sabían de las nuevas teorías sobre biología, psicología, química y física. Fue como aprender dos idiomas al mismo tiempo: el budismo por una parte y la ciencia moderna por otra.

Recuerdo haber pensado aun entonces que no parecía haber mucha diferencia entre los dos; las palabras eran distintas, pero el significado parecía ser casi el mismo. Al cabo de un tiempo también comencé a darme cuenta de que las maneras como los científicos occidentales y los budistas enfocaban a sus temas eran extraordinariamente parecidas. Los textos clásicos budistas comienzan por presentar una base teórica o filosófica para examen. Después pasan a varios métodos de práctica, comúnmente conocidos como la "vía", y finalmente concluyen con un análisis de los resultados de experiencias personales y sugerencias para un estudio más detallado, regularmente descrito como el "fruto". La investigación occidental científica con frecuencia sigue un proceso similar: se comienza con una teoría o hipótesis, seguida de una explicación de los métodos mediante los cuales se prueba la teoría, y termina con un análisis en el que se comparan los resultados de los experimentos contra la hipótesis original.

Lo más fascinante de aprender simultáneamente de la ciencia moderna y de la práctica budista fue darme cuenta de que, mientras el enfoque budista podía enseñarle a la gente un enfoque introspectivo o subjetivo para comprender su plena capacidad para la felicidad, la perspectiva occidental explicaba de una manera más objetiva cómo y por qué funcionaban las enseñanzas. Tomadas individualmente, la ciencia budista y la moderna proporcionaban, cada una, una extraordinaria comprensión del funcionamiento de la mente humana. Juntas, conformaban una totalidad más completa e inteligible.

Casi al final de ese período de viajes entre la India y Nepal, supe del inicio de un programa de retiro de tres años en el monasterio Sherab Ling. El maestro del retiro sería Saljay Rinpoche, uno de mis principales profesores en el monasterio, y considerado uno de los más consumados

maestros del budismo tibetano de su época. Apacible y de voz baja, tenía una habilidad sorprendente para hacer o decir exactamente lo correcto en el momento correcto. Sin duda usted habrá conocido personas así, capaces de enseñar lecciones increíblemente profundas sin dar la impresión de que están enseñando. Simplemente lo que son constituye una lección para el resto de la vida.

Yo deseaba inmensamente participar en este retiro, pues Saljay Rinpoche era un anciano y este sería probablemente el último que dirigiría; sin embargo, yo apenas tenía trece años y se consideraba que a esta edad difícilmente se toleraban los rigores de un retiro de tres años. No obstante, le pedí a mi padre que intercediera por mí y finalmente Tai Situ Rinpoche accedió a dejarme participar.

Antes de proceder a describir mis experiencias durante esos tres años, considero necesario hablar un poco de la historia del budismo tibetano, lo cual ayudará a entender por qué deseaba tanto participar en este retiro.

LA IMPORTANCIA DEL LINAJE

El conocimiento conceptual no es suficiente... hay que tener la convicción que se deriva de la experiencia personal.

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG, *Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

El método de explorar y trabajar directamente con la mente que llamamos budismo tiene sus orígenes en las enseñanzas de un joven noble de la India llamado Siddharta. Después de ser testigo de primera mano de la gran miseria en que vivía la gente que no había nacido en el medio privilegiado del cual él disfrutaba, este joven noble renunció a la seguridad y comodidades de su hogar para buscar la solución al problema del sufrimiento humano. El sufrimiento toma diferentes formas, desde el susurro constante de que seríamos más felices “si sólo” algunos aspectos de nuestra vida fueran distintos, hasta el dolor de la enfermedad o el terror a la muerte.

Siddharta se convirtió en asceta y recorrió la India estudiando bajo la dirección de maestros que declaraban haber encontrado la solución que él buscaba. Infortunadamente, ninguna de las respuestas que le dieron o de las prácticas que le enseñaron parecía del todo

completa. Finalmente, decidió dejar de lado los consejos externos y buscar la solución al problema del sufrimiento en el sitio donde había comenzado a sospechar que residía: en su mente. Se sentó bajo la sombra de un árbol, en un lugar llamado Bodhgaya, en la provincia de Bihar, al noreste de la India, y comenzó a sumergirse más y más en las profundidades de su mente, resuelto a encontrar las respuestas que buscaba o morir en el intento. Al cabo de muchos días y noches, finalmente descubrió lo que estaba buscando: una consciencia fundamental que era inmutable, indestructible e infinita en su alcance. Cuando salió de este estado de profunda meditación ya no era Siddharta. Era *Buda*, una palabra sánscrita que significa “el que ha despertado”.

Había despertado al total potencial de su propia naturaleza, que antes había estado limitada por lo que comúnmente se conoce como dualismo: la idea de un “yo” distinto e inherentemente real, separado de un “otro” aparentemente distinto e inherentemente real que existe fuera de ese “yo”. Como veremos más adelante, el dualismo no es una “imperfección del carácter” o un defecto, sino un complejo mecanismo de supervivencia profundamente arraigado en la estructura y función de la mente, el cual, junto con otros mecanismos, puede ser cambiado mediante la experiencia.

Buda se dio cuenta de esta capacidad de cambio mediante el examen introspectivo. Durante los siguientes cuarenta años de su vida recorrió la India y atrajo a cientos, tal vez miles de discípulos mediante la enseñanza de su descubrimiento: las maneras como los conceptos equivocados se enclavan en la mente y el modo de extirparlos. Dos mil quinientos años después, los científicos modernos están comenzando a demostrar mediante rigurosas investigaciones clínicas que sus percepciones, logradas a través del examen subjetivo, son sorprendentemente exactas.

Debido a que el alcance de su comprensión y sus percepciones iba mucho más allá de las ideas comunes que la gente tiene sobre sí misma y sobre la naturaleza de la realidad, se vio obligado, como muchos otros grandes maestros antes y después de él, a enseñar con la ayuda de parábolas, ejemplos, acertijos y metáforas. Tuvo que utilizar palabras, y aunque estas palabras con el tiempo se escribieron en sánscrito, pali y otros idiomas, siempre se han transmitido de manera oral de una generación a otra. ¿Por qué? Porque cuando oímos las palabras de Buda y de los maestros que lo siguieron y lograron la misma libertad, tenemos que pensar en su significado y aplicar ese significado a nuestra vida y, al hacerlo, generamos cambios en la estructura y en las funciones de nuestro cerebro. Muchos de estos cambios los discutiremos en las páginas siguientes para alcanzar la misma liberación que el Buda experimentó.

Durante los siglos posteriores a la muerte de Buda sus enseñanzas comenzaron a difundirse en muchos países, entre ellos el Tíbet, cuyo aislamiento geográfico del resto del mundo proporcionó el medio perfecto para que generaciones de estudiantes y maestros se dedicaran exclusivamente al estudio y a la práctica. Los maestros tibetanos que lograban la iluminación y se convertían en budas durante su vida transmitían entonces todo lo que habían aprendido a sus estudiantes más promisorios y ellos, a su vez, lo transmitían a sus propios discípulos. De esta manera, se estableció en el Tíbet un linaje ininterrumpido de enseñanzas basadas en las instrucciones de Buda, fielmente registradas por sus tempranos seguidores, y en comentarios detallados sobre estas enseñanzas. Sin embargo, el verdadero poder del budismo tibetano, lo que lo hace tan puro y fuerte, es la conexión directa entre el corazón y la mente de los maestros, quienes, en forma oral y con frecuencia secreta, transmitieron a sus discípulos las enseñanzas esenciales del linaje, que habían obtenido mediante la experiencia.

Debido a que muchas regiones del Tíbet están separadas unas de otras por montañas, ríos y valles, a los maestros y discípulos con frecuencia les era difícil recorrer el país compartiendo entre sí lo que habían aprendido. Como resultado de esto, los linajes de enseñanza en las regiones evolucionaron de maneras ligeramente diferentes. En la actualidad hay cuatro grandes escuelas o linajes del budismo tibetano: la nyingma, la sakya, la kagyú y la gelug. Aunque cada una de estas escuelas se desarrolló en épocas diferentes y en distintas regiones del Tíbet, todas comparten los mismos principios, prácticas y creencias básicos. Las diferencias entre ellas, parecidas a las que existen, según me han dicho, entre las diferentes denominaciones del protestantismo, radican principalmente en la terminología que utilizan y con frecuencia en variaciones sutiles en la manera de aproximarse al saber y a la práctica.

El más antiguo de estos linajes es la escuela nyingma, establecida entre el siglo VII y los inicios del siglo IX de la era cristiana, cuando el Tíbet era gobernado por reyes. (*Nyingma* es una palabra tibetana que puede traducirse aproximadamente como “los antiguos”.) Tristemente, Langdarma, el último de los reyes tibetanos, inició una violenta represión del budismo por razones políticas y personales. Aun cuando Langdarma sólo reinó cuatro años, antes de ser asesinado en el año 842 de la era cristiana, durante casi 150 años después de su muerte el antiguo linaje de la enseñanza budista continuó siendo en cierto modo un movimiento de resistencia, al tiempo que el Tíbet fue sometido a grandes cambios políticos hasta convertirse en una serie de reinos feudales sin mayor cohesión entre sí.

Estos cambios políticos permitieron que el budismo fuese reafirmando pausada y silenciosamente su influencia, mientras maestros indios viajaban al Tíbet y estudiantes interesados hacían la ardua travesía a través de los montes Himalayas para estudiar bajo la dirección de maestros budistas indios. La orden *kagyū* fue de las primeras escuelas en echar raíces en el Tíbet durante este periodo. Su nombre viene de la palabra tibetana *ka*, aproximadamente traducida como “discurso” o “instrucción” y *gyu*, esencialmente traducida como “linaje”. La escuela *kagyū* se basa en la tradición de transmitir las instrucciones oralmente de maestro a discípulo, preservando así una pureza de transmisión casi única.

La tradición *kagyū* se originó en la India en el siglo X de la era cristiana, cuando un hombre extraordinario llamado Tilopa despertó a todo su potencial. Por muchas generaciones, los discernimientos de Tilopa y las prácticas mediante las cuales llegó a ellos se transmitieron de maestro a discípulo hasta que llegaron a Gampopa, un tibetano brillante que había abandonado su práctica como médico para seguir las enseñanzas de Buda. Gampopa entonces les transmitió todo lo que había aprendido a cuatro de sus discípulos más promisorios, cada uno de los cuales estableció su propia escuela en diferentes regiones del Tíbet.

Uno de estos discípulos fue Dusum Khyenpa (apelativo tibetano que puede traducirse como “el vate de los tres tiempos”: el pasado, el presente y el futuro), quien fundó lo que hoy día se conoce como el linaje *karma kagyū*, nombre derivado de la palabra sánscrita *karma*, aproximadamente traducida como “acción” o “actividad”. En la tradición *karma kagyū*, todas las enseñanzas, representadas en más de cien volúmenes de instrucciones filosóficas y prácticas, son transmitidas oralmente por el Karmapa o maestro del linaje a un puñado de discípulos. Muchos de estos reencarnan en generaciones sucesivas, con el objeto específico de transmitir la totalidad de las enseñanzas a las próximas reencarnaciones de Karmapas y así mantener y proteger estas lecciones incalculables en su pureza original, tal y como fueron comunicadas hace más de mil años.

Esta línea de transmisión directa y continua no tiene equivalente en la cultura occidental. Una manera aproximada de captar este concepto podría ser imaginar que alguien como Albert Einstein se acerca a sus mejores estudiantes y les dice: “Perdonen, pero ahora voy a vaciarles en su cerebro todo lo que yo he aprendido en la vida. Manténgalo allí por un tiempo, y cuando en veinte o treinta años yo vuelva en otro cuerpo, su responsabilidad será volverlo a vaciar en el cerebro de algún jovencito en quien ustedes sólo me reconocerán por los conocimientos que les estoy transmitiendo. Ah, y a propósito, sólo por si algo sale mal, tendrán que transmitir todo lo que les he enseñado

a un puñado de estudiantes cuyas virtudes podrán reconocer con base en lo que les voy a mostrar ahora, sólo para asegurarnos de que nada se pierda”.

Antes de morir en 1981, el décimo sexto karmapa les pasó todo este precioso conjunto de enseñanzas a varios de sus principales discípulos, conocidos como sus “hijos del corazón”, y les pidió pasarlas a la siguiente encarnación del karmapa y asegurarse de que se mantuvieran intactas transmitiéndolas en su totalidad a otros estudiantes excepcionales. Uno de los hijos del corazón del décimo sexto karmapa, el duodécimo Tai Situ Rinpoche, pensó que yo era un estudiante promisorio y facilitó el que viajara a la India a estudiar bajo la dirección de los maestros reunidos en el monasterio de Sherab Ling, su principal residencia en ese país.

Como mencioné antes, las diferencias entre los linajes son muy pequeñas y generalmente sólo implican variaciones menores en terminología y en la manera de enfocar el estudio. En el linaje nyingma, por ejemplo, del cual mi padre y muchos de mis posteriores profesores eran considerados maestros consumados, se alude a las enseñanzas sobre la naturaleza fundamental de la mente con el término *dzogchen*, palabra tibetana que significa “gran perfección”. En la tradición Kagyu, el linaje en el que originalmente se entrenaron Tai Situ Rinpoche, Saljay Rinpoche y muchos de los maestros que hacían parte de Sherab Ling, se hace referencia a las enseñanzas sobre la esencia de la mente con el vocablo *mahamudra*, palabra que puede traducirse como “gran sello”. Hay muy poca diferencia entre los dos corpus de enseñanzas: tal vez las *dzogchen* se centran más en cultivar un profundo entendimiento de la naturaleza fundamental de la mente, mientras las *mahamudra* ponen un mayor énfasis en las prácticas que facilitan la experiencia directa de la naturaleza de la mente.

En la era moderna de aviones, automóviles y teléfonos, los maestros y discípulos viajan con más facilidad, de tal manera que las diferencias que en el pasado pudieron haber surgido entre las distintas escuelas son hoy menos significativas. Sin embargo, algo que no ha cambiado es la importancia de recibir las enseñanzas directamente de quienes las conocen a fondo. Mediante la conexión directa con un maestro viviente, se transfiere algo increíblemente precioso: es un tipo de experiencia inmediata, como una sensación de que algo que respira y está vivo pasa del corazón del maestro al corazón del discípulo. De esta manera directa las enseñanzas impartidas en Sherab Ling, durante el programa de retiro de tres años, pasan de maestro a discípulo, y de allí mi gran interés en participar en él.

ENCUENTRO CON MI MENTE

El solo darse cuenta del significado de la mente abarca toda comprensión.

—JAMGÓN KONGTRUL, *Outline of Essential Points*, traducción al inglés de María Montenegro

Me encantaría decir que todo mejoró una vez que me encontré instalado y a salvo entre los participantes en el programa de Sherab Ling. Sin embargo, y por el contrario, mi primer año de retiro fue una de las peores experiencias de mi vida. Todos los síntomas de ansiedad que había experimentado en el pasado —tensión física, tirantez en el cuello, mareo y oleadas de pánico que se intensificaban durante las prácticas de grupo— me atacaron de lleno. Hablando en términos occidentales, estaba sufriendo una depresión nerviosa. Mirando atrás, puedo decir que lo que me estaba pasando era lo que yo llamo un avance nervioso. Totalmente aislado de las distracciones de la vida diaria, me encontré en la situación de tener que confrontar mi propia mente, escenario que en ese momento no era el más agradable de tener a la vista día tras día. A medida que pasaban las semanas el panorama mental y emocional que contemplaba parecía volverse más y más asustador. Finalmente, a medida que ese primer año terminaba, me vi enfrentado a tener que escoger entre pasar los siguientes dos años escondido en mi habitación, o aceptar la total realidad de las lecciones que había aprendido de mi padre y otros maestros: que mis problemas, cualesquiera que fueran, se debían a maneras de pensar y percibir profundamente arraigadas en mi propia mente. Y entonces, decidí poner en práctica las enseñanzas que había recibido.

Durante tres días me quedé meditando en mi habitación, utilizando muchas de las técnicas que describiré más adelante. Gradualmente, comencé a darme cuenta de cuán débiles y transitorios eran en realidad los pensamientos y las emociones que me habían atribulado por años, y cómo el dejarme obsesionar por problemas pequeños, los había convertido en problemas mayores. Sólo con sentarme tranquilamente y observar cuán rápido y en muchos sentidos ilógicamente mis pensamientos y emociones iban y venían, me comencé a dar cuenta, de manera directa, de que no eran ni tan sólidos ni tan reales como parecían. Y una vez que comencé a dejar de creer en el cuento que parecían contar, empecé a ver al “autor” que hay más allá de estos pensamientos y emociones: la consciencia infinitamente vasta e infinitamente abierta que constituye la naturaleza de la mente.

Cualquier esfuerzo por captar en palabras la experiencia directa de la naturaleza de la mente es virtualmente imposible. Lo mejor que puede decirse es que es una experiencia de paz inmensurable y que una vez que se ha logrado estabilizarla mediante la repetición de esta experiencia, se vuelve virtualmente inmóvil. Es una experiencia de absoluto bienestar que irradia a través de todos los estados físicos, emocionales y mentales, incluso aquellos que normalmente se consideran desagradables. Esta sensación de bienestar, a pesar de las fluctuaciones internas y externas, es una de las maneras más claras de entender lo que los budistas quieren decir por “felicidad”, y yo había tenido la suerte de vislumbrarla levemente durante mis tres días de aislamiento.

Al final de esos tres días salí de mi habitación y me reuní con el grupo. Necesité dos semanas más de práctica intensa para vencer la ansiedad que me había acompañado durante toda mi infancia y para comprender, por experiencia directa, la veracidad de lo que se me había enseñado. Desde ese entonces no he vuelto a sufrir ni un solo ataque de pánico. La sensación de paz, de confianza y de bienestar que obtuve como resultado de esta experiencia, incluso bajo condiciones que objetivamente podrían tildarse de estresantes, jamás ha variado. No me atribuyo el mérito por esta transformación, porque sólo se debe al esfuerzo de poner en práctica de manera directa la verdad que me fue transmitida por aquellos que me precedieron.

Tenía dieciséis años cuando salí del retiro y, para mi gran sorpresa, Tai Situ Rinpoche me eligió para dirigir el siguiente, que debía comenzar a los pocos meses. Fue así como poco después me hallé nuevamente en la casa de retiros, impartiendo enseñanzas sobre las prácticas introductorias y avanzadas del linaje kagyú y dándoles a los nuevos participantes acceso a la línea de transmisión directa que yo había recibido. Aunque en esta ocasión era yo quien lo dirigía, desde mi punto de vista fue una maravillosa oportunidad de pasar casi siete años continuos de intensa práctica de retiro. Y en esta ocasión no pase ni un solo momento acobardado por el miedo en mi pequeño cuarto.

Al finalizar este segundo retiro, por insinuación de mi padre y con la aprobación de Tai Situ Rinpoche, me matriculé por un año en el colegio monástico de Dzongsar, bastante cerca de Sherab Ling. Allí tuve la gran suerte de continuar mi educación en las disciplinas filosóficas y científicas del budismo bajo la guía del gran erudito Khenchen Kunga Wangchuk, rector del colegio, quien acababa de llegar a la India proveniente del Tíbet.

El método de estudio en un colegio monástico tradicional, o *shedra*, es completamente diferente del que se sigue en una universidad occidental. En ellos los estudiantes no escogen las clases ni se sientan en aulas agradables o salones de conferencias a escuchar a

los profesores exponer sus opiniones y dar explicaciones sobre temas específicos, ni tampoco escriben ensayos ni hacen exámenes escritos; su deber es estudiar cantidades enormes de textos budistas. En mi escuela, casi a diario teníamos “exámenes improvisados” en los cuales un estudiante, cuyo nombre se sacaba de un tarro, debía hacer un comentario espontáneo sobre el significado de una sección específica de un texto. Unas veces nuestros “exámenes” consistían en escribir comentarios sobre los textos que habíamos estudiado y otras, en debates públicos en los cuales los profesores escogían a los estudiantes al azar y los desafiaban a dar respuestas precisas a preguntas impredecibles sobre los aspectos menudos de la filosofía budista.

Al final de mi primer año como estudiante en Dzongsar, Tai Situ Rinpoche inició una serie de viajes de enseñanza por el mundo y me encargó de supervisar, bajo su dirección, las actividades diarias de Sherab Ling y abrir de nuevo el *shedra* en los terrenos del monasterio. Simultáneamente, debía seguir estudiando y trabajando como profesor asistente allí y encargarme de la dirección de los varios retiros de tres años que se ofrecerían en Sherab Ling. Mi gran obligación con él hizo que no dudara en aceptar estas responsabilidades. Si él confiaba en que yo las llevaría a cabo, ¿quién era yo para poner en duda su decisión? Además, tenía la suerte de vivir en una época en que siempre podría echar mano del teléfono para recibir su guía y dirección.

Así pasaron cuatro años, mientras supervisaba los asuntos en Sherab Ling, completaba mi educación y enseñaba en el nuevo *shedra*, a la vez que llevaba la transmisión directa a los estudiantes en retiro. Hacia el final de esos cuatro años, viajé a Bhutan para recibir la transmisión directa de las enseñanzas orales conocidas como Tretchö y Togonal (que podrían traducirse como “pureza primordial” y “presencia espontánea”) de parte de Nyoshul Khen Rinpoche, un maestro *dzogchen* de extraordinario conocimiento, experiencia y habilidad. Estas enseñanzas sólo se le dan a un estudiante a la vez, así que el hecho de haber sido escogido para recibir esta transmisión directa me dejó, por decir lo menos, anonadado, y tengo que reconocer que Nyoshul Khen Rinpoche, junto con Tai Situ Rinpoche, Saljay Rinpoche y mi padre, ha sido uno de los maestros que más ha influido en mí.

La oportunidad de recibir estas transmisiones también me enseñó, de manera indirecta, la valiosísima lección de que en la medida en que una persona se comprometa con el bienestar de los demás, se le devuelve con creces en oportunidades de aprender y progresar. Cada palabra amable, cada sonrisa que uno le ofrezca a alguien que esté pasando por un mal rato se le devuelve de maneras inesperadas. El cómo y el porqué de esto es algo que examinaremos más adelante, puesto que la explicación tiene mucho que ver con los principios de biología y

física que aprendí una vez que comencé a viajar por el mundo y a trabajar más directamente con los maestros de la ciencia moderna.

UNA LUZ DE OCCIDENTE

Una sola antorcha puede disipar la oscuridad acumulada de mil eones.

—TILOPA, *Mahamudra of the Ganges*, traducción al inglés de María Montenegro

Debido a que mi agenda de trabajo durante los años que siguieron a mi primer retiro fue bastante apretada, no tuve mucho tiempo de mantenerme al tanto de los grandes progresos en el área de la neurociencia y los campos afines de la investigación cognoscitiva, o de digerir los complicados descubrimientos recientes en física. Sin embargo, en 1998 mi vida tomó un giro inesperado cuando mi hermano Tsoknyi Rinpoche, quien debía ir a enseñar en Norteamérica, no pudo hacer el viaje y yo fui enviado en su lugar. Fue mi primera visita larga a Occidente y en ese entonces tenía 23 años. Aunque en el momento de abordar el avión a Nueva York no lo sabía, las personas a quienes conocería durante ese viaje determinarían la dirección que tomaría mi modo de pensar por muchos años.

Dándome generosamente de su tiempo y proporcionándome cantidades de libros, artículos, DVD y vídeos, me introdujeron a los conceptos de la física moderna y a los últimos desarrollos en investigación neurocientífica, cognitiva y conductual. Era emocionante ver el increíble grado de riqueza y detalle al cual había llegado la investigación científica dirigida a estudiar los efectos del entrenamiento budista y, lo que era aún más importante, que estuviera al alcance de personas que, como yo, no son profesionales del campo de las ciencias. Tengo una doble deuda de gratitud con quienes dedicaron tanto de su tiempo a explicarme todos estos conceptos en términos que pudiera entender, habida cuenta de que en ese momento mi conocimiento del idioma inglés no era muy avanzado. Por ejemplo, palabras como “célula”, “neurona” o “ADN” no tienen equivalente en tibetano y las volteretas verbales que esta gente debía dar para ayudarme a entender estos conceptos eran tan complicadas que casi siempre terminábamos riendo a carcajadas.

Mientras yo entraba y salía de retiros dedicado al estudio, mi amigo Francisco Varela había estado trabajando con el Dalai Lama en

la organización de diálogos entre científicos modernos y monjes y eruditos budistas. Dichos diálogos tuvieron como consecuencia las conferencias del Instituto para la Mente y la Vida, en las cuales expertos en varios campos de la ciencia moderna y el budismo se reunieron para intercambiar ideas sobre la naturaleza y el funcionamiento de la mente. Tuve la suerte de poder asistir tanto a la conferencia realizada en Dharamsala, en la India, en marzo del 2000, como a la conferencia del Massachusetts Institute of Technology, MIT, en Cambridge, Massachusetts, en el 2003.

Durante la conferencia de Dharamsala aprendí mucho sobre los mecanismos biológicos de la mente; sin embargo, fue la conferencia del MIT —la cual se centró en la correlación entre los métodos introspectivos budistas de explorar la experiencia y el enfoque objetivo de la ciencia moderna— la que me hizo comenzar a pensar cómo llevarles a las personas que no estaban necesariamente familiarizadas con la práctica budista o con las complejidades de la ciencia moderna lo que yo había aprendido durante mis años de entrenamiento.

De hecho, una pregunta comenzó a surgir a medida que la conferencia del MIT seguía su curso: ¿Qué pasaría si se combinaran los dos enfoques, el budista y el occidental? ¿Qué podría aprenderse al juntar la información suministrada por personas entrenadas para rendir descripciones subjetivas detalladas de sus experiencias, con los datos que nos proporcionan las máquinas capaces de medir cambios minúsculos en la actividad de la mente? ¿Qué realidades podrían hacerse evidentes mediante los métodos introspectivos de la práctica budista que las técnicas de investigación occidental no pueden captar? ¿Qué percepciones podrían aportarles a los practicantes budistas las observaciones objetivas de la investigación clínica?

Hacia el final de la conferencia, tanto los participantes en los paneles científicos budistas como en los occidentales admitieron no sólo que las posibilidades de beneficio mutuo al buscar maneras de trabajar juntos podrían ser enormes, sino que la colaboración por sí misma representaba una gran oportunidad de mejorar la calidad de la vida humana. Al clausurar el evento, el doctor Eric S. Lander, profesor de biología molecular del MIT y director del Whitehead Institute del Centro para Investigación sobre el Genoma de MIT, señaló que mientras las prácticas budistas ponen el énfasis en alcanzar mayores niveles de conciencia mental, la ciencia moderna se ha concentrado en perfeccionar modos de que los pacientes con enfermedades mentales vuelvan a la normalidad.

“¿Por qué detenerse aquí?”, preguntó el doctor Lander al auditorio. “¿Por qué nos contentamos con decir que no estamos mentalmente enfermos?” “¿Por qué no concentramos en mejorar y mejorar?”.

Las preguntas del profesor Lander me hicieron pensar en crear alguna manera de ofrecer a la gente la oportunidad de aplicar las lecciones del budismo y de la ciencia moderna a los problemas que tiene que enfrentar en su vida diaria. Como aprendí a las duras durante mi primer año de retiro, entender sólo la teoría no es suficiente para superar los hábitos psicológicos y biológicos que tienden a generar tanta angustia y dolor en la vida cotidiana. Para que la verdadera transformación pueda darse, la teoría tiene que ponerse en práctica.

Estoy sumamente agradecido con los maestros budistas que durante mis años de entrenamiento me transmitieron conocimientos filosóficos tan profundos, y cómo aplicarlos de manera práctica; y también con los científicos que de manera tan generosa dedicaron tiempo y esfuerzo no sólo a reevaluar y expresar todo lo que yo había aprendido en términos que tal vez los occidentales puedan entender más fácilmente, sino también a validar los resultados de la práctica budista a través de extensas investigaciones en el laboratorio.

¡Qué afortunados somos de vivir en este momento único de la historia humana, cuando una colaboración equilibrada entre científicos occidentales y budistas puede ofrecerle a toda la humanidad la posibilidad de lograr un nivel de bienestar inimaginable!

Al escribir este libro tengo la esperanza de que quienes lo lean comprendan los beneficios prácticos de aplicar las lecciones derivadas de esta extraordinaria colaboración y de realizar para sí mismos la promesa de todo su potencial humano.

2

LA SINFONÍA INTERIOR

Una colección de partes produce el concepto de un vehículo.

—*Samyuttanikaya*, traducción al inglés de María Montenegro

UNA DE LAS PRIMERAS LECCIONES que aprendí como budista es que todo ser sensible, es decir, toda criatura dotada de un sentido aunque sea muy básico de consciencia, puede definirse por tres aspectos o características fundamentales: cuerpo, lenguaje y mente. El cuerpo, por supuesto, se refiere a la parte física de nuestro ser, el cual está en constante proceso de cambio. Nace, crece, se enferma, envejece y eventualmente muere. El lenguaje no sólo se refiere a nuestra habilidad para hablar sino también a todos los diferentes signos que intercambiamos en forma de sonidos, palabras, gestos, expresiones faciales e incluso la producción de feromonas o componentes químicos que los mamíferos secretan y que influyen de manera sutil en el comportamiento y el desarrollo de otros mamíferos. Lo mismo que el cuerpo, el lenguaje es un aspecto de la experiencia que no es permanente. Todo mensaje que intercambiamos mediante palabras y otros signos viene y se va con el tiempo, y cuando el cuerpo muere, la capacidad de utilizar el lenguaje desaparece con él.

La *mente* es más difícil de describir. No es una “cosa” que podamos señalar con la misma facilidad con que podemos identificar el cuerpo o el lenguaje. Por muy profundamente que investiguemos este aspecto del ser, es imposible localizar realmente cualquier objeto definido al cual podamos dar el nombre de mente. Hay abundancia de libros y artículos escritos en un empeño por describir este aspecto esquivo del ser; sin embargo, a pesar de todo el tiempo y esfuerzo invertidos *en tratar* de identificar qué es la mente y dónde se encuentra, ningún budista —ni científico occidental— ha podido decir de una vez por todas, “Ajá, ¡he encontrado la mente! Está localizada en esta parte del cuerpo, se parece a esto, y funciona así”.

En el mejor de los casos, después de siglos de investigación, se ha podido determinar que la mente no tiene ni sitio, ni forma, ni aspecto,

ni color específicos, ni ninguna otra cualidad tangible que sea posible atribuirles a otros aspectos como la ubicación del corazón o los pulmones, los principios básicos de la circulación y las áreas que controlan funciones esenciales como la regulación del metabolismo. ¡Cuánto más fácil sería decir que algo tan frustrantemente indefinible como la mente no existe en absoluto, y despacharla al mismo reino de los espantos, los duendes y las hadas!

Sin embargo, ¿cómo podría alguien negar de manera realista la existencia de la mente? Pensamos. Sentimos. Nos damos cuenta cuando nos duele la espalda o se nos duermen los pies. Sabemos cuándo estamos fatigados o alertas, felices o tristes. La incapacidad de localizar o definir precisamente un fenómeno no quiere decir que no exista; lo único que realmente quiere decir es que no hemos reunido la suficiente información para proponer un modelo que funcione. Una analogía sencilla sería comparar la comprensión científica de la mente con nuestra aceptación de algo tan simple como el poder de la electricidad. Prender un interruptor o encender la televisión no requiere un entendimiento detallado del sistema de circuitos o de la energía electromagnética. Si la luz no prende cambiamos la bombilla. Si el televisor no funciona verificamos el cable o la conexión satelital. Es posible que haya que reemplazar una bombilla quemada, ajustar la conexión entre el televisor y los cables que lo conectan con la caja de cables o reemplazar un fusible quemado. En el peor de los casos, habrá que llamar a un técnico, pero en el fondo sabemos o tenemos fe en que la electricidad *funciona*.

Una situación similar subyace al funcionamiento de la mente. La ciencia moderna ha podido identificar muchas de las estructuras celulares y de los procesos que contribuyen a los sucesos intelectuales, emocionales y sensoriales que asociamos con el funcionamiento mental; sin embargo, aún le queda por identificar cualquier cosa cercana a lo que constituye “la mente” en sí misma. De hecho, cuanto más precisamente examinan los científicos la actividad mental, más se acercan a la manera budista de entender la mente, como un *suceso* perpetuamente en evolución más que como una entidad distinta.

Las primeras traducciones de textos budistas trataron de identificar la mente como una “cosa” o “materia” distinta que existe más allá de los límites de la comprensión científica actual, pero esas traducciones incorrectas se basaron en antiguos supuestos occidentales de que toda experiencia podría eventualmente estar relacionada con algún aspecto de la función física. Interpretaciones más recientes de los textos clásicos revelan una comprensión mucho más cercana a la concepción científica moderna de “la mente” como un tipo de *acontecimiento* o suceso en constante evolución, que surge de la interacción

de hábitos neurológicos y de los elementos impredecibles de la experiencia inmediata.

Los budistas y los científicos modernos coinciden en que el hecho de tener una mente es lo que diferencia a todos los seres sensibles o conscientes de otros organismos como la hierba o los árboles -y desde luego de cosas que no necesariamente consideraríamos vivas, como las rocas, la envoltura de los bombones o los bloques de cemento. En esencia, la mente es el aspecto más importante de todas las criaturas que comparten el atributo de ser seres sensibles. Hasta la lombriz de tierra tiene mente. De acuerdo, puede no ser tan sofisticada como la mente humana, pero por otra parte, es posible que la simplicidad tenga su virtud. Jamás he oído de una lombriz que se mantuviera en vela preocupándose por la bolsa de valores.

Otro punto en el cual los budistas y la mayoría de los científicos modernos están de acuerdo es en que la mente es el aspecto más importante de la naturaleza de un ser sensible. La mente es, en cierto sentido, el maestro titiritero, mientras que el cuerpo y las diferentes formas de comunicación que constituyen el "lenguaje" no son más que sus títeres.

Compruebe usted mismo esta idea sobre el papel de la mente. Si usted se rasca la nariz ¿qué parte de usted percibe la picazón? ¿Puede el cuerpo, por sí mismo, percibirla? ¿El cuerpo se da a sí mismo la orden de levantar la mano y rascarse la nariz? ¿Tiene el cuerpo siquiera la capacidad de hacer la distinción entre la picazón, la mano y la nariz? O tomemos el ejemplo de la sed. Si usted tiene sed, es la mente la que primero siente la sed, lo lleva a usted a pedir un vaso de agua, dirige su mano para que acepte el vaso y lo acerque a la boca, y después le dice que se la tome. Es la mente la que entonces registra el placer de haber satisfecho una necesidad física.

Aun si no podemos verla, es la mente la que siempre está presente y activa. Es ella la fuente de nuestra propia habilidad para reconocer la diferencia entre un edificio y un árbol, entre la lluvia y la nieve, entre un cielo despejado y uno lleno de nubes. Tener una mente es una condición básica de nuestra experiencia y por ello muchos de nosotros la damos por supuesta. No nos tomamos el trabajo de preguntarnos qué es lo que en nosotros piensa, *quiero comer; quiero irme; quiero sentarme*. No nos preguntamos si la mente está dentro del cuerpo o más allá de él. ¿Tiene alguna forma o algún color? De hecho, ¿existe de verdad, o es sencillamente una actividad casual de células del cerebro que, con el transcurso del tiempo, han acumulado la fuerza de un hábito? Más si queremos llegar al fondo de todas las variedades y niveles de dolor, sufrimiento e incomodidad que experimentamos en la vida diaria y entender plenamente lo que significa tener una mente,

tenemos que hacer algún esfuerzo por examinarla y distinguir sus principales propiedades.

En realidad, el proceso es muy simple; nos parece difícil sólo porque estamos acostumbrados a mirar el mundo “allá”... Un mundo que parece estar lleno de objetos y experiencias interesantes. Mirar nuestra mente es como tratar de vernos la parte de atrás de la cabeza sin la ayuda de un espejo. Así que ahora voy a proponer que hagamos una prueba sencilla para demostrar el problema de tratar de mirar la mente de la manera como normalmente entendemos las cosas. No se preocupe. No le va a salir mal, ni necesita un lápiz # 2 para llenar hojas.

He aquí la prueba: la próxima vez que se siente a almorzar o a cenar, pregúntese: “¿Qué parte de mí es la que piensa que esta comida sabe bien, o no sabe tan bien? ¿Cuál es la parte que se da cuenta de que estoy comiendo? La respuesta inmediata parece ser obvia: “Mi mente”. Sin embargo, cuando efectivamente observamos la mente desde la perspectiva de la ciencia moderna, nos damos cuenta de que la respuesta no es tan simple.

¿QUÉ ES LO QUE ESTÁ PASANDO ALLÍ?

Todos los fenómenos son proyecciones de la mente.

—EL TERCER KARMAPA GYALWANG, *Wishes of Mahamudm*, traducción al inglés de María Montenegro

Si todo lo que deseamos es ser felices, ¿por qué necesitamos entender algo sobre el comportamiento de la mente? ¿No podemos simplemente tener pensamientos felices, imaginar que nuestros cuerpos están llenos de luz blanca o llenar las paredes de conejillos y arcos iris y ya? Pues... tal vez.

Infortunadamente, uno de los principales obstáculos que debemos enfrentar cuando tratamos de examinar la mente es una convicción profundamente arraigada y con frecuencia inconsciente de que “somos como somos, pues así nacimos, y nada que hagamos puede cambiar eso”. Durante mi niñez experimenté esa sensación de futilidad pesimista, y la he visto reflejada una y otra vez en mi trabajo con la gente alrededor del mundo. Aun sin pensar conscientemente sobre el asunto, la idea de que no podemos cambiar nuestra mente bloquea todos nuestros esfuerzos por intentarlo.

Personas con quienes he hablado, y que han tratado de lograr un cambio mediante afirmaciones, oraciones o visualizaciones, admiten

que con frecuencia desisten porque no ven ningún resultado inmediato. Cuando las oraciones y las afirmaciones no les funcionan, descartan la idea de trabajar con la mente como una artimaña de marketing para vender libros.

Una de las cosas agradables de enseñar alrededor del mundo en el atuendo de un monje budista y con un título imponente es que las personas que normalmente no estarían dispuestas a dedicarle tiempo a alguien *común* y corriente, lo hacen conmigo como si yo fuera lo suficientemente importante como para hablarme de manera seria. Y en mis conversaciones con científicos alrededor del mundo he constatado con sorpresa que entre la comunidad científica hay casi un consenso universal en que la mente está estructurada de tal manera que sí es posible efectuar cambios reales en la experiencia diaria.

Durante los últimos diez años, en mis conversaciones con científicos, biólogos y psicólogos, he oído muchas ideas interesantes. Algunas de ellas ponen en tela de juicio conceptos con los cuales fui criado; otras han confirmado lo que me enseñaron, aunque desde otra perspectiva. Hayamos estado de acuerdo o no, lo más valioso que he aprendido de estas conversaciones es que tomarse el tiempo para lograr siquiera una comprensión parcial de la estructura y función de la mente proporciona una base más sólida para entender desde una perspectiva científica cómo y por qué las técnicas que aprendí como budista realmente funcionan.

Una de las metáforas más interesantes con las que me he encontrado fue una afirmación de Robert B. Livingston, M.D., presidente fundador del departamento de neurociencias de la Universidad de California, en San Diego. Durante la primera conferencia del Instituto para la Mente y la Vida, en 1987, el doctor Livingston comparó la mente con “una sinfonía, bien afinada y bien disciplinada”. Explicó que, al igual que una orquesta sinfónica, la mente está compuesta por grupos de ejecutantes que trabajan juntos para producir resultados específicos, como movimientos, pensamientos, sentimientos, recuerdos y sensaciones físicas. Aunque algunos de estos resultados pueden parecer relativamente sencillos cuando uno ve a una persona bostezar, parpadear, estornudar o levantar el brazo, el número total de ejecutantes involucrados en actos tan sencillos, y la extensión de las interacciones entre ellos, forman un cuadro sorprendentemente complejo.

A fin de entender mejor la afirmación del doctor Livingston, tuve que pedirle a la gente que me ayudara a comprender la información contenida en la montaña de libros, revistas y otros materiales que me habían obsequiado durante mi permanencia en Occidente. Mucho de este material era extremadamente técnico, y a medida que trataba de entenderlo llegué a sentir una gran compasión por los aspirantes a científicos y los estudiantes de medicina.

He tenido la suerte de poder hablar extensamente con personas más conocedoras que yo en estas áreas, que tradujeron toda la jerga científica a términos sencillos que yo pudiera entender. Confío en que el tiempo y el esfuerzo dedicados a esto hayan sido tan provechosos para ellas como lo fueron para mí. En mi caso, no sólo se enriqueció enormemente mi vocabulario inglés sino que logré comprender cómo funciona la mente, de una manera sencilla, que la gente puede comprender. Y a medida que pude captar mejor los detalles esenciales, se me hizo más evidente que para alguien que no haya sido criado en la tradición budista, tener una apreciación básica de la naturaleza y el papel de los “ejecutantes” de los cuales habló el doctor Livingston es esencial para entender cómo y por qué las técnicas budistas de meditación realmente funcionan a un nivel puramente fisiológico.

Me encantó también aprender, desde un punto de vista científico, qué fue lo que sucedió dentro de mi mente e hizo posible el que yo pasara de ser un niño preso de pánico a convertirme en alguien que puede viajar alrededor del mundo y sentarse sin el menor rastro de miedo frente a cientos de personas que han venido a escucharlo. No puedo en realidad explicar el porqué de mi curiosidad por entender las razones físicas que hay detrás de los cambios que ocurren después de años de práctica, cuando tantos de mis maestros y contemporáneos se dan por satisfechos con el cambio de consciencia como tal. Posiblemente se deba a que en una vida anterior fui mecánico.

Mas volvamos a la mente: en términos muy elementales que todos podemos entender, gran parte de la actividad mental se debe a un tipo muy especial de células llamadas *neuronas*. Las neuronas son células muy sociales y les encanta chismosear. En cierto modo, son como colegas traviosos que constantemente se pasan notas y cuchichean entre sí, excepto que las conversaciones secretas entre neuronas tienen que ver principalmente con las sensaciones, el movimiento, la resolución de problemas, la creación de recuerdos y la producción de pensamientos y emociones.

Estas células chismosas se parecen mucho a los árboles: tienen un tronco, conocido como *axón*, y ramas que se extienden para enviar y recibir mensajes de otras ramas y células nerviosas que recorren los músculos y los tejidos de la piel, los órganos vitales y los órganos de los sentidos. Dichas células se pasan los mensajes entre sí a través de las *sinapsis*, o espacios diminutos entre las ramas más cercanas. Los mensajes que fluyen a través de las sinapsis son transportados en forma de moléculas químicas llamadas *neurotransmisores*, los cuales crean actividad eléctrica que puede medirse con un electroencefalograma. Algunos de estos neurotransmisores son muy conocidos hoy en día: por ejemplo, la serotonina, que se altera en la depresión; la dopamina, un químico asociado con las sensaciones de

placer; y la epinefrina, más conocida como adrenalina, un químico que se produce como respuesta al estrés, a la ansiedad y al miedo, pero que también es crítico en la atención y la vigilancia. El término científico para la transmisión de una señal electroquímica de una neurona a otra es *potencial de acción*, término tan extraño para mí como la palabra *vacío* puede serlo para alguien que no haya tenido contacto con el budismo.

Saber de la actividad de las neuronas no tendría mayor importancia en cuanto al sufrimiento o a la felicidad se refiere, excepto por dos detalles significativos. Cuando las neuronas se conectan, forman un vínculo muy parecido al de las viejas amistades. Se acostumbran a pasar el mismo tipo de mensajes de acá para allá, de la misma manera que los viejos amigos tienden a reforzarse sus propios juicios sobre la gente, los acontecimientos y las experiencias. Esta vinculación es la base biológica de muchos de los llamados hábitos mentales, algo así como la reacción automática que tenemos ante cierta clase de personas, lugares y cosas.

Veamos un ejemplo muy sencillo: si a muy temprana edad soy asustado por un perro, en mi cerebro se forma un grupo de conexiones neurológicas correspondientes a la sensación de miedo, por una parte, y al concepto de que *los perros infunden miedo*, por otra. La próxima vez que vea un perro, el mismo grupo de neuronas comienza a cotillear entre sí para recordarme que *los perros infunden miedo*. Y cada vez que ese cotilleo ocurra, se hará más intenso y más convincente, hasta volverse una rutina tan establecida que con sólo pensar en perros comienzo a sudar y el corazón me palpita.

Ahora, supongamos que un día voy a ver a un amigo que tiene un perro. Al principio puedo sentir miedo cuando al tocar a la puerta lo oigo ladrar y después se acerca a olfatearme; pero después de un rato el animal se acostumbra a mí, viene a sentarse a mis pies o sobre mis rodillas, e incluso comienza a lamerme tan contenta y amorosamente que prácticamente tengo que apartarlo de mí.

Lo que ha sucedido en el cerebro del perro es que un grupo de conexiones neurológicas asociadas con mi olor, y todas las sensaciones que le comunican que le caigo bien a su dueño, crean un patrón equivalente a “¡Oye, esta persona es *simpática!*” Mientras tanto, en mi propio cerebro, un nuevo grupo de conexiones neuronales asociadas con sensaciones físicas agradables empiezan a charlar entre sí, y me digo a mí mismo: “¡Oye, tal vez los perros *sí son agradables!*”. Cada vez que voy a ver a mi amigo, este nuevo patrón se refuerza y los antiguos patrones comienzan a debilitarse, hasta que finalmente los perros ya no me asustan.

En términos neurocientíficos, esta capacidad de reemplazar viejas conexiones neuronales por nuevas conexiones se conoce como

“plasticidad neuronal”. La palabra tibetana para referirse a esta capacidad es *le-su-rung-wa*, que en español puede traducirse aproximadamente como “flexibilidad”. ¡Usted puede utilizar cualquiera de las dos palabras en una cena y sonar muy inteligente! Todo esto se reduce a que, a un nivel estrictamente celular, *la experiencia repetida puede cambiar la manera cómo funciona el cerebro*. Este es por *qué* detrás del *cómo* de las enseñanzas budistas que tienen que ver con la eliminación de los hábitos mentales que propician la infelicidad.

TRES CEREBROS EN UNO

Las formas de Buda se clasifican como tres...

—GAMBOPA, *The Jewel Ornament of Liberation*, traducción al inglés de Khenpo Konchog Gyaltzen Rinpoche

Ya en esta etapa debemos tener claro que el cerebro no es un solo objeto, y que la respuesta a una pregunta como “¿Qué parte de mí es la que piensa que esta comida sabe bien, o no sabe tan bien?” no es tan sencilla como parece. Incluso actividades tan relativamente básicas como comer y beber implican el intercambio de miles de rapidísimas señales electroquímicas cuidadosamente coordinadas entre millones de células en el cerebro y por todo el cuerpo. Sin embargo, hay un nivel de complejidad adicional que se debe tener en cuenta antes de completar esta excursión por el cerebro.

Los billones de neuronas que hay en el cerebro humano están agrupados de acuerdo con su función en tres capas, cada una de las cuales se desarrolló en el transcurso de cientos de miles de años, a medida que las especies fueron evolucionando y adquiriendo mecanismos de supervivencia cada vez más complejos. La primera y más antigua de estas capas, conocida como el tallo cerebral, es un grupo de células en forma de bulbo que se extiende hacia arriba desde la parte alta de la médula espinal. Esta capa también se conoce como el *cerebro reptil*, debido a su parecido con la totalidad del cerebro de muchas especies de reptiles. El principal propósito del cerebro reptil es la regulación de funciones básicas involuntarias como la respiración, el metabolismo, los latidos del corazón y la circulación. También controla la respuesta de pelea o huida o respuesta de alarma, una reacción automática que nos impulsa a interpretar cualquier encuentro o suceso inesperado, por ejemplo, un ruido fuerte, un olor desconocido, algo que se nos desliza por el brazo o que se halla enroscado en un rincón oscuro, como una

posible amenaza. Sin dirección consciente, la adrenalina comienza a correr por el cuerpo, el corazón se acelera, los músculos se tensionan. Si percibimos que la amenaza es mayor que nuestra capacidad de sobreponernos a ella, corremos; si pensamos que podemos salir vencedores, peleamos. Es evidente que una respuesta automática de este tipo tiene que influir considerablemente en la supervivencia.

La mayoría de los reptiles tienden a ser más combativos que cooperadores, y no tienen la capacidad innata de criar a sus hijuelos. Después de poner los huevos, la hembra generalmente abandona el nido. Aunque al salir del cascarón los pequeños tienen los instintos y capacidades de sus mayores, su cuerpo es todavía vulnerable y torpe, y deben mirar por sí. Muchos mueren a las pocas horas de nacidos. Mientras se arrastran para ponerse a salvo en el hábitat que les es más natural —en el caso de las tortugas, el mar— son muertos y comidos por otros animales, y con frecuencia por miembros de su propia especie. De hecho, con frecuencia son los mismos padres quienes los matan, pues no los distinguen de otras presas.

La evolución de nuevas clases de vertebrados, como los pájaros y los mamíferos, dio lugar a un desarrollo sorprendente en la estructura del cerebro; sin embargo, a diferencia de sus primos reptiles, los recién nacidos de estas clases no tienen el desarrollo suficiente para velar por sí mismos y requieren el cuidado de sus padres. Para llenar esta necesidad y asegurar la supervivencia de la especie, gradualmente fue desarrollándose una segunda capa del cerebro. Esta capa, conocida como la *región límbica*, rodea el tallo cerebral a semejanza de un yelmo, e incluye una serie de conexiones neuronales programadas que estimulan el impulso a proveer alimento y protección, y a enseñar habilidades esenciales de supervivencia mediante el juego y otros ejercicios.

Estas conexiones neuronales más sofisticadas también dotaron a nuevas clases de animales de la capacidad para identificar una gama más amplia de emociones distintas de la simple pelea o huida. Por ejemplo, los mamíferos pueden distinguir no sólo los sonidos específicos de sus pequeños sino también diferenciar entre el tipo de sonidos que emiten: de dolor, de placer, de hambre, etc. Además, la región límbica también los dota de una capacidad más sutil para “leer” las intenciones de otros animales, reflejadas en su postura, el tipo de movimiento, la expresión facial, la situación de los ojos e incluso cierto tipo de olores o feromonas. Gracias a la posibilidad de procesar varios tipos de señales, los mamíferos y los pájaros pueden adaptarse más flexiblemente a las circunstancias cambiantes, con lo cual se van estableciendo los cimientos del aprendizaje y la memoria.

Cuando estudiemos el papel de las emociones, examinaremos más de cerca algunas estructuras y capacidades del sistema límbico.

Dos de estas estructuras merecen especial atención: el *hipocampo* y la *amígdala*. La primera está localizada en el lóbulo temporal, justo detrás de la sien (de hecho, los seres humanos tienen dos hipocampos, uno a cada lado del cerebro). El hipocampo es crucial para poder crear nuevos recuerdos de hechos experimentados directamente y provee un contexto espacial, intelectual y —por lo menos en el caso de los seres humanos— verbal, que le da significado a nuestras respuestas emocionales. Las personas que han sufrido daños físicos en el hipocampo tienen dificultad para crear nuevas memorias; recuerdan todo lo sucedido hasta el momento en que ocurrió el daño, pero a partir de entonces olvidan en minutos a quienes han visto y todo lo que pasa. El hipocampo es, asimismo, una de las primeras áreas del cerebro que se ve afectada por el mal de Alzheimer, y también por enfermedades mentales como la esquizofrenia, la depresión severa y el desorden bipolar.

La otra parte importante del sistema límbico es la *amígdala*, una estructura neuronal pequeña, en forma de almendra, situada en la parte baja de la región límbica, justo encima del tallo cerebral. Lo mismo que con el hipocampo, el cerebro humano tiene dos de estos órganos, uno en el hemisferio derecho y otro en el izquierdo. La amígdala desempeña un papel crítico tanto en la habilidad para sentir emociones como para crear recuerdos. La investigación ha demostrado que el daño o la remoción de la amígdala lleva a la pérdida de la capacidad de emitir casi todo tipo de respuestas emocionales, inclusive impulsos tan básicos como el miedo y la empatía, y produce también una inhabilidad para establecer o reconocer relaciones sociales.

Al tratar de definir una ciencia práctica de la felicidad, es necesario poner atención a la actividad de la amígdala y el hipocampo. Debido a que la amígdala está conectada con el *sistema nervioso autónomo*, el área del tallo cerebral que automáticamente regula las respuestas musculares, cardíacas y glandulares, y con el *hipocampo*, estructura neuronal ubicada en la base de la región límbica, que descarga adrenalina y otras hormonas en el caudal sanguíneo, los recuerdos emocionales que crea son sumamente fuertes, y están conectados con reacciones biológicas y bioquímicas importantes.

Un acontecimiento que genere una fuerte respuesta biológica, como la descarga de grandes cantidades de adrenalina u otras hormonas, hace que el hipocampo envíe señales hacia el tallo cerebral, donde se guardan como patrones. Por esta razón, muchas personas pueden recordar exactamente dónde estaban y qué pasaba a su alrededor cuando, por ejemplo, oyeron la noticia o vieron el desastre del trasbordador espacial o el asesinato del presidente Kennedy. También pueden almacenarse el mismo tipo de patrones, relacionados con

experiencias más personales muy cargadas de significado positivo o negativo.

Estos recuerdos y los patrones asociados con ellos son tan poderosos que pueden ser desencadenados fácilmente por acontecimientos posteriores, a veces ligeramente parecidos al recuerdo original. Este tipo de respuesta tan fuerte a un recuerdo es, obviamente, de gran beneficio en circunstancias que ponen en peligro la vida. Nos permite reconocer y evitar alimentos que nos han hecho daño, o evitar enfrentarnos a animales especialmente agresivos o a otros miembros de nuestra especie. Sin embargo, también pueden oscurecer o distorsionar percepciones de experiencias más comunes. Por ejemplo, aquellos niños a quienes sus padres u otros adultos constantemente humillaban o criticaban pueden, de adultos, experimentar, fuera del caso, fuertes sentimientos de miedo, resentimiento u otras emociones desagradables en su trato con figuras de autoridad. Este tipo de reacciones distorsionadas son frecuentemente resultado de la manera vaga como la amígdala provoca una respuesta de recuerdo. Un elemento significativo en una situación actual, que tenga parecido a otro elemento de una situación pasada, puede estimular toda una gama de pensamientos, emociones y respuestas hormonales y musculares que estaban almacenadas con la experiencia original.

Las actividades del sistema límbico o “cerebro emocional”, como también se le conoce, están en gran medida equilibradas por la tercera capa del cerebro y la última en desarrollarse, la *neocorteza*. Esta capa de la mente, propia de los mamíferos, nos capacita para razonar, formar conceptos, planificar y emitir respuestas emocionales finamente sintonizadas. Aunque esta capa es relativamente delgada en la mayoría de los mamíferos, cualquiera que haya observado a un gato tratando de abrir la puerta de un clóset o a un perro manipulando la manija de una puerta ha visto la neocorteza de un animal en funcionamiento.

En los humanos y otros animales altamente evolucionados la neocorteza se convirtió en una estructura más grande y compleja. Al pensar en el cerebro, la mayoría de nosotros nos imaginamos esta estructura, con sus muchos salientes y hendiduras. De hecho, de no ser por estos salientes y hendiduras, no podríamos imaginarnos el cerebro en absoluto, puesto que la neocorteza nos permite usar la imaginación y nos proporciona la habilidad para crear, entender y manipular símbolos. La neocorteza nos hace aptos para el lenguaje, la escritura, las matemáticas, la música y el arte, y es también la sede de nuestras actividades racionales, incluso la habilidad para resolver problemas, hacer análisis y juicios, controlar los impulsos, organizar la información, aprender de experiencias y errores pasados, y sentir empatía por otras personas.

El solo hecho de comprender que el cerebro humano está compuesto por estas tres capas diferentes es de por sí asombroso; pero más fascinante aún es saber que por muy modernos o sofisticados que nos creamos, producir un solo pensamiento requiere una serie de interacciones complejas entre las tres capas del cerebro: el tallo cerebral, la región límbica y la neocorteza. Además, parece evidente que *cada* pensamiento, sensación o experiencia implica una serie *diferente* de interacciones que con frecuencia involucran áreas del cerebro que no son activadas por otro tipo de pensamientos.

EL DIRECTOR QUE HACE FALTA

La mente no está en la cabeza.

—FRANCISCO J. VARELA, *“Steps to a Science of Inter-Being”*, tomado de *The Psychology of Awakening*, editado por S. Bachelor, G. Claxton y G. Watson

Sin embargo, me quedaba una pregunta por resolver. Si como sugería el doctor Livingston, el cerebro es una sinfonía, ¿no debería haber un director? ¿No debería haber algún órgano o célula objetivamente identificable que lo dirigiera todo? Ciertamente actuamos como si algo así existiera, o por lo menos nos referimos a eso cuando decimos cosas como: “Tengo la mente en blanco” o “Me leyó la mente”.

Gracias a mis conversaciones con neurocientíficos, biólogos y psicólogos sé que la ciencia moderna hace mucho tiempo que busca a este “director” y se esfuerza por descubrir alguna célula o grupo de células que dirija la sensación, la percepción y otros tipos de actividad mental. No obstante, aun con la ayuda de la tecnología más sofisticada, ha sido imposible encontrar evidencia de un director. No hay ningún área —ningún “yo” diminuto— del cerebro que pueda decirse que es responsable de coordinar la comunicación entre los diferentes ejecutantes.

En consecuencia, los científicos contemporáneos han abandonado la búsqueda del “director” y preferido explorar los principios y mecanismos mediante los cuales billones de neuronas distribuidas por todo el cerebro pueden coordinar sus actividades armónicamente, sin la ayuda de un director central. Este comportamiento “global” o “distribuido” es comparable a la coordinación espontánea de un grupo de músicos de *jazz*. Al hacer improvisaciones, cada uno puede estar

tocando una frase musical diferente, pero de alguna manera se las arreglan para tocar en armonía.

La idea de localizar un “yo” en el cerebro vino, en muchos sentidos, de la física clásica, que tradicionalmente se había enfocado en el estudio de las leyes que gobiernan los objetos localizables. De este punto de vista tradicional se deducía que, si la mente tenía un efecto — sobre las emociones, por ejemplo—, tenía que estar localizada en alguna parte. Sin embargo, si la mera suposición de la “realidad” de los objetos de la ciencia es incierta, todo el concepto de entidades sólidas comienza a ser cuestionado desde la misma física contemporánea. Cada vez que alguien identifica el mínimo elemento imaginable de la materia, otra persona descubre que en efecto esta está constituida por partículas aún más pequeñas. Con cada nuevo avance se hace más difícil identificar de manera concluyente cualquier elemento material fundamental.

Por lógica, entonces, aun si fuera posible seccionar el cerebro en partes cada vez más pequeñas, hasta el mínimo nivel subatómico, ¿cómo podría alguien estar seguro de poder decir con precisión que una de estas partes corresponde a la mente? Puesto que cada célula está conformada por múltiples partículas más pequeñas, ¿cómo podría saberse cuál de ellas constituye la mente?

En este aspecto el budismo podría ofrecer una perspectiva fresca, que tal vez pueda sentar las bases para nuevas rutas en la investigación científica. El término tibetano budista para describir la mente es *sem*, que puede traducirse como “aquello que sabe”. Una versión más larga sería *sem chen ta nay*, o “la manera como los seres sensibles piensan”. Estos términos sencillos pueden ayudarnos a entender la idea budista de que la mente es no tanto algo específico sino más bien una capacidad de reconocer y reflexionar sobre nuestras experiencias. Aunque el Buda enseñó que el cerebro es, ciertamente, el soporte físico de la mente, tuvo cuidado de señalar que la *mente misma* no es algo que se pueda ver, tocar o siquiera definir en palabras. De igual manera que el órgano físico del ojo no es la vista, ni el órgano físico del oído es el acto de oír, el cerebro no es la mente.

Una de las primeras lecciones que me enseñó mi padre fue que el budismo no ve la mente como una entidad independiente sino más bien como una experiencia siempre en desarrollo. Recuerdo mi extrañeza inicial ante tal idea, cuando me hallaba sentado en el aula de su monasterio en Nepal, rodeado de estudiantes de todo el mundo. Éramos tantos atestados en ese diminuto cuartito forrado de madera, que apenas nos podíamos mover, pero desde la ventana yo podía ver una gran extensión de montañas y bosques. Y allí serenamente sentado, sin pensar en el calor que generaba tanta gente, estaba mi padre, diciendo que lo que consideramos nuestra identidad —“mi

mente”, “mi cuerpo”, “mi yo”— es realmente una ilusión generada por el incesante flujo de pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones.

No sé si sería la pura fuerza de la propia experiencia de mi padre mientras hablaba, o el contraste físico entre sentirme apretado en un banco al lado de otros estudiantes y la vista de los espacios abiertos a través de la ventana, o ambas cosas, lo que en ese momento me hizo ver. Pude experimentar la libertad de distinguir entre pensar en términos de “mente” o “yo” y la posibilidad de simplemente experimentar ser de manera tan amplia y abierta como la extensión de montañas y de cielo más allá de la ventana.

Después, cuando vine a Occidente, oí a algunos psicólogos hacer un paralelo entre la experiencia de la “mente” o del “yo” y mirar una película. Explicaban que cuando vemos una película, parece que experimentamos un flujo continuo de sonido y movimiento a medida que pasan por un proyector cuadros individuales. Sin embargo, la experiencia sería completamente distinta si pudiéramos ver la película cuadro por cuadro.

Esta es exactamente la manera como mi padre empezó a enseñarme a mirar la mente. Si yo observaba cada pensamiento, sentimiento y sensación que pasaba por ella, la ilusión de un yo limitado se disolvía, y era reemplazada por una sensación de consciencia que es mucho más calmada, amplia y serena. Y de otros científicos aprendí que, debido a que la experiencia cambia la estructura neuronal del cerebro, observar la mente de esta manera nos permite cambiar el cotilleo entre células que perpetúa nuestra experiencia del propio “yo”.

PRESENCIA CONSCIENTE

Mirando y volviendo a mirar a la mente que no podemos mirar, el significado puede verse vívidamente, exactamente como es.

—EL TERCER KARMAPA GYALWANG, *Song of Karmapa: The Aspiration of The Mahamudra of True Meaning*, traducción al inglés de Erik Kunsang

La clave, el cómo de la práctica budista, está en aprender simplemente a reposar en una sutil consciencia de los pensamientos, sentimientos y percepciones, a medida que ocurren. En la tradición budista, esta apacible consciencia se conoce como presencia consciente, que, a su

vez, es sencillamente reposar en la claridad natural de la mente. Así como en el ejemplo del perro, si yo me volviera consciente de mis pensamientos, percepciones y sensaciones habituales, en vez de dejarme llevar por ellos, su poder sobre mí comenzaría a desaparecer. Experimentaría sus idas y venidas como nada más que la función natural de la mente, de la misma manera que las olas se rizan naturalmente sobre la superficie de un lago o del océano. Y me doy cuenta de que, al fin, esto fue exactamente lo que ocurrió cuando me senté solo en mi cuarto de retiro y traté de sobreponerme a la ansiedad que me había hecho sentir tan incómodo durante mi infancia. El solo *mirar* lo que estaba pasando en mi mente efectivamente cambió lo que allí pasaba.

Usted puede comenzar a experimentar la libertad que da esta claridad natural ya, haciendo un ejercicio sencillo. Siéntese derecho, respire normalmente y comience a percibir que su respiración entra y sale. A medida que se relaja y se va volviendo consciente de su inhalación y exhalación, es probable que se dé cuenta de los numerosos pensamientos que pasan por su mente. De algunos podrá desprenderse fácilmente, otros lo llevarán por una larga avenida de pensamientos relacionados. Cuando observe que está corriendo tras un pensamiento, vuelva a enfocarse en la respiración. Haga esto durante un minuto.

Al principio es posible que le sorprendan la cantidad y variedad de pensamientos que corren por su consciencia como una cascada por un profundo acantilado. Una experiencia de este tipo no es signo de fracaso sino de éxito. Ha comenzado a darse cuenta de cuántos pensamientos regularmente pasan por su mente sin que usted siquiera se dé cuenta de ello. Asimismo, podrá verse atrapado en una sucesión de pensamientos y pasar por alto todo lo demás, hasta que, de repente, recuerde que el objeto del ejercicio es sólo observar sus pensamientos. En vez de castigarse o censurarse, concéntrese nuevamente en la respiración.

Si persiste en esta práctica se dará cuenta de que, aunque los pensamientos y las emociones van y vienen, la claridad natural de la mente jamás se altera o interrumpe. Por ejemplo, durante un viaje a Nueva Escocia, fui de visita a una casa de retiros que estaba bastante cerca del agua. El día de mi llegada hacía muy buen tiempo: el cielo estaba despejado y el mar, profundo y azul. Mirarlos era un placer. Sin embargo, al otro día, cuando me desperté, el mar se veía como una sopa gruesa y lodosa, y me pregunté qué habría pasado. El día anterior estaba claro y azul y hoy, de repente, estaba sucio. Bajé hacia la playa pero no pude ver ninguna razón obvia para el cambio. No había barro en el agua ni en la playa. Miré hacia el cielo y vi que estaba lleno de oscuros nubarrones verdosos; comprendí que era el color de las nubes lo que había cambiado el color del océano. El agua, cuando la miré de cerca, estaba todavía limpia y clara.

En muchos aspectos la mente es como el océano. El “color” cambia de un día para otro o de un momento a otro, y refleja los pensamientos y las emociones que nos pasan por encima, por así decirlo. Pero la mente en sí misma, como el océano, jamás cambia: siempre está limpia y clara, no importa lo que refleje.

La práctica de estar presente de manera consciente puede parecer difícil al principio, pero no se trata de cuánto éxito pueda lograr inmediatamente. Lo que ahora parece imposible puede volverse más fácil con la práctica. No hay nada a lo cual no podamos acostumbrarnos. Piense en todas las cosas que usted ha aceptado como normales: el tránsito en las calles, el mal genio de un pariente o de un colega.... Llegar a estar presente de manera consciente es un proceso gradual en el cual se establecen nuevas conexiones neuronales y se inhibe el cotilleo entre las ya existentes. Requiere que con paciencia se dé un paso a la vez, y que se practique en intervalos muy cortos.

“Si caminas con prisa no llegarás a Lhasa. Camina despacio y llegarás a tu meta”, dice un adagio tibetano. Este proverbio viene de aquellos días en que la gente de la parte oriental del Tíbet hacía peregrinajes a Lhasa, la capital, en la región central del país. Los peregrinos que deseaban llegar rápido caminaban a toda velocidad, pero debido al paso que se imponían, se cansaban o enfermaban y tenían que devolverse a casa. Mas aquéllos que viajaban a un paso mesurado, acampaban durante la noche, disfrutaban de la compañía de otras personas y después continuaban al día siguiente, llegaban a Lhasa más pronto.

La experiencia sigue a la intención. No importa dónde estemos, ni qué hagamos, todo lo que necesitamos es admitir nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones como algo natural. Sencillamente reconocemos la experiencia y, sin rechazarla ni aceptarla, la dejamos pasar. Si mantenemos esta práctica, eventualmente podremos manejar situaciones que antes nos eran dolorosas o tristes o nos causaban miedo. Descubriremos una confianza que no se basa ni en la arrogancia ni en el orgullo. Comprenderemos que estamos siempre protegidos, seguros, en casa.

¿Recuerda usted esa pequeña prueba que le pedí hacer, de preguntarse antes de sentarse a almorzar o a cenar qué era aquello en usted que pensaba que la comida tenía buen sabor, o no tenía tan buen sabor? Antes la pregunta parecía bastante fácil de contestar; pero ahora la respuesta no parece tan a la mano, ¿verdad?

De todas maneras, me gustaría que se hiciera la misma pregunta la próxima vez que se siente a comer. Si las respuestas que se le ocurren son confusas y contradictorias, eso está bien. A mí me enseñaron que la confusión es el principio de la comprensión; la primera

etapa del desprenderse del cotilleo neuronal que lo mantenía a usted aferrado a ideas específicas sobre quién es y de qué es capaz.

En otras palabras, la confusión es el primer paso en el camino hacia el verdadero bienestar.

3

MÁS ALLÁ DE LA MENTE, MÁS ALLÁ DEL CEREBRO

Cuando uno se hace consciente de la mente, eso es el Buda.

—*The Wisdom of the Passing Moment Sutra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

USTED NO ES LA PERSONA LIMITADA y ansiosa que cree ser. Cualquier maestro budista debidamente entrenado podrá decirle con toda la convicción de su experiencia personal que usted es, realmente, el corazón mismo de la compasión, completamente consciente y perfectamente capaz de lograr el mayor bien, no sólo para usted mismo sino para todos y para todo lo que usted se imagine. El único problema es que usted no se ha dado cuenta de esto.

En los términos estrictamente científicos que he logrado entender a través de mis conversaciones con especialistas europeos y estadounidenses, la mayoría de las personas sencillamente confunden la imagen que tienen de sí mismas, formada por hábito y construida por las neuronas, con quiénes y qué son en realidad. Y esta imagen casi siempre se expresa en términos dualísticos: yo y el otro, dolor y placer, tener y no tener, atracción y rechazo. Hasta donde he entendido, estos son los términos más básicos de la supervivencia.

Infortunadamente, cuando la mente se desfigura por esta perspectiva dualista, cada experiencia —aun momentos de dicha y felicidad— está confinada por una sensación de limitación. Siempre hay un *pero* acechando en el fondo. Un tipo de *pero* es el *pero* de la diferencia. “¡Ah, mi fiesta de cumpleaños estuvo fantástica, pero hubiera preferido una torta de chocolate en vez de una de café!”. Después está el *pero* de “mejor”. Me encanta mi nueva casa, pero la de mi amigo Juan es más grande y recibe mucha mejor luz”. Y finalmente, está el *pero* del miedo. “No me resisto mi trabajo, pero en el mercado laboral actual, ¿cómo voy a conseguir otro?” Sé por experiencia que es posible vencer cualquier sensación de limitación personal; si no fuera así, probablemente seguiría sentado en mi cuarto de retiro sintiéndome temeroso e incapaz

de participar en las prácticas de grupo. A los trece años, sólo sabía cómo superar el miedo y la inseguridad. Gracias a las enseñanzas de expertos en los campos de la psicología y la neurociencia, como Francisco Varela, Richard Davidson y Dan y Tara Goleman, he comenzado a comprender *por qué*, desde una perspectiva objetivamente científica, las prácticas en efecto funcionan, y que las sensaciones de limitación, ansiedad, temor y demás, no son más que cotilleo neuronal. Son, en esencia, hábitos, y los hábitos pueden desaprenderse.

LA MENTE NATURAL

Se llama “verdadera naturaleza “porque nadie la creó.

—CHANDRAKIRTI, *Entering the Middle Way*, traducción al inglés de Art Goldfield

Una de las primeras cosas que aprendí como budista fue que la naturaleza fundamental de la mente es tan vasta que trasciende completamente toda comprensión intelectual. No puede describirse en palabras ni reducirse a conceptos minúsculos. Esto presentaba un problema para alguien como yo, a quien le gustan las palabras y se siente cómodo con las explicaciones conceptuales.

En sánscrito, el idioma en el cual se registraron originalmente las enseñanzas de Buda, a la naturaleza fundamental de la mente se le llama *tathagatagarbha*, descripción muy sutil y complicada. Literalmente, quiere decir “la naturaleza de aquellos que se han ido por allí”. “Aquellos que se han ido por allí” son quienes han alcanzado la iluminación perfecta, en otras palabras, aquellas personas cuyas mentes han superado las limitaciones corrientes que se pueden describir en palabras.

No es que esto ayude mucho, ¿verdad?

Otras traducciones menos literales han interpretado la palabra *tathagatagarbha* como “naturaleza búdica”, “verdadera naturaleza”, “esencia iluminada”, “mente común” e incluso “mente natural”, nada de lo cual arroja una luz sobre el verdadero significado de la palabra misma. La *tathagatagarbha* hay que experimentarla de manera directa para poder entenderla, y esto, en el caso de la mayoría de nosotros, ocurre inicialmente en la forma de vislumbres rápidas y espontáneas. Cuando yo finalmente tuve mi primera vislumbre, me di cuenta de que todo lo que los textos budistas decían sobre ella era verdad.

La mente natural o naturaleza búdica de la mayoría de las personas está oculta bajo la autoimagen limitada que ha sido creada por hábito por los patrones neuronales, y estos, en sí mismos, son simplemente un reflejo de la capacidad ilimitada de la mente de crear cualquier condición que elija. La mente natural es capaz de producir cualquier cosa, *aun la ignorancia de su propia naturaleza*. En otras palabras, el hecho de no reconocer la mente natural es sencillamente un ejemplo de la capacidad ilimitada de la mente de crear cualquier cosa que desee. Cada vez que sentimos miedo, tristeza, celos, deseo o cualquier otra emoción que contribuye a nuestra sensación de vulnerabilidad, debemos felicitarnos. Acabamos de experimentar la naturaleza ilimitada de la mente.

Si bien la verdadera naturaleza de la mente no puede describirse directamente, eso no quiere decir que no debemos por lo menos tratar de desarrollar alguna teoría para entenderla. Incluso una comprensión limitada es por lo menos un pilar de guía, que señala el camino hacia la experiencia directa. Buda entendió que la mejor manera de explicar las experiencias imposibles de describir en palabras era mediante historias y metáforas. En un texto, comparó la *tathagatagarbha* con una pepita de oro cubierta de barro y mugre.

Imagínese que usted es un buscador de tesoros. Un día descubre un pedazo de metal; hace un hueco, lo saca, se lo lleva a casa y comienza a limpiarlo. Al principio, va apareciendo una esquina de la pepita, clara y resplandeciente. Gradualmente, a medida que le va quitando el barro y la mugre acumulados, el pedazo entero se revela como oro. Ahora, permítame preguntarle: ¿cuál es más valioso, el pedazo de oro enterrado en el barro o el que usted limpió? En realidad, el valor es igual. Cualquier diferencia entre la pepita sucia y la limpia es superficial.

Lo mismo puede decirse de la mente natural. El cotilleo neuronal que le impide verla completamente no cambia en realidad la naturaleza fundamental de su mente. Pensamientos como “soy feo”, “soy tonto”, o “soy aburridor” no son más que un tipo de barro biológico, que temporalmente oscurece las cualidades brillantes de la naturaleza búdica o mente natural.

A veces, Buda comparaba la mente natural con el espacio, no necesariamente en el sentido en el que se entiende en la ciencia moderna, sino en el sentido poético de la profunda experiencia de apertura que se siente cuando se mira un cielo despejado o se entra en una habitación muy grande. Al igual que el espacio, la mente natural no depende de causas anteriores o de condiciones. Simplemente es: inmensurable y más allá de caracterización, el medio esencial por el cual nos movemos y en relación con el cual reconocemos las distinciones entre los objetos que percibimos.

LA PAZ NATURAL

En la mente natural, no hay ni rechazo ni aceptación, ni pérdida ni ganancia.

EL TERCER KARMAPA GYALWANG, *Song of Karmapa: The Aspiration of The Mahamudra of True Meaning*, traducción al inglés de Erik Pema Kunsang

Quisiera aclarar que la comparación entre la mente natural y el espacio como se describe en la ciencia moderna es más una metáfora útil que una descripción exacta. Cuando la mayoría de nosotros pensamos en el espacio, imaginamos un fondo en blanco en el cual aparecen y desaparecen todo tipo de cosas: estrellas, cometas, meteoros, agujeros negros y asteroides... Incluso cosas que aún no han sido descubiertas. Sin embargo, a pesar de toda esta actividad, nuestra idea de la naturaleza esencial del espacio continúa intacta. Hasta donde sabemos, el espacio aún no se ha quejado de lo que pasa en su interior. Hemos enviado miles —millones— de mensajes al universo, y jamás hemos recibido un comentario como, “Me molesta tanto que un asteroide se haya destrozado contra mi planeta favorito”, o “¡Estoy feliz, acaba de nacer una nueva estrella!”.

Asimismo, la esencia de la mente permanece impasible ante condiciones o pensamientos desagradables que normalmente consideramos dolorosos; y es naturalmente apacible, como la mente de un niño que recorre un museo con sus padres. Mientras estos se dedican a juzgar y valorar las diversas obras de arte exhibidas, el niño simplemente ve. No se pregunta cuánto habrá costado determinada obra, la edad de una estatua o si la obra de un artista es mejor que la de otro. Su perspectiva es completamente inocente; todo lo que ve lo acepta. Esta perspectiva inocente se conoce en términos budistas como la “paz natural”, estado parecido a la sensación de relajación que una persona experimenta, por ejemplo, después de ir al gimnasio o de haber concluido una tarea complicada.

Esta experiencia se ilustra muy bien en el antiguo cuento de un rey que había ordenado la construcción de un nuevo palacio. Al terminarse la obra, tuvo que enfrentar el problema de trasladar secretamente todos sus tesoros —oro, joyas, estatuas y otros objetos— del viejo al nuevo palacio. Le era imposible encargarse del trabajo él mismo, pues tenía que cumplir con todos sus deberes reales, pero tampoco había en la corte mucha gente a quien pudiera encomendar la labor sin que le robaran sus tesoros. Sin embargo, conocía un general a

quien podía entregar el trabajo y confiar en que lo hiciera en total secreto y de manera eficiente.

De modo que el rey llamó al general y le explicó que, como era la única persona en quien podía confiar, quería encargarlo de trasladar todos sus tesoros del viejo al nuevo palacio. La parte más importante de la misión, aparte del secreto, era que debía hacerse en un solo día. Si el general lo lograba el rey prometía, a cambio, concederle vastas comarcas de ricas tierras cultivables, imponentes mansiones, oro, gemas —de hecho, suficientes riquezas para poder retirarse y vivir cómodamente durante el resto de su vida. El general aceptó el encargo de buena gana, deslumbrado por la perspectiva de poder acumular suficiente riqueza en una jornada de trabajo para garantizar que sus hijos, nietos y bisnietos pudieran pasar el resto de sus días en comodidad y esplendor.

El general se despertó temprano el día siguiente y comenzó a trasladar los tesoros de un palacio al otro; iba y venía de un lado para otro, corriendo por pasadizos secretos cargado de cajas, cofres llenos de oro y joyas, tomándose sólo un breve descanso al almuerzo para mantener las energías. Finalmente, terminó de pasar el último de los tesoros del rey a la bodega del nuevo palacio, y justo a la puesta del sol fue a ver al rey y le informó que había cumplido con su cometido. El rey lo felicitó y le entregó todas las escrituras y títulos de las tierras que le había prometido, y también el oro y las gemas que eran parte del trato.

Cuando volvió a casa, el general se bañó en agua tibia, se puso un traje cómodo y, dando un gran suspiro, se acomodó sobre mullidos cojines en su habitación privada, exhausto pero contento de haber culminado con éxito la increíblemente difícil labor que se le había encomendado. Al experimentar una plena sensación de confianza y logro pudo simplemente soltar y experimentar la libertad de ser exactamente como era, en ese momento.

Este estado de relajación sin ningún esfuerzo es lo que se entiende como paz natural.

Como sucede con otros aspectos de la mente natural, la experiencia de la paz natural está tan lejos de lo que normalmente consideramos relajación que describirla es todo un reto. En los textos clásicos budistas se la compara con ofrecerle un bombón a un mudo. El mudo sin duda siente la dulzura del bombón, pero no puede describirla. De la misma manera, cuando probamos la paz natural de nuestra mente, la experiencia es incuestionablemente real, pero está más allá de nuestra capacidad de expresarla en palabras.

En consecuencia, si la próxima vez que se siente a comer se pregunta qué parte de usted es la que piensa que lo que se está comiendo sabe bien, o no sabe tan bien, o qué parte de usted es la que sabe que usted está comiendo, no se sorprenda si no puede responder;

más bien, felicítese. Cuando usted ya no puede describir en palabras una experiencia fuerte, quiere decir que está haciendo progresos. Significa que por lo menos ha sumergido la punta de los dedos de los pies en el dominio de la inefable vastedad de su verdadera naturaleza, un paso muy valiente que mucha gente, al sentirse demasiado a gusto con el descontento que ya le es familiar, no tiene la valentía de dar.

Gom, la palabra tibetana para meditación, significa literalmente “volverse íntimo con”, y la práctica de meditación budista realmente tiene que ver con volverse íntimo con la naturaleza de su propia mente: un poco como comenzar a conocer a un amigo a niveles más profundos. Como en este caso, conocer la naturaleza de su mente es un proceso gradual; raramente sucede todo de una vez. La única diferencia entre la meditación y la interacción social es que el amigo a quien está comenzando a conocer es usted mismo.

COMENZAR A CONOCER SU MENTE NATURAL

Si le encontrara enterrado un tesoro inagotable bajo el piso de la casa de un pobre, el hombre no lo sabría, y el tesoro no hablaría y le diría, “Aquí estoy”.

—MAITREYA, *The Mahayana Uttaratantra Shastra*, traducción al inglés de Rosemarie Fuchs

Buda con frecuencia comparaba la mente natural con el agua, que en su esencia es siempre clara y limpia. El barro, el sedimento y otras impurezas pueden temporalmente oscurecerla o contaminarla, pero dichas impurezas se pueden filtrar para restaurarle su claridad natural. Si el agua no fuese clara por naturaleza, por muchos filtros que usted usase, no se aclararía.

El primer paso para reconocer las cualidades de la mente natural lo ilustra una antigua historia que Buda contaba, sobre un hombre muy pobre que vivía en una choza destartada. Aunque el hombre no lo sabía, la choza tenía cientos de piedras preciosas incrustadas en las paredes y el piso. Aunque era el dueño de todas esas gemas, como no entendía su valor, vivía como un pordiosero: sufría de hambre y sed, del frío amargo del invierno y el terrible calor del verano.

Un día, un amigo le preguntó: “¿Por qué vives como un pordiosero? No eres pobre, eres un hombre muy rico”.

“¿Estás loco?”, le contestó el hombre. “¿Cómo puedes decir eso?”.

“Mira a tu alrededor”, le dijo el amigo. “Toda tu casa está llena de piedras preciosas: esmeraldas, diamantes, zafiros, rubíes”.

Al principio el hombre no creyó lo que el amigo le decía, pero al poco tiempo le entró la curiosidad, y tomando una pequeña gema de la pared fue a la ciudad a venderla. Aunque parezca increíble, el mercader a quien se la llevó le pagó una gruesa suma, y, dinero en mano, el hombre regresó y compró una nueva casa, asegurándose de llevar todas las piedras preciosas que encontró. Compró ropa nueva, llenó la cocina de víveres, contrató sirvientes y comenzó a darse la buena vida.

Ahora, permítame hacerle una pregunta: ¿quién es más rica, la persona que vive en una vieja casa rodeada de joyas cuya existencia desconoce, o alguien que entiende el valor de lo que tiene y vive en total comodidad?

Como en la pregunta sobre la pepita de oro, la respuesta es: ambos. Ambos eran dueños de una gran riqueza; la única diferencia es que durante muchos años desconocían lo que poseían. Sólo cuando se dieron cuenta de lo que tenían se libraron de la pobreza y el dolor.

Lo mismo ocurre con todos nosotros. Mientras no percibamos nuestra verdadera naturaleza, sufriremos. Una vez la percibimos, nos liberamos del sufrimiento. Sin embargo, de un modo u otro, sus cualidades se mantienen inalteradas. Pero cuando comenzamos a percibirla en nosotros, cambiamos, y la calidad de nuestra vida cambia también. Cosas que jamás pensamos que podrían suceder, comienzan a suceder.

¿MENTE, BIOLOGÍA O AMBAS?

Buda habita en tu propio cuerpo...

—*The Samputa Tantra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

El hecho de que algo no haya sido identificado no quiere decir que no exista. Esto ya lo hemos visto al tratar de identificar concretamente la ubicación de la mente: aunque hay suficiente evidencia de la actividad mental, ningún científico ha podido confirmar la existencia de la mente, de la misma manera que ningún científico ha sido capaz de definir la naturaleza y las propiedades del espacio al nivel más fundamental. Sin

embargo, sabemos que tenemos una mente y no podemos negar la existencia del espacio. La mente y el espacio son conceptos profundamente arraigados en nuestra cultura. Estamos al tanto de estas ideas, las sentimos normales y hasta cierto punto bastante corrientes.

Sin embargo, no estamos tan acostumbrados a la noción de “mente natural” o de “paz natural”, razón por la cual mucha gente se acerca a ellas con un poco de escepticismo. No obstante, sería justo decir que al utilizar los mismos procesos de inferencia y experiencia directa, podemos lograr, por lo menos, alguna familiaridad con la mente natural.

Buda decía que la realidad de la mente natural podía demostrarse por cierto signo obvio para todos, expresado mediante una pregunta y una respuesta. La pregunta era: “En general, ¿cuál es el área de inquietud que todo el mundo comparte?”.

Cuando hago esta misma pregunta en mis conferencias, la gente responde de diferentes maneras. Algunos dicen que la inquietud primordial es seguir viviendo, ser felices, librarse del sufrimiento o ser amados. Otras respuestas incluyen la paz, el progreso, comer, respirar; no cambiar nada; y mejorar las circunstancias en que vivimos. Y otras aún incluyen el estar en armonía con uno mismo y con otros, entender el significado de la vida, y el temor a la muerte. Una respuesta que me hace mucha gracia es “¡yo!”.

Cada una de estas respuestas es absolutamente correcta; todas ellas representan diferentes aspectos de la realidad última.

La inquietud fundamental que todos los seres comparten, tanto los humanos, como los animales y los insectos, es el deseo de ser felices y evitar el sufrimiento. No importa quiénes seamos o dónde estemos, queremos ser felices y librarnos del dolor.

Aunque cada uno de nosotros puede utilizar una estrategia distinta para lograr la felicidad y evitar la desdicha, al final, todos apuntamos hacia el mismo resultado. Ni siquiera las hormigas paran por un instante. Siempre están corriendo en busca de alimento o expandiendo sus hormigueros. ¿Por qué invierten tanta energía en esto? Para encontrar algún tipo de felicidad y evitar el sufrimiento.

Buda decía que el deseo de lograr la felicidad duradera y evitar el sufrimiento era el signo inequívoco de la presencia de la mente natural. De hecho, hay muchos otros indicadores, pero hacer una lista de ellos probablemente requeriría otro libro. ¿Por qué, entonces, le dio el Buda tanta importancia a este signo en particular? Porque la verdadera naturaleza de todas las criaturas está ya completamente libre del sufrimiento y dotada de felicidad perfecta: al buscar la felicidad y evitar la infelicidad a todo trance, no estamos más que expresando la esencia de quienes somos.

El anhelo de la mayoría de nosotros de buscar la felicidad duradera es la “voz pequeña y acallada” de la mente natural, recordándonos lo que realmente estamos en capacidad de experimentar. Buda nos ilustró este anhelo mediante el ejemplo de una pájara que acaba de abandonar su nido. No importa qué tan bello sea el paraje a donde ha volado ni cuántas cosas nuevas e interesantes vea allí, algo la sigue atrayendo de vuelta al nido. Asimismo, no importa cuánto nos pueda absorber la vida diaria, ni cuán maravilloso pueda ser sentir temporalmente que estamos enamorados, recibir elogios o conseguir el empleo “perfecto”, el anhelo de una felicidad completa e ininterrumpida nos atrae y está allí recordándonos siempre la perfecta paz y felicidad de la naturaleza verdadera.

En cierto sentido, añoramos nuestra verdadera naturaleza.

SER UNO MISMO

Necesitamos darnos cuenta de nuestro estado básico.

—TSOKNYI RINPOCHE, *Carefree Dignity*, traducción al inglés de Eric Pema Kunsang y Marcia Binder Schmidt

Según Buda, es posible tener una experiencia directa de lo que es la naturaleza básica de la mente con sólo dejar que la mente descanse simplemente como es. ¿Cómo se logra esto? Volvamos a la historia del general a quien se le encomendó trasladar el tesoro del rey de un palacio al otro en un solo día, y recuerde lo relajado y contento que se sentía una vez terminó su cometido. Cuando se sentó sobre sus cojines después del baño, su mente se hallaba completamente en reposo. Los pensamientos todavía le bullían en la mente, pero se contentaba con dejarlos surgir y desaparecer sin estar pendiente de ninguno de ellos o fomentarlos.

Posiblemente usted haya tenido una experiencia similar después de terminar un trabajo largo, fuera este un trabajo físico o el tipo de esfuerzo mental que se requiere para escribir un informe o completar algún análisis financiero. Al concluir el trabajo, su mente y su cuerpo descansan naturalmente en un estado de feliz agotamiento.

Tratemos de hacer un breve ejercicio para descansar la mente. No se trata de un ejercicio de meditación; de hecho, se trata de un ejercicio de “no meditación”—una práctica budista muy antigua que, como explicaba mi padre, disminuye la presión de pensar que hay que lograr una meta o experimentar algún tipo de estado especial. En la no

meditación, simplemente observamos lo que ocurre sin intervenir. No somos más que observadores de una especie de experimento introspectivo, sin responsabilidad por el resultado.

Claro que la primera vez que hice este ensayo era todavía un niño muy orientado hacia los resultados. Deseaba que algo maravilloso sucediera cada vez que me sentaba a meditar, de tal manera que me tomó tiempo aprender simplemente a descansar y observar, y olvidarme de los resultados.

Para comenzar, póngase en una posición cómoda en la cual la columna vertebral esté recta, el cuerpo relajado y los ojos abiertos. Una vez que el cuerpo esté cómodo, permita que la mente descanse por unos tres minutos. Déjela ir, como si acabara de terminar una tarea difícil y larga.

No se preocupe por nada de lo que ocurra, sea que lleguen pensamientos o emociones, o que sienta alguna incomodidad física o perciba sonidos u olores a su alrededor, o que su mente se ponga en blanco. Cualquiera cosa que ocurra, o deje de ocurrir, es sencillamente parte de la experiencia de dejar que su mente repose.

Ahora, simplemente descanse en la mera consciencia de todo lo que está pasando por su mente...

Simplemente descanse...

Simplemente descanse...

Después de tres minutos, pregúntese cómo le pareció la experiencia. No juzgue ni trate de explicarla. Sólo repase lo que sucedió y cómo se sintió. Es posible que haya experimentado brevemente la paz o la apertura, y eso está bien; o puede que haya percibido miles de diferentes pensamientos, sentimientos o sensaciones, y eso también está bien. ¿Por qué? Porque de cualquier manera, mientras haya mantenido por lo menos una mínima consciencia de lo que estaba pensando o sintiendo, habrá tenido una vislumbre directa de su mente simplemente llevando a cabo sus funciones naturales.

Así que permítame confiarle un gran secreto. Todo lo que usted experimenta cuando simplemente deja descansar su atención en cualquier cosa que pasa en su mente en determinado momento es meditación. Descansar de esta manera es experimentar la mente natural.

La única diferencia entre la meditación y el proceso diario y común de pensar, sentir y experimentar sensaciones es la aplicación de esta simple y escueta consciencia que ocurre cuando usted permite que la mente sencillamente repose tal como es, sin perseguir los pensamientos o dejarse distraer por los sentimientos y las sensaciones.

Tardé mucho tiempo en reconocer cuán fácil es en realidad la meditación, principalmente porque me parecía tan corriente, tan cercana a mis hábitos diarios de percepción, que rara vez me detuve a pensar en ello. Tal como les sucede a muchas de las personas con quienes me encuentro en mis viajes, yo pensaba que la mente natural tenía que ser otra cosa, algo diferente o mejor de lo que yo ya estaba experimentando.

Como la mayoría de la gente, siempre juzgaba mi experiencia. Creía que los pensamientos de rabia, ansiedad, temor y demás, que me llegaban y se iban durante el día, eran malos o contraproducentes, ¡o por lo menos incompatibles con la paz natural! Las enseñanzas de Buda, y la lección que va unida a este ejercicio de la no meditación, es que si nos permitimos relajarnos y retroceder mentalmente, comenzaremos a darnos cuenta de que todos estos diferentes pensamientos van y vienen dentro del contexto de una mente ilimitada, que, como el espacio, permanece fundamentalmente imperturbable ante cualquier cosa que ocurra dentro de ella.

De hecho, experimentar la paz natural es más fácil que beber agua. Para beber hay que hacer un esfuerzo: es preciso tomar el vaso, acercarlo a los labios, inclinarlo para que el agua entre en la boca, tragarse el agua y después poner el vaso en la mesa. Nada de esto es necesario para experimentar la paz natural. Todo lo que hay que hacer es hacer que la mente descansa en su apertura natural. No es necesario hacer un esfuerzo especial ni enfocarse en nada. Y si por alguna razón no le es posible descansar la mente, puede, simplemente, observar todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen, se detienen por unos segundos y después desaparecen, y decirse: “¡Ah, eso es lo que está pasando en mi mente en este momento!”.

Dondequiera que esté, o haga lo que haga, es esencial reconocer su experiencia como algo corriente, como la expresión natural de su verdadera mente. Si no trata de detener lo que pasa en ella sino que lo observa, eventualmente comenzará a sentir una gran sensación de relajación, una vasta sensación de apertura dentro de su mente —y esta es, en realidad, su mente natural, el *fondo* imperturbable al cual llegan y del cual se van sus múltiples pensamientos. Simultáneamente, comenzará a despertar nuevos caminos neuronales los cuales, a medida que van haciéndose más fuertes y conectándose más profundamente, intensifican su capacidad de tolerar la cascada de pensamientos que se precipitan por su mente en cualquier momento. Cualesquiera pensamientos perturbadores que surjan actuarán como catalizadores que estimulan su consciencia de la paz natural que rodea e impregna estos pensamientos, de la misma manera que el espacio rodea e impregna cada partícula del mundo de los fenómenos.

Mas ha llegado el momento de dejar a un lado esta introducción general a la mente y comenzar a examinar en más detalle sus características. Usted podrá preguntarse por qué es necesario saber algo más sobre la mente; ¿no basta con una comprensión general? ¿No es posible pasar directamente a las prácticas?

Piense en lo siguiente: si estuviera conduciendo en la oscuridad, ¿no se sentiría mejor si tuviera un mapa del terreno, en vez de una idea general de hacia dónde va? Sin mapa y sin indicaciones que lo guíen, podría perderse.

Es posible que dé vueltas y tome calles laterales equivocadas, con lo cual alargaría y complicaría el viaje más de lo necesario. Podría terminar dando vueltas en círculo. Claro, es probable que eventualmente llegue adonde quiere ir, pero el viaje sería mucho más fácil si supiera hacia dónde se dirige. Por tanto, piense en los dos capítulos siguientes como en un mapa, una serie de guías e indicadores que pueden ayudarle a llegar a su destino más rápidamente.

4

EL VACÍO: LA REALIDAD MÁS ALLÁ DE LA REALIDAD

El vacío se describe como la base que lo hace todo posible.

—EL DUODÉCIMO TAI SITUPA RINPOCHE, *Awakening the Sleeping Buddha*

El SENTIDO DE APERTURA que la gente siente cuando simplemente deja descansar la mente se conoce en el budismo como *vacío*, probablemente una de las palabras más mal entendidas en la filosofía budista. Ya de por sí es suficientemente difícil para los budistas entender el término, pero lo es aún más para los lectores occidentales, debido a que muchos de los primeros traductores de textos sánscritos y del budismo tibetano interpretaron el vacío como “la vacuidad” o la nada, equiparando erróneamente el vacío con la idea de que nada en absoluto existe. Nada puede estar más alejado de la verdad que Buda trató de describir.

Si bien Buda enseñó que la naturaleza de la mente —de hecho la naturaleza de todos los fenómenos— es *el vacío*, no quiso decir que su naturaleza fuera realmente *vacía*, como algo vacío. Él dijo que era *el vacío*, término que en el idioma tibetano está compuesto por dos palabras: *tongpa-nyi*. La palabra *tongpa* quiere decir “vacío”, pero sólo en el sentido de algo que está más allá de nuestra habilidad de percibir con nuestros sentidos y nuestra capacidad de conceptuar. Tal vez una mejor traducción podría ser “inconcebible” o “innombrable”. La palabra *nyi*, por otra parte, no tiene un significado particular en la conversación tibetana de todos los días; sin embargo, cuando se adiciona a otra palabra, transmite un sentido de “posibilidad”, de que todo puede sobrevenir, todo puede suceder. De modo que cuando los budistas hablamos del *vacío*, no queremos decir la nada, sino, por el contrario, un potencial ilimitado de aparecer, cambiar o desaparecer.

Tal vez podríamos traer a colación una analogía con lo que los físicos contemporáneos han aprendido acerca de los extraños y maravillosos fenómenos que ven cuando examinan el funcionamiento interno del átomo. De acuerdo con los físicos con quienes he hablado, el telón de fondo contra el cual todos los fenómenos subatómicos

ocurren se conoce muchas veces como el *estado base*, el estado más bajo de energía en una región particular del universo subatómico. En el estado base, las partículas continuamente aparecen y desaparecen. De tal manera que, aunque aparentemente vacío, este estado está, en realidad, muy activo, con todo el potencial de producir lo que sea. En este sentido, el estado base comparte ciertas cualidades con la “cualidad vacía de la mente”. De la misma manera que a este estado se le considera “vacío”, a pesar de ser la fuente de la cual surge toda suerte de partículas, la mente es esencialmente “vacía” en cuanto que desafía la descripción absoluta. Sin embargo, de esta base indefinible e incompletamente conocida surgen perpetuamente todos los pensamientos, emociones y sensaciones.

Debido a que la naturaleza de nuestra mente es el vacío, poseemos la capacidad de experimentar una variedad ilimitada de pensamientos, emociones y sensaciones. ¡Incluso los malentendidos sobre el vacío no son más que fenómenos que surgen del vacío! Un ejemplo sencillo puede ayudar a comprender el vacío de una manera más directa.

Hace algunos años, un estudiante me pidió que le hablara sobre el vacío. Le di una explicación básica y tuve la impresión de que había quedado bastante contento; en realidad, emocionado.

“¡Es fantástico!”, me dijo al concluir nuestra conversación.

Mi propia experiencia me había enseñado que comprender el concepto de vacío después de una lección no es fácil, así que le pedí que durante los días siguientes meditara sobre lo que había aprendido.

Pocos días después el estudiante llegó de repente a mi habitación con una expresión de terror en la cara. Pálido, encorvado y temblando, atravesó la habitación con mucho cuidado, como asegurándose de no estar pisando arena movediza. Cuando finalmente se detuvo frente a mí, dijo:

“Rinpoche, usted me pidió que meditara sobre el vacío. Pero anoche se me ocurrió que si todo es vacío, entonces todo este edificio es vacío, el piso es vacío y la tierra debajo de nosotros también. Si ese es el caso, ¿por qué no habríamos de caer por entre el piso y la tierra?”.

Esperé hasta que terminara de hablar y le pregunté: “¿Quién se caería?”.

Pensó un momento y después su expresión cambió totalmente.

“¡Ah, entiendo!”, exclamó. “Si el edificio es vacío y la gente es vacío, nadie puede caerse por ninguna parte”.

Suspiró largamente, relajó el cuerpo y el color le volvió a las mejillas, así que una vez más le pedí que continuara meditando sobre el vacío con este nuevo conocimiento.

Dos o tres días después volvió inesperadamente, y, pálido y tembloroso, entró en mi habitación; era evidente que hacía el mayor esfuerzo por contener la respiración, aterrado de exhalar. Se sentó frente a mí y dijo:

“Rinpoche, medité sobre el vacío, según sus instrucciones, partiendo del entendimiento de que así como este edificio y la tierra debajo son vacío, yo también lo soy; sin embargo, a medida que seguía meditando fui profundizando más y más hasta que me fue imposible ver o sentir cosa alguna. Temo mucho que si no soy más que vacío, simplemente me vaya a morir. Por eso corrí a verlo esta mañana. Si soy sólo vacío, no soy nada básicamente, y nada puede impedir que me disuelva en la nada”.

Después de asegurarme de que hubiera terminado, le pregunté: “¿Quién se disolvería?”.

Esperé un momento a que captara la pregunta, y después insistí: “Has confundido el vacío con la nada. Casi todo el mundo, al tratar de entender el vacío como una idea o un concepto, comete el mismo error. A mí me pasó lo mismo; sin embargo, no hay manera de entender el vacío conceptualmente. Sólo es posible comprenderlo mediante la experiencia directa. No te pido que me creas; lo que quisiera es que cada vez que te sientes a meditar, te preguntes: si la naturaleza de todo es el vacío, ¿quién o qué puede disolverse? ¿Quién o qué puede nacer y quién o qué puede morir? Trata de hacerlo; es posible que la respuesta te sorprenda”.

Suspiró, y después convino en volver a intentarlo.

Varios días después volvió a mi habitación sonriendo tranquilamente, y anunció: “Ahora comprendo lo que es el vacío”.

Le pedí que me explicara.

“Seguí sus instrucciones y después de meditar sobre el asunto por un buen tiempo, llegué a la conclusión de que el vacío no es la nada. El vacío lo es todo: todas las posibilidades de la existencia y la no existencia imaginables, que ocurren simultáneamente. De tal manera que si nuestra verdadera naturaleza es el vacío, entonces nada puede decirse que muere realmente y de nadie puede decirse que ha nacido de verdad, porque la posibilidad de ser de cierta manera y de no ser de cierta manera está con nosotros en cada momento”.

“Muy bien”, le dije. “Ahora olvida todo lo que acabas de decir, porque si tratas de recordarlo exactamente, convertirás todo lo que has aprendido en un concepto, y tendremos que comenzar de nuevo”.

DOS REALIDADES: LA ABSOLUTA Y LA RELATIVA

La realidad última no puede enseñarse sin tener como base la verdad relativa...

—NAGARUNA, *Madhyamakarikā*, traducción al inglés de María Montenegro

La mayoría de nosotros necesitamos tiempo de contemplación y meditación para comprender el vacío. Cuando enseño sobre este tema, una de las primeras preguntas que me hacen es: “Pero si la base de la realidad es el vacío, ¿de dónde viene todo? Es una buena pregunta, y muy profunda. Sin embargo, la relación entre el vacío y la experiencia no es tan sencilla —o mejor dicho, es tan sencilla que es fácil pasarla por alto. En realidad, es del ilimitado potencial del vacío de donde los fenómenos —una palabra que incluye los pensamientos, las emociones, las sensaciones e incluso los objetos materiales— pueden surgir, moverse, cambiar y finalmente desaparecer.

En vez de entrar en una discusión sobre la mecánica cuántica — la rama contemporánea de la física que estudia la materia a niveles atómicos y subatómicos— tema en el cual no soy un experto, he encontrado que la mejor manera de describir este aspecto del vacío es volver a la analogía del espacio como se entendía en los tiempos de Buda, es decir, como un vasto campo raso que no es una cosa en sí misma sino un trasfondo infinito e indistinto, contra y a través del cual aparecen y se mueven las galaxias, las estrellas, los planetas, los animales, los seres humanos, los ríos, los árboles, etc. En ausencia del espacio, ninguna de estas cosas aparecería distinta o individual. No habría lugar para ellas ni trasfondo sobre el cual pudieran verse. Las estrellas y los planetas sólo pueden empezar a existir, moverse y desvanecerse contra el trasfondo del espacio. Nosotros mismos podemos ponernos de pie, sentarnos y entrar y salir de una habitación sólo en virtud del espacio que nos rodea. Nuestros cuerpos están llenos de espacio: los orificios externos que nos permiten respirar, tragar, hablar, etc., lo mismo que el espacio dentro de nuestros órganos internos, como los pulmones que se abren y cierran a medida que inhalamos y exhalamos.

Existe una relación similar entre el vacío y los fenómenos. Sin el vacío, nada podría surgir; si no hubiera fenómenos, no podríamos tener la experiencia del trasfondo de vacío del cual todo surge. Por esta

razón, hasta cierto punto tendríamos que decir que existe una relación entre el vacío y los fenómenos; pero también hay una distinción importante. El vacío, o la posibilidad infinita, es la naturaleza *absoluta* de la realidad. Todo lo que surge del vacío —las estrellas, las galaxias, los seres humanos, las lámparas y mesas, los relojes e incluso nuestra percepción del tiempo y el espacio— es una expresión *relativa* de posibilidad infinita, un surgimiento momentáneo en el contexto del espacio y tiempo infinitos.

Aprovecho para señalar otra distinción extremadamente importante entre la realidad absoluta y la relativa. Según el budismo y al parecer también según algunas escuelas occidentales modernas de pensamiento científico, sólo algo que no cambia, que ni el tiempo ni la circunstancia afecta, ni puede descomponerse en partes más pequeñas conectadas entre sí, puede decirse que es absolutamente real. Con base en esta definición, me enseñaron que el vacío —ese potencial inmensurable e indefinido que es el trasfondo de todos los fenómenos, increado y al cual no afectan los cambios en las causas y las condiciones— es la *realidad absoluta*. Y puesto que la mente natural es vacía, completamente abierta y no está limitada por ninguna característica que pueda nombrarse o definirse, nada que alguien piense o diga sobre los fenómenos y nada que yo piense o diga sobre ellos puede realmente decirse que defina su verdadera naturaleza.

En otras palabras, la realidad absoluta no puede expresarse en palabras, imágenes o incluso símbolos de fórmulas matemáticas. He oído que algunas religiones también entienden que la naturaleza del absoluto no puede expresarse de esta manera y rehúsan describirlo mediante nombres o imágenes. El budismo está de acuerdo, por lo menos, con respecto a este punto: el absoluto sólo puede comprenderse mediante la experiencia.

Sin embargo, sería absurdo negar que nosotros vivimos en un mundo donde las cosas surgen, cambian y desaparecen en el espacio y en el tiempo. La gente va y viene; las mesas se rompen y se astillan; alguien bebe un vaso de agua y el agua desaparece. En términos budistas, este nivel de experiencia perpetuamente cambiante se conoce como *realidad relativa* —relativa en comparación con la condición invariable e indefinible de la realidad absoluta.

Entonces, si bien sería un disparate pretender que no tenemos la vivencia de cosas como las mesas, el agua, los pensamientos y los planetas, tampoco podemos decir que cualquiera de estas cosas existe intrínsecamente de manera total, autosuficiente e independiente. Por definición, cualquier cosa que existe intrínsecamente tiene que ser permanente e inmutable, y no puede descomponerse en partes más pequeñas o ser afectada por cambios en las causas y condiciones.

Esta es una descripción esmerada e intelectual de la relación entre la realidad absoluta y la relativa, pero no nos proporciona la comprensión intuitiva o, como diríamos hoy, visceral, necesaria para entender de verdad esa relación. Cuando los discípulos del Buda lo presionaban para que explicara la relación entre la realidad absoluta y la relativa, este con frecuencia recurría al ejemplo de los sueños, señalando que nuestras experiencias durante el estado de vigilia son similares a las que tenemos en los sueños. Los ejemplos de sueños que él daba, desde luego, hacían referencia a las cosas que venían al caso en esa época: las vacas, el grano, las techumbres de paja y las paredes de barro.

No estoy seguro de que esos ejemplos tendrían el mismo impacto sobre la gente del siglo XXI, de modo que cuando enseño tiendo a usar ejemplos que tengan sentido para el público a quien me dirijo. Por ejemplo, imagine que usted es el tipo de persona a quien realmente le encantan los automóviles. Probablemente le emocionaría soñar que alguien le dio un auto nuevo sin tener que pagar un centavo por él. El “usted de su sueño” estaría feliz de recibir el “auto soñado”, feliz de conducirlo y feliz de sacarlo a lucir frente a todos sus conocidos. Pero imagine que en el sueño usted está conduciendo cuando de repente otro automóvil aparece y se hace añicos contra usted. La parte delantera de su vehículo se destruye totalmente y usted se quiebra una pierna. En el sueño, es probable que usted pase inmediatamente de la felicidad al desespero. Su automóvil está destruido, usted no tiene ningún “seguro de sueño” y la pierna rota le está doliendo muchísimo. Es posible que en el sueño usted comience a llorar y al despertar encuentre que la almohada está húmeda de llanto.

Ahora voy a hacerle una pregunta, que no es difícil.

¿El automóvil soñado es real o no?

La respuesta, por supuesto, es que no lo es. No fue diseñado por ningún ingeniero ni construido en ninguna fábrica. No está hecho de las varias partes que constituyen un automóvil de verdad ni de las moléculas y átomos que conforman cada una de sus diferentes partes. Sin embargo, en su sueño usted tiene la experiencia del automóvil como algo real. De hecho, usted se relaciona con todo lo que aparece en sus sueños como si fuera real, y responde a sus experiencias con pensamientos y emociones muy reales. Pero, por reales que puedan parecer sus experiencias durante el sueño, no puede decirse que existan intrínsecamente, ¿verdad? Al despertar, el sueño cesa y todo lo que percibió en él se disuelve en el vacío: la posibilidad infinita de que algo ocurra.

Buda enseñó que, de igual manera, cada forma de experiencia es algo que surge de la infinita posibilidad del vacío. Como se expresa en el *Sufra del Corazón*, una de sus más famosas enseñanzas:

La forma es vacío.
El vacío es forma.
El vacío no es otra cosa que forma.
La forma no es otra cosa que vacío.

En términos modernos, podría decirse:

Un automóvil soñado no es un automóvil intrínsecamente real.
Un automóvil intrínsecamente irreal es un automóvil soñado.
Un automóvil soñado no es otra cosa que un automóvil intrínsecamente irreal.
Un automóvil intrínsecamente irreal no es otra cosa que un automóvil soñado.

Por supuesto que puede argumentarse que las cosas que se experimentan durante el estado de vigilia no pueden lógicamente compararse con las que se viven durante un sueño... Después de todo, cuando usted se despierta no tiene *realmente* la pierna rota o el automóvil vuelto añicos a la entrada del garaje. Pero si tuviera un accidente durante el estado de vigilia, podría encontrarse en el hospital y con una altísima cuenta por concepto de daños a su automóvil.

Sin embargo, la base de su experiencia es la misma en los sueños que en el estado de vigilia: pensamientos, sentimientos, sensaciones que varían de acuerdo con las circunstancias cambiantes. Si tiene esta comparación presente, cualquier cosa que experimente durante el estado de vigilia comienza a perder el poder de afectarlo. Los pensamientos son sólo pensamientos; los sentimientos son sólo sentimientos; las sensaciones son sólo sensaciones. Vienen y van en el estado de vigilia con la misma rapidez con que lo hacen en los sueños.

Todo lo que usted experimenta está sujeto a cambios según las circunstancias cambiantes. Incluso si una sola condición cambia, la forma de su experiencia cambia también. Sin un soñador, no habría sueños. Sin la mente del soñador, el sueño no existiría. Si el soñador no estuviera durmiendo, no habría sueño. Tienen que reunirse todas estas circunstancias para que el sueño pueda darse.

UN EJERCICIO PARA EXPERIMENTAR EL VACÍO

La mente es en esencia vacía. Aunque vacía, todo surge en ella constantemente.

—el Tercer Karmapa Gyalwang, *Song of Karmapa: The Aspiration of the Mahamudra of True Meaning*, traducción al inglés de Erik Pema Kunsang

Una cosa es entender el concepto de vacío intelectualmente, y otra experimentarlo directamente; de modo que hagamos otro ejercicio, un poco diferente del descrito en los capítulos anteriores. Esta vez trate de observar sus pensamientos, emociones y sensaciones con mucha atención, a medida que surgen del vacío, momentáneamente aparecen como vacío y se disuelven de nuevo en el vacío. Si no le surgen pensamientos, emociones o sensaciones, invéntese rápidamente todos los que pueda, uno después del otro. El objeto del ejercicio es observar tantas formas de experiencia como pueda. Si no las observa, desaparecerán sin que las perciba. No deje que los pensamientos, sentimientos y sensaciones se vayan sin haberlos observado.

Empiece por sentarse derecho, en una posición relajada, y respire normalmente. A continuación comience a observar sus pensamientos, emociones y sensaciones con mucha claridad. Si no surge nada, sencillamente farfúllese cosas. Observe distintamente todo lo que perciba: dolor, presión, sonidos, etc. Aun ideas como “Este es un buen pensamiento”, “Me encanta este ejercicio” o “Detesto este ejercicio” son pensamientos que usted puede observar. Hasta algo tan simple como una picazón puede ser sujeto de observación. Para lograr algún efecto el ejercicio debe hacerse por lo menos durante un minuto.

¿Está listo? Entonces, una, dos y tres, ¡comience!

Observe los movimientos de su mente...

Observe los movimientos de su mente...

Observe los movimientos de su mente...

Ahora deténgase.

El objeto del ejercicio es sencillamente observar todo lo que pasa por su conciencia a medida que surge del vacío, aparece momentáneamente y después se disuelve de nuevo en el vacío, como el movimiento de una ola que sube y baja en un vasto océano. No debe tratar de parar los pensamientos, emociones y demás, ni tampoco fomentarlos. Si trata de correr tras ellos, si deja que ellos lo dirijan, comenzarán a definirlo a usted, y usted perderá la habilidad de responder abierta y espontáneamente en el momento presente; pero, por otra parte, si usted intenta bloquear los pensamientos, su mente puede volverse bastante estrecha y pequeña.

Este es un punto importante porque mucha gente piensa, erróneamente, que para meditar hay que parar deliberadamente el movimiento natural de los pensamientos y las emociones. Sí es posible detener este movimiento por corto tiempo e incluso lograr una efímera sensación de paz, pero es la paz de un zombi. Un estado desprovisto de pensamientos y emociones es un estado exento de discernimiento y claridad.

Sin embargo, si usted practica dejando que su mente sea como es, esta al fin se calma por sí sola. Poco a poco irá sintiendo una sensación de amplitud y su habilidad para experimentar los pensamientos y las emociones de manera clara e imparcial aumentará gradualmente. Donde antes veía sólo problemas, espontáneamente comenzará a ver oportunidades. Con la práctica no sólo se volverá más inmune a las exigencias de la experiencia, sino que comenzará a preguntarse si lo que piensa y siente es necesariamente la verdad.

La tendencia normal es a identificarse con los pensamientos y las emociones, sin ningún sentido de claridad o de consciencia natural. Una vez que usted comience a observar de manera consciente cómo los pensamientos y las emociones van y vienen, empezará a darse cuenta de que estos son todos fenómenos relativos, y que sólo pueden definirse por su relación con otras experiencias. Un pensamiento alegre se distingue por su diferencia con uno que no lo es, de la misma manera que una persona alta se distingue como “alta” sólo en relación con alguien que lo es menos. Tomada aisladamente, esa persona no es ni alta ni baja. Asimismo, un pensamiento o sentimiento no puede, por sí mismo, describirse como positivo o negativo a menos que se compare con otros pensamientos. Sin este tipo de comparación, un pensamiento, un sentimiento o una percepción no es más que lo que es. No tiene cualidades ni características intrínsecas y no puede definirse por sí mismo excepto mediante comparación.

LA FÍSICA DE LA EXPERIENCIA

Los objetos físicos no existen en el espacio sino que están extendidos espacialmente. De esta manera, el concepto de “espacio vacío” pierde su significado.

—ALBERT EINSTEIN, *Relativity*, 15ª edición

Al conversar con científicos modernos me han sorprendido las similitudes que existen entre los principios de la mecánica cuántica y la concepción budista de la relación entre el vacío y la apariencia. Debido a que las palabras que nosotros utilizamos son diferentes, me llevó bastante tiempo darme cuenta de que estábamos hablando de lo mismo, es decir de fenómenos que se van revelando de momento a momento, causados y condicionados por un número y variedad de sucesos casi infinitos.

Para apreciar estas similitudes, descubrí que era importante comprender un poco los principios de la física clásica, base sobre la cual se construye la mecánica cuántica. “Física clásica” es un término general para describir un conjunto de teorías sobre el funcionamiento del mundo natural, basadas en las percepciones y experimentos de Sir Isaac Newton, genio del siglo XVII, y los científicos que colaboraron con él y siguieron sus pasos. Según la física clásica, el universo era una máquina gigante y ordenada. De acuerdo con este “modelo de máquina”, si uno sabía la ubicación y velocidad de cada partícula del universo y las fuerzas que operan entre ellas en un instante específico de tiempo, entonces era posible predecir la posición y *velocidad* de cada partícula —es decir, la rapidez y dirección de su movimiento— en cualquier tiempo futuro. De igual manera, era posible deducir toda la historia pasada del universo a partir de una descripción completa de su estado actual. La historia del universo podía entenderse como una gigantesca red de historias de partículas individuales, conectadas por leyes absolutas y conocibles de causa y efecto.

Las leyes y teorías de la física clásica, sin embargo, se basaban en gran medida en observaciones de fenómenos de gran escala, como los movimientos de las estrellas y los planetas y las interacciones entre objetos materiales en la Tierra; pero los adelantos tecnológicos de los siglos XIX y XX permitieron a los científicos estudiar el comportamiento de los fenómenos a escalas más y más pequeñas, y sus experimentos, que constituyeron la base de la mecánica cuántica (el estudio de unidades muy pequeñas de fenómenos), comenzaron a mostrar que en

escalas extremadamente pequeñas los fenómenos materiales no se comportaban de la manera exacta, ordenada y predecible descrita por la física clásica.

Uno de los aspectos más complicados de estos experimentos tiene que ver con la revelación según la cual lo que ordinariamente consideramos “materia” puede no ser tan sólida y definible como antes se creía. La “materia”, cuando se observa a un nivel subatómico, se comporta de manera bastante rara; a veces exhibe propiedades que comúnmente se asocian con partículas materiales y a veces aparece como “ondas” no materiales de energía. Como yo lo entiendo, estas partículas/ondas, que son las estructuras del universo, no pueden definirse simultáneamente en términos de ubicación y velocidad, de tal manera que la noción clásica de describir el estado del universo en términos de las ubicaciones y velocidades de las partículas queda sin piso.

Lo mismo que la mecánica cuántica se fue desarrollando a lo largo del tiempo a partir de las leyes de la física cuántica, la descripción que hizo el Buda de la naturaleza de la experiencia fue evolucionando gradualmente, cada nuevo conocimiento sobreponiéndose al anterior, según el nivel de comprensión de aquellos que lo oían. Estas enseñanzas se dividen históricamente en tres grupos, conocidos como los “Tres giros de la rueda del *dharma*”. En este sentido, la palabra sánscrita *dharma* significa “la verdad” o, más sencillamente, “la manera como son las cosas”. Buda impartió su primer grupo de enseñanzas en un espacio abierto conocido como el Parque de los venados, en Varanasi, un distrito en la parte centro-occidental de la India ahora conocido como Benarés. Este primer grupo de enseñanzas describe la naturaleza relativa de la realidad basada en la experiencia física observable, y con frecuencia se compendia en una serie de declaraciones conocidas como “Las cuatro nobles verdades”, mejor descritas como “Cuatro discernimientos puros sobre la manera de ser de las cosas”. Estas, en resumen, son:

1. La vida ordinaria está condicionada por el sufrimiento.
2. El sufrimiento es producto de unas causas.
3. Las causas del sufrimiento pueden extinguirse.
4. Hay una vía sencilla mediante la cual las causas del sufrimiento pueden extinguirse.

En el segundo y tercer grupo de enseñanzas, Buda comenzó a describir las características de la realidad absoluta, que muestran una perspectiva más cercana a los principios de la mecánica cuántica. El segundo grupo, impartido, según la tradición, en el Pico del buitres, una

montaña ubicada en el estado oriental de Bihar, se centró en la naturaleza del vacío, el amor compasivo, la compasión y bodichita. Bodichita es una palabra sánscrita que se traduce a menudo como la “mente” o el “corazón” del despertar. El tercer grupo, en el que Buda describió las características fundamentales de la naturaleza búdica, fue divulgado en varios sitios de la India.

Por sí solos, estos tres grupos de enseñanzas son fascinantes desde el punto de vista de lo que nos dicen sobre la naturaleza de la mente, el universo y las maneras como la mente percibe la experiencia; pero también sirven para clarificar ideas que surgieron entre los primeros seguidores de Buda. Después de su muerte, estos no siempre se pusieron de acuerdo en cómo interpretar lo que él había dicho, y es posible que algunos de ellos no hubiesen escuchado todas las enseñanzas. Los desacuerdos entre ellos eran apenas naturales, puesto que, como Buda repetidamente puso de relieve, la esencia de sus enseñanzas no puede captarse mediante la sola comprensión intelectual sino únicamente mediante la experiencia directa.

Aquellos que sólo aprendieron las enseñanzas del primer grupo desarrollaron dos escuelas de pensamiento, la Vaibhasika y la Sautantrika; según estas, las partículas infinitesimales, conocidas en tibetano como *dul-tren* o *dul-tren-cha-may* (aproximadamente traducido como “partículas pequeñísimas” y “partículas pequeñísimas indivisibles”) eran absolutamente “reales”, en el sentido de que eran completas en sí mismas y no podían descomponerse en partes más pequeñas. Se las consideraba como la estructura esencial de todos los fenómenos; jamás podían disolverse o perderse sino convertirse en diferentes formas. Por ejemplo, el *dul-tren-cha-may* de la madera no se perdía cuando un tronco se incendiaba sino que se convertía en humo o en llama, punto de vista que no es del todo distinto del de la ley de “conservación de la masa” o “conservación de la materia”, un principio básico de la física según el cual la materia no puede ser creada ni destruida. La materia puede convertirse en formas de energía. Por ejemplo, la energía química de la gasolina puede convertirse en la energía mecánica que mueve un automóvil, mientras que la *masa* (la cual puede describirse en términos muy sencillos como la cantidad de materia que hay en un objeto), puede convertirse en energía radioactiva del tipo que asociamos con una bomba nuclear, pero la energía total equivalente a la masa es siempre la misma.

Habiendo llegado a este punto, usted puede preguntarse qué tiene que ver el desarrollo de la física moderna con el logro de la felicidad personal, pero si tiene un poco de paciencia, entenderá la relación.

Las enseñanzas posteriores de Buda demostraron que el simple hecho de que estas pequeñas partículas infinitesimales *pudieran* convertirse —como lo probaría Albert Einstein mediante su famosa

ecuación $E = mc^2$, la cual en términos muy elementales describe las partículas como pequeños paquetes de energía— indicaba que un *dul-tren* o *dul-tren-cha-may* podía ser afectado por causas y condiciones y era, de hecho, un fenómeno transitorio y en consecuencia no podía considerarse ni fundamentalmente ni absolutamente “real”.

Tomemos un ejemplo de la vida diaria: el agua. En condiciones muy frías, el agua se convierte en hielo. A temperatura ambiental, el agua es líquida. Cuando se calienta, se vuelve vapor. En el laboratorio las moléculas del agua se pueden separar en átomos de hidrógeno y oxígeno, que, examinados más de cerca, se ve que consisten en partículas subatómicas más y más pequeñas.

Hay un paralelo interesante entre el punto de vista de las escuelas Vaibhasika y Sauntantrika y el de la escuela de la física clásica. De acuerdo con esta última (y probablemente estoy simplificando en exceso el caso para hacer más comprensibles las ideas fundamentales), los elementos básicos de la materia, lo mismo que las grandes masas de materia como las estrellas, los planetas y los cuerpos humanos, podían describirse en términos de cualidades precisamente mensurables como la ubicación y la velocidad, y se movían de manera predecible en el espacio y el tiempo en perfecta coordinación con ciertas fuerzas como la gravedad y la electricidad. La interpretación clásica todavía funciona muy bien en lo relacionado con la predicción del comportamiento de fenómenos de gran escala, como los movimientos de los planetas a través del sistema solar y el movimiento de los cuerpos humanos y los objetos inanimados.

Sin embargo, como me lo explicaron a mí, los avances tecnológicos ocurridos en el siglo XIX les permitieron a los científicos comenzar a observar los fenómenos materiales en detalle microscópico. A principios del siglo XX, el físico británico J.J. Thomson realizó una serie de experimentos que lo llevaron a descubrir que el átomo no era una entidad sólida, sino que estaba compuesta de partículas más pequeñas, en especial partículas electro-cargadas llamadas *electrones*. Sobre la base de los experimentos de Thomson, el físico Edgard Rutherford inventó un modelo del átomo con el cual están familiarizados la mayoría de los occidentales que han tomado un curso de química o física en la escuela secundaria. En él se ve el átomo como un tipo de sistema solar en miniatura compuesto de electrones que giran alrededor de la parte central del átomo, conocida como *núcleo*.

El problema del modelo del átomo de Rutherford es que no da cuenta del hecho observado de que, al calentarse, los átomos siempre irradian luz de ciertas energías características. La serie de niveles de energía, que varía de un tipo de átomo a otro, se conoce generalmente como el *espectro* del átomo. En 1914, Niels Bohr llegó a la conclusión de que si los electrones contenidos en un átomo se tratan como ondas,

es posible explicar con precisión el espectro de energía del átomo. Este fue uno de los primeros grandes éxitos de la mecánica cuántica, e hizo que la comunidad científica comenzara a tomar en serio esta extraña y nueva teoría.

Por esa misma época, sin embargo, Albert Einstein demostró que era posible describir la luz no como ondas sino como partículas, que él llamó piones. Los fotones, al ser dirigidos hacia una placa metálica, aceleran la actividad de los electrones y producen electricidad. Continuando con el descubrimiento de Einstein, un grupo de científicos hizo experimentos que mostraron que todas las formas de energía pueden concebiblemente describirse en términos de partículas, perspectiva que es muy similar al punto de vista de la escuela Vaibhasika.

A medida que los físicos modernos continúan estudiando el mundo de los fenómenos subatómicos, siguen encontrándose con el problema de que los fenómenos subatómicos —lo que podríamos llamar las estructuras de la “realidad” o la “experiencia”— a veces se comportan como partículas y a veces como ondas. Por eso, sólo pueden determinar la *probabilidad* de que una entidad subatómica exhiba ciertas propiedades o se comporte de determinada manera. Si bien parece que no hay duda de que la teoría cuántica es exacta en cuanto a la aplicación práctica se refiere —como se demuestra en el desarrollo de los láser, los transistores, los escáneres y los chips de los computadores— la explicación cuántica del universo sigue siendo una descripción matemática de los fenómenos bastante abstracta. Sin embargo, es importante recordar que las matemáticas son un lenguaje simbólico; algo así como un tipo de poesía que utiliza los números y los símbolos en vez de las palabras para comunicar un sentido de la realidad que subyace a la experiencia tradicional.

LA LIBERTAD DE LA PROBABILIDAD

Es suficiente una conciencia fresca de cualquier cosa que surja...

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG, *Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

En sus primeras enseñanzas, Buda se refirió al problema del sufrimiento como una fijación en un nivel de experiencia que existe intrínsecamente o es absolutamente “real” (incluso una creencia en un yo intrínsecamente real y en la existencia intrínsecamente real de los

fenómenos materiales). Más adelante, a medida que su auditorio se fue sofisticando, comenzó a referirse al vacío y a la naturaleza búdica de manera más directa. Asimismo, las ideas de los físicos clásicos sobre la naturaleza y el comportamiento de los objetos materiales fueron gradualmente redefinidas y actualizadas por los científicos de fines del siglo XIX.

Como ya se mencionó, las observaciones de los científicos modernos sobre la materia a un nivel subatómico los llevó a reconocer que los elementos del mundo subatómico, al ser observados bajo ciertas condiciones experimentales, a veces se comportaban muy bien como partículas, pero, al observarlas bajo otras condiciones, se comportaban más como ondas. Estas observaciones de la dualidad onda/partícula marcaron, en muchos aspectos, el nacimiento de la “nueva” física de la mecánica cuántica.

Yo supongo que los científicos que primero observaron este extraño comportamiento se debieron sentir un poco incómodos. Para utilizar una analogía un tanto simple, imagínese que alguien a quien usted pensó que conocía muy bien lo trata como su mejor amigo un momento, y media hora después lo mira como si nunca antes lo hubiera visto. Usted podría hablar de un comportamiento “doble”.

Por otra parte, tuvo que ser muy emocionante, puesto que la observación directa del comportamiento de la materia abrió todo un nuevo mundo de investigación, bastante parecido al mundo que se abre ante nosotros cuando comenzamos a ocuparnos activamente en la observación de la actividad de nuestra propia mente. ¡Hay tanto que ver, y tanto que aprender!

Con la diligencia que les era característica, los físicos de principios del siglo XX se pusieron a estudiar para explicar el comportamiento de la naturaleza ondulante de las partículas. Construyendo sobre la ilustración que hiciera Niels Bohr de la naturaleza de los electrones dentro de los átomos, similar a la de ondas, finalmente llegaron a una nueva descripción del mundo subatómico, el cual, en términos matemáticos muy detallados, describe cómo cada partícula en el universo conocido puede entenderse como una onda, y cada onda como una partícula. En otras palabras, las partículas que conforman el universo material más amplio pueden verse como “cosas” desde una perspectiva, y como acontecimientos que se extienden a través del tiempo y el espacio, desde otra.

Pero ¿qué tiene que ver la física con ser felices? Nos gusta pensar en nosotros mismos como individuos fuertes, inconfundibles, con metas y personalidades bien definidas; sin embargo, si miramos con honestidad los descubrimientos de la ciencia moderna, tenemos que admitir que este punto de vista sobre nosotros mismos es, cuando mucho, incompleto.

Las enseñanzas de Buda con frecuencia se agrupan en dos categorías: las enseñanzas sobre sabiduría o teoría, y las enseñanzas sobre método o práctica. El mismo Buda a menudo comparaba estas categorías con las alas de un pájaro. Para poder volar el pájaro necesita dos alas. El “ala” de la sabiduría es necesaria porque sin tener por lo menos alguna idea de qué esperamos conseguir, el “ala” de la práctica puede aletear en vano.

Por ejemplo, la gente que va al gimnasio tiene por lo menos una idea aproximada de qué beneficio espera obtener de sudar en el caminador o de levantar pesas. El mismo principio se aplica al esfuerzo por reconocer nuestra capacidad innata de ser felices. Necesitamos saber hacia dónde vamos para llegar allí.

La ciencia moderna —especialmente la física cuántica y la neurociencia— nos ofrece una aproximación a la sabiduría en términos que son a la vez, más aceptables y más específicamente demostrables para la gente del siglo XXI que las percepciones budistas sobre la naturaleza de la realidad, obtenidas mediante el análisis subjetivo. La ciencia moderna no sólo ayuda a explicar por qué las prácticas budistas funcionan desde el punto de vista del análisis científico, sino que da una idea fascinante de la percepción budista de los *dul-tren-cha-may*, los fenómenos momentáneos que aparecen y desaparecen en un instante según las causas y condiciones. Mas es necesario mirar más profundamente en el reino de la ciencia para descubrir algunos de estos paralelos.

5

LA RELATIVIDAD DE LA PERCEPCIÓN

La pureza primordial de la base trasciende completamente las palabras, los conceptos y las formulaciones.

—JAMGON KÓNGTRUL, *Myriad Worlds*, traducido al inglés y editado por el Comité Internacional de Kunkhyab Chóling

La DEFINICIÓN DEL VACÍO como “posibilidad infinita” es una descripción básica de un término muy complejo. Un significado más sutil, que puede haberse perdido en traducciones más tempranas, implica que cualquier cosa que surja de este potencial infinito, ya sea un pensamiento, una palabra, un planeta o una mesa, no existe realmente como una “cosa” en sí misma sino que es más bien el resultado de numerosas causas y condiciones. Si cualesquiera de esas causas o condiciones son cambiadas o eliminadas aparece un nuevo fenómeno. Al igual que los principios esbozados en la segunda vuelta de la rueda del *dharma*, la mecánica cuántica suele describir la experiencia en términos, no sólo de una única cadena posible de sucesos que llevan a un resultado único, sino más bien de probabilidades de sucesos y acontecimientos, lo cual, curiosamente, es más cercano a la manera budista de entender la realidad absoluta, según la cual es posible una diversidad de resultados.

LA INTERDEPENDENCIA

Cualquier cosa que dependa de las condiciones se dice que está vacía...

—*Sutra Requested by Madrópa*, traducción al inglés de Ari Goldfield

Voy a utilizar un ejemplo sencillo. Imagínese dos sillas diferentes: una que tiene cuatro patas fuertes y otra que tiene dos patas en buen estado

y dos rotas. Si se sienta en la que tiene cuatro patas fuertes estará muy cómodo; si se sienta en la otra terminará en el piso.

A un nivel superficial, puede decirse que ambas son “sillas”, pero su experiencia de cada una será, sin lugar a dudas, diferente porque las condiciones subyacentes no son iguales.

Esta conjunción de causas diferentes se conoce, en términos budistas, como *interdependencia*. En el mundo que nos rodea podemos ver este principio en funcionamiento todo el tiempo. Por ejemplo, una semilla lleva dentro de sí la posibilidad de crecer, pero sólo puede realizar su potencial, es decir, convertirse en un árbol, un arbusto o una enredadera, bajo ciertas condiciones. Hay que sembrarla, regarla y ponerla donde le dé la luz. Aun en buenas condiciones, su crecimiento depende del tipo de semilla que sea. Una semilla de manzana no se convertirá en un naranjo, ni una de naranja, en un árbol del cual de repente broten manzanas. De tal manera que el principio de interdependencia aplica aun en el caso de una semilla.

Asimismo, las elecciones que hacemos en nuestra vida diaria tienen un efecto relativo y ponen en movimiento causas y condiciones que crean inevitablemente consecuencias en el ámbito de la realidad relativa. Las elecciones relativas son como las piedras que lanzamos a un estanque. Aun si la piedra no llega muy lejos, dondequiera que sea, del sitio donde caiga se extenderán ondas concéntricas. No hay manera de que esto *no* ocurra (a menos, claro, que su puntería sea realmente mala y que la piedra, en vez de caer al estanque, dé contra la ventana del vecino, en cuyo caso las consecuencias serán totalmente distintas).

De la misma manera, las ideas que usted tiene de sí mismo — “no soy lo suficientemente bueno”, “soy demasiado gordo” o “ayer cometí un error horrible”, tienen como base causas y condiciones previas. Tal vez no haya dormido bien la noche anterior, o alguien haya dicho más temprano ese día algo que a usted no le gustó, o simplemente usted tenga hambre y su cuerpo necesite a gritos vitaminas y minerales para poder funcionar bien. Algo tan sencillo como la falta de agua puede causar fatiga, dolores de cabeza e incapacidad para concentrarse. Muchas cosas pueden determinar la naturaleza de la experiencia relativa sin cambiar la realidad absoluta de quién es usted.

Cuando me estaban examinando en el laboratorio de neurociencia en Wisconsin, hice muchas preguntas acerca de la manera como los científicos entienden la percepción. Los budistas tienen sus propias teorías, pero yo tenía curiosidad de conocer el punto de vista científico occidental. Aprendí que desde una perspectiva estrictamente científica cualquier acto de percepción requiere tres elementos esenciales: un estímulo, por ejemplo, una forma visual, un olor, un sabor, o algo que tocamos o que nos toca; un órgano sensorial; y un

conjunto de circuitos neuronales en el cerebro que organizan y descifran los signos que reciben del órgano sensorial.

Haciendo uso de la percepción visual de un plátano como ejemplo, los científicos con quienes hablé me explicaban que los nervios ópticos, es decir, las neuronas sensoriales del ojo, primero detectan una cosa larga y curva, que puede tener una mancha marrón en cada extremo. Provocadas por este estímulo, las neuronas comienzan a enviar mensajes al *tálamo*, una estructura neuronal ubicada justo en el centro del cerebro. El tálamo es algo parecido a un conmutador central, como los que se ven en las películas viejas, donde los mensajes sensoriales se clasifican antes de que pasen a otras áreas del cerebro.

Una vez que el tálamo clasifica los mensajes de los nervios ópticos, estos son enviados al sistema límbico, la región del cerebro principalmente responsable de procesar las respuestas emocionales y las sensaciones de dolor y placer. Llegado a este punto, nuestros cerebros hacen una especie de juicio inmediato sobre si el estímulo visual —en este caso esa cosa amarilla, larga y curva, con manchas marrones en los extremos— es algo bueno, malo o neutro. De la misma manera como nos pasa con esa sensación que a veces tenemos en presencia de otras personas, solemos referirnos a esta respuesta inmediata como una “reacción visceral”, aunque no sucede exactamente en el estómago. Es mucho más fácil utilizar esta descripción taquigráfica que entrar en detalles y hablar de “una estimulación de las neuronas en la región límbica”.

A medida que esta información es procesada en el área límbica, simultáneamente va pasando “más arriba” a las regiones de la neocorteza, la región fundamentalmente analítica del cerebro, donde se organiza en patrones o, más específicamente, en conceptos que proporcionan la guía o mapa que utilizamos para bandearnos en la vida diaria. La neocorteza evalúa el patrón y concluye que el objeto que estimuló nuestras células ópticas nerviosas es, de hecho, un plátano. Y, si la neocorteza ya ha creado antes el patrón o concepto de “plátano”, entonces presenta todo tipo de detalles asociados, basados en experiencias pasadas como, por ejemplo, el sabor del plátano, si nos gusta o no, y todo tipo de detalles relacionados con el concepto de plátano que tenemos. Todo esto nos permite decidir cómo responder con mayor precisión al objeto que percibimos como un plátano.

Lo que acabo de describir es apenas un escueto esbozo del proceso de percepción, pero incluso un rápido vistazo a este nos da una pista de cómo aun un objeto común puede convertirse en una causa de felicidad o tristeza. Una vez que hemos llegado al punto de reconocer un plátano, ya no estamos viendo el objeto real sino una *imagen* de él construida por la neocorteza. Esta imagen está condicionada por una inmensa variedad de factores, entre ellos el medio en que vivimos,

nuestras expectativas, las experiencias anteriores, y también la estructura misma de nuestro circuito neuronal. En la mente en sí, los procesos sensoriales y todos estos factores, puede decirse que son interdependientes, en el sentido de que continuamente están influenciándose. Debido a que la neocorteza en última instancia nos proporciona el patrón mediante el cual podemos reconocer, identificar y predecir el comportamiento o las “reglas” asociadas con el objeto que percibimos, podemos decir que en un sentido muy profundo nos moldea el mundo. En otras palabras, no estamos viendo la realidad *absoluta* del plátano sino su apariencia relativa, es decir, una imagen construida mentalmente.

Para ilustrar este punto, en 1987, durante la primera conferencia del Instituto para la Mente y la Vida, el doctor Livingston describió un experimento sencillo que consistía en presentarle a un grupo de sujetos de investigación la letra T, que había sido dibujada cuidadosamente de tal manera que los segmentos horizontales y verticales tuvieran la misma longitud. Al preguntarle al grupo si uno de los dos segmentos era más largo que el otro o si eran del mismo largo, se dieron tres respuestas diferentes, cada una de ellas basada en los antecedentes del sujeto. Por ejemplo, la mayoría de las personas que habían vivido o crecido en entornos planos, como los Países Bajos, tendían a ver el segmento horizontal (o plano) como más largo, pero quienes vivían o habían crecido en entornos montañosos, y por tanto probablemente percibían las cosas en términos de arriba y abajo, estaban en su mayoría convencidos de que el segmento vertical era el más largo. Sólo un pequeño grupo percibió que los dos segmentos eran iguales.

En términos estrictamente biológicos, entonces, el cerebro participa activamente en la configuración y el condicionamiento de la percepción. Si bien los científicos no niegan que exista un “mundo real” de objetos más allá de los confines del cuerpo, generalmente se acepta que aunque las experiencias sensoriales parecen ser directas e inmediatas, los procesos involucrados en ellas son más sutiles y complejos de lo que parecen. Como comentó Francisco Varela más tarde durante la conferencia: “Es como si el cerebro sustentara el mundo mediante la percepción”.

El rol activo del cerebro en el proceso de percepción es de suma importancia en la determinación de nuestro estado de ánimo normal. Dicho rol activo les abre a quienes están dispuestos a emprender ciertas prácticas de entrenamiento mental, la posibilidad de cambiar gradualmente viejas percepciones formadas por años de condicionamiento previo. Mediante el reentrenamiento, el cerebro puede desarrollar nuevas conexiones neuronales, a través de las cuales es posible no sólo transformar percepciones que ya existen sino ser capaz de

trascender condiciones comunes de ansiedad, impotencia y dolor y llegar a disfrutar de una experiencia de felicidad y paz.

Estas son buenas noticias para cualquiera que se sienta atrapado en conceptos sobre cómo es la vida. Ni nuestros pensamientos, ni nuestros sentimientos, ni nuestras sensaciones, nada en nuestra experiencia, es tan fijo e incambiable como parece. Nuestras percepciones no son más que aproximaciones imperfectas a la verdadera naturaleza de las cosas. De hecho, el universo en el que vivimos y el universo que tenemos en la mente forman una totalidad integrada. Según las explicaciones que me han dado neurocientíficos, físicos y psicólogos, la ciencia moderna ha comenzado a restablecer en nosotros un sentido de la magia y la majestad de la existencia, en un audaz esfuerzo por describir la realidad en términos objetivos y racionales.

SUJETOS Y OBJETOS: UN PUNTO DE VISTA NEUROCIENTÍFICO

El pensamiento dualista es la energía dinámica de la mente.

—JAMGÓN KONGTRUL, *Creation and Completion*, traducción al inglés de Sarah Harding

Ya con un poco más de elementos sobre física y biología, podemos hacer preguntas más profundas sobre la realidad absoluta del vacío y la realidad relativa de la experiencia diaria. Por ejemplo, si lo que percibimos es sólo una imagen de un objeto, y el objeto en sí, desde el punto de vista de un físico, es una masa giratoria de partículas diminutas, entonces ¿por qué tenemos la sensación de que una cosa como una mesa que se halla frente a nosotros es algo sólido? ¿Cómo podemos ver y sentir un vaso de agua sobre la mesa? Al beber el agua tenemos la sensación de que es real y tangible. ¿Cómo explicar esto? Si no bebemos agua sentimos sed. ¿Por qué?

Para comenzar, la mente se ocupa de muchas maneras en un proceso conocido como *dzinpa*, palabra tibetana que significa “agarrarse fuertemente”. *Dzinpa* es la tendencia de la mente a fijarse en los objetos como si fueran intrínsecamente reales. El budismo les hace a quienes se entrenan en él una contrapropuesta: en vez de experimentar la vida desde una perspectiva de supervivencia esencialmente basada en el temor, experimentarla como un desfile de acontecimientos

curiosos y maravillosos. La diferencia puede demostrarse mediante un ejemplo sencillo. Imagine que tengo en la mano una *mala* (una sarta de cuentas parecida a un rosario), y que tengo la palma hacia abajo. En este ejemplo, la *mala* representa todas las posesiones que la gente siente que necesita: un automóvil bonito, ropa fina, buena comida, un puesto bien pagado, una casa cómoda, etc. Si agarro la *mala* fuertemente, alguna parte de ella siempre parece escapar a mi apretón y queda colgando por fuera de mi mano. Si trato de agarrar la parte que cuelga, un trozo más largo se escurre entre mis dedos; y si trato de agarrar ese trozo, se descuelga uno más largo aún. Si continúo con el proceso, eventualmente no podré asir la *mala* en absoluto. Pero, si pongo la palma de la mano hacia arriba y dejo que la *mala* simplemente descanse sobre ella, nada se descuelga. Las cuentas permanecen allí.

He aquí otro ejemplo. Imagine que se encuentra sentado en un cuarto lleno de gente y está mirando una mesa que se halla al frente. Generalmente usted ve la mesa como una entidad en sí, como un objeto completo, en su totalidad, independiente de la observación subjetiva; pero una mesa consta de una superficie, de patas, de lados, de un frente y una parte posterior. Si usted recuerda que la mesa está conformada por estas diferentes partes ¿puede, realmente, definirla como un objeto singular?

En su exploración del cerebro “sin conductor”, los neurocientíficos han descubierto que el cerebro de los seres sensibles ha evolucionado específicamente para reconocer y responder a patrones. Entre los billones de neuronas que conforman el cerebro humano, algunas están específicamente adaptadas para detectar formas, mientras que otras se dedican a detectar colores, olores, sonidos, movimientos, etc. Simultáneamente, nuestro cerebro está dotado de mecanismos que nos permiten extraer lo que los neurocientíficos llaman relaciones “globales” o similares a patrones.

Piense en el ejemplo conocido de un pequeño grupo de símbolos, llamados emoticonos, que con frecuencia se utilizan en los mensajes de correos electrónicos: :-) (☺). Este grupo se reconoce fácilmente como una “cara sonriente”, con dos ojos “:” una nariz “-” y una boca “)” Sin embargo, si estos tres objetos se acomodaran como)-:, el cerebro no reconocería un patrón y simplemente interpretaría las formas como puntos, líneas y curvas al azar.

Los neurocientíficos con quienes he hablado me han explicado que estos mecanismos para reconocer patrones operan casi simultáneamente con el reconocimiento neuronal de las formas, los colores y demás, mediante la *sincronía neuronal*. Esta sincronía puede describirse, en términos muy sencillos, como un proceso en el cual las neuronas que se encuentran en áreas muy distantes del cerebro unas de otras, se comunican espontánea e instantáneamente entre sí. Por

ejemplo, cuando las formas :-) se perciben en este orden, las neuronas correspondientes se comunican entre sí de una manera espontánea pero precisamente coordinada que indica que han reconocido un patrón específico. Cuando no se percibe un patrón, las neuronas correspondientes se envían entre sí señales al azar.

Esta tendencia a identificar patrones u objetos es la ilustración más clara de *dzinpa* que he conocido. ¡Sospecho que esta evolucionó como algún tipo de función de supervivencia, debido a que la habilidad para discriminar entre objetos o acontecimientos peligrosos, benéficos o neutrales resultaría bastante útil! Como explicaré más adelante, hay estudios clínicos que indican que la práctica de la meditación extiende el mecanismo de la sincronía neuronal hasta el punto de que quien percibe puede comenzar a reconocer conscientemente que su mente y la experiencia de los objetos que esta percibe son una y la misma cosa. En otras palabras, la meditación, practicada durante largo tiempo, disuelve las distinciones artificiales entre el sujeto y el objeto, lo cual, a su vez, le da a quien percibe la libertad de determinar la calidad de su propia experiencia y de distinguir entre lo que es real y lo que no es más que apariencia.

Sin embargo, disolver la distinción entre sujeto y objeto no quiere decir que la percepción se vuelve una gran imagen borrosa. Usted sigue percibiendo la experiencia en función de sujeto y objeto, y simultáneamente reconoce que la distinción es esencialmente conceptual. Es decir, la percepción de un objeto no es distinta de la mente que lo percibe.

Este cambio es difícil de comprender intelectualmente, y para poder entenderlo un poco hay que echar mano, una vez más, de la analogía de un sueño. Si reconocemos que lo que experimentamos en un sueño es sólo un sueño, entonces también reconocemos que cualquier cosa que vivamos en el sueño simplemente ocurre en nuestra mente. Reconocer esto nos libera de las limitaciones de los “problemas de los sueños”, del “sufrimiento de los sueños” o de las “limitaciones de los sueños”. El sueño todavía continúa, pero el reconocimiento nos libera de cualquier sufrimiento o disgusto que se nos presente en él. El temor, el dolor y el sufrimiento son reemplazados por una sensación de asombro casi infantil: ¡caramba, mira lo que mi mente es capaz de producir!

De manera similar, en el estado de vigilia, trascender la distinción entre el sujeto y el objeto equivale a reconocer que cualquier cosa que experimentemos no está separada de la mente que lo experimenta. El estado de vigilia no para, pero la experiencia o percepción que tenemos de él se transforma de una experiencia de limitación en una de asombro y maravilla.

EL DON DE LA INCERTIDUMBRE

Cuando la mente no tiene punto de referencia, eso es mahamudm.

—Tilopa, *Ganges Mahamudm*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Si volvemos al ejemplo de la mesa, podemos decir que aun en un nivel normal de observación, la mesa está en un estado constante de cambio. Entre ayer y hoy, parte de la madera puede haberse astillado o la pintura, descascarado; y si miramos la mesa desde el punto de vista de un físico, a un nivel microscópico podríamos ver que la madera, la pintura, los clavos y el pegamento que conforman la mesa están compuestos de moléculas y átomos, conformados por partículas que se mueven rápidamente y fluctúan por la vastedad del espacio subatómico.

A este nivel subatómico, los científicos se ven ante un problema: cuando tratan de medir la ubicación precisa de una partícula en el espacio subatómico, no pueden medir su velocidad con una exactitud del ciento por ciento; y cuando tratan de medir la velocidad de una partícula, no pueden identificar su ubicación con precisión. El problema de medir simultáneamente la posición y la velocidad exactas de una partícula se conoce como el Principio de Incertidumbre de Heisenberg, llamado así por Werner Heisenberg, uno de los fundadores de la mecánica cuántica.

De acuerdo con lo que me han explicado, parte del problema es que para poder “ver” la posición de una partícula subatómica, los físicos tienen que enfocarla brevemente con una pulsación de luz, lo cual le da a la partícula una recarga de energía y cambia su velocidad. Por otra parte, cuando los físicos tratan de medir la velocidad de una partícula, lo hacen midiendo los cambios de frecuencia en las ondas de luz dirigidas a la partícula mientras esta se mueve, semejante a como la policía de tránsito utiliza la frecuencia de las ondas de radar para medir la velocidad de un automóvil. Así, dependiendo del experimento que los científicos estén llevando a cabo, obtienen información de una u otra propiedad de la partícula. En términos muy sencillos, los resultados de un experimento están condicionados por la naturaleza del experimento, es decir, por las preguntas que se hacen los científicos que están haciendo y observando el experimento.

Si consideramos esta paradoja como una manera de describir la experiencia humana, podemos ver que así como las cualidades que se le atribuyen a una partícula están determinadas por el experimento

específico que los científicos practiquen sobre ella, de manera similar, todo lo que pensamos, sentimos y percibimos está condicionado por los hábitos mentales que aportamos a esta experiencia.

La física moderna indica que nuestra comprensión de los fenómenos materiales está hasta cierto punto limitada por las preguntas que hacemos. A la vez, la incertidumbre de predecir exactamente cómo y dónde puede aparecer una partícula en el universo subatómico representa una cierta libertad para determinar la naturaleza de nuestra experiencia.

EL CONTEXTO: UNA PERSPECTIVA COGNITIVA

Nuestra vida está determinada por nuestra mente...

—*The Dhammapada*, traducción al inglés de Eknath Easwaran

La práctica budista nos lleva muy gradualmente a que podamos desprendernos de nuestras suposiciones habituales y experimentemos con diferentes preguntas y puntos de vista. Este cambio de perspectiva no es tan difícil como podría parecer. En una conversación que tuve en Nepal con un estudiante que trabaja en el campo de la psicología cognitiva, aprendí que la habilidad de cambiar nuestra manera de ver las cosas es una función básica de la mente humana. Hablando en términos de la psicología cognitiva, el significado de cualquier información que recibamos está determinado en buena parte por el *contexto* en el cual lo miremos. Los diferentes niveles de contexto parecen tener un gran parecido con las distintas maneras de observar la realidad desde el punto de vista de la mecánica cuántica.

Por ejemplo, si miramos las palabras

MINGYURRINPOCHE

podríamos interpretar su significado de diferentes maneras, incluyendo las siguientes:

- una ordenación de líneas y espacios
- un grupo de letras
- un simple nombre

- una referencia a una persona conocida específica
- una referencia a una persona desconocida específica

Es probable que haya más niveles de interpretación, pero para nuestro ejemplo, estos cinco bastan.

Lo interesante es que ninguna de estas interpretaciones invalida alguna de las demás. Simplemente representan diferentes niveles de significado basados en el contexto, el cual, a su vez, se basa en gran parte en la experiencia.

Si, por ejemplo, usted por casualidad me conoce personalmente, puede mirar las palabras “Mingyur Rinpoche”, y pensar: *“Ah, sí, se trata de ese tipo tibetano bajito y con anteojos, vestido de rojo, que anda por ahí diciéndole a la gente que las mesas no existen absolutamente”*.

Si usted no me conociera o supiera nada de mí, y sólo viera las palabras en un artículo sobre maestros de budismo tibetano de una revista o un periódico, “Mingyur Rinpoche” no sería más que el nombre de uno de esos tipos bajitos con anteojos que andan por ahí diciéndole a la gente que las mesas no existen absolutamente. Si usted no conociera el alfabeto occidental, podría reconocer “Mingyur Rinpoche” como un grupo de letras, pero no sabría qué significan o si se refieren a un nombre o sitio. Y si usted no supiera nada de alfabetos, las palabras no serían más que una colección rara y posiblemente interesante de líneas y círculos que pueden o no tener algún significado.

Así que, cuando hablo de abandonar la lógica de todos los días y aplicar a nuestra experiencia una perspectiva diferente, lo que quiero decir es que a medida que comenzamos a mirar las cosas más de cerca, podemos empezar a darnos cuenta de lo difícil que es señalar su realidad *absoluta*. Podemos comenzar a ver que como resultado del contexto en el cual hemos visto las cosas, les hemos conferido permanencia y auto-existencia; y, si practicamos vernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea desde una perspectiva distinta, entonces nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo que nos rodea cambiará por ende.

Por supuesto que cambiar nuestras percepciones y expectativas del mundo material requiere no sólo esfuerzo sino tiempo. Por eso, para vencer este obstáculo y comenzar a experimentar de verdad la libertad del vacío, tenemos que aprender a ver el tiempo con otros ojos.

LA TIRANÍA DEL TIEMPO

El pasado es imperceptible, el futuro es imperceptible y el presente es imperceptible...

—*Sutras of the Mother*, traducción al inglés de Ari Goldfield

Si miramos nuestra experiencia desde la perspectiva del tiempo, podemos decir que las mesas, los vasos de agua, etc. sí existen en el tiempo, pero sólo desde una perspectiva relativa. La mayoría de la gente suele pensar en el tiempo desde el punto de vista del pasado, del presente y del futuro. “*Fui a una reunión aburridora*”; “*estoy en una reunión aburridora*”; “*toyjo que ira. una reunión aburridora*”, “*les di de comer a mis hijos esta mañana*”; “*estoy dándoles el almuerzo a mis hijos en este momento*”; “*¡que fastidio! Debo preparar la comida para mis hijos y no hay nada en el refrigerador, así que tengo que ir al supermercado apenas salga de esta aburridora reunión*”.

De hecho, sin embargo, cuando pensamos en el pasado, estamos sencillamente recordando una experiencia que ya pasó. Ya salimos de la reunión. Ya le dimos de comer a los niños. Ya terminamos de hacer las compras. El pasado es como una semilla que se está quemando en el fuego. Una vez que se ha vuelto cenizas, ya no queda nada. Es solo un recuerdo, un pensamiento que pasa por la mente. En otras palabras, el pasado no es más que una idea.

De igual manera, lo que la gente suele llamar “el futuro” es un aspecto del tiempo que aún no ha ocurrido. Uno no hablaría de un árbol sin sembrar como si fuera un objeto sólido y viviente, porque no hay contexto en el cual hablar de él; ni tampoco hablaría de un niño que no ha sido concebido así como habla de personas que están aquí y ahora. Así que el futuro es, también, sólo una idea, un pensamiento que pasa por la mente.

Entonces, ¿qué nos queda como experiencia concreta?

El presente.

Mas ¿cómo podemos siquiera definir “el presente”? El año tiene doce meses; cada día de cada mes, veinticuatro horas; cada hora, sesenta minutos; cada minuto, sesenta segundos; y cada segundo está compuesto de microsegundos y nanosegundos. Podemos descomponer el presente en periodos cada vez más pequeños, pero entre el instante de la experiencia actual y el instante en que identificamos ese instante como “ahora”, el momento ya ha pasado. Ya no es *ahora*; es *entonces*.

Buda entendió de manera intuitiva las limitaciones de la concepción que los seres humanos usualmente tienen del tiempo. En uno de

sus sermones explicó que desde un punto de vista relativo la división del tiempo en períodos distintos de duración (una hora, un día, una semana, etc.) podría ser relevante en cierta medida, pero desde una perspectiva absoluta, no hay realmente diferencia entre un único instante de tiempo y un eón. En un eón puede haber un instante; en un instante, un eón. La relación entre los dos períodos no alargaría el instante ni acortaría el eón.

Ilustró este punto mediante la historia de un joven que se acercó a un gran maestro en busca de una enseñanza profunda. El maestro accedió, pero le sugirió que primero se tomara una taza de té. “Después de que lo hayas hecho, te daré la enseñanza que buscas”, le dijo.

El maestro le sirvió al joven la taza de té, y cuando este se la llevó a la boca, la taza de té se transformó en un extenso lago rodeado de montañas. Mientras el joven admiraba la belleza del panorama, una muchacha apareció a sus espaldas y se acercó al lago a recoger agua. Para él fue un caso de amor a primera vista y ella también se prendó de él cuando lo vio frente al lago. El joven la siguió de vuelta a casa, donde ella vivía con sus ancianos padres. Con el tiempo los padres le tomaron cariño al muchacho, y él a ellos, y finalmente se acordó que los dos jóvenes se casaran.

Al cabo de tres años la pareja tuvo un hijo, y unos años después, una hija. Los chicos crecieron fuertes y felices, hasta que un día, cuando tenía catorce años, el hijo enfermó. Ninguno de los medicamentos que le administraron le curó la enfermedad y en menos de un año murió.

No mucho después, la joven hija de la pareja fue a recoger leña al bosque, y mientras hacía su trabajo murió atacada por un tigre. Incapaz de superar su dolor por la pérdida de sus dos hijos, la esposa decidió ahogarse en el lago. Fuera de sí por la muerte de su hija y de sus nietos, los padres de la esposa se dejaron morir de hambre. Ante la pérdida de su esposa, sus hijos y sus suegros, el marido comenzó a pensar que también debía morir. Caminó hacia el borde del lago, decidido a ahogarse. Sin embargo, cuando estaba a punto de saltar al agua, de repente se halló de nuevo en la casa del maestro, con la taza de té en la mano. Aunque había vivido toda una vida, apenas había pasado un instante; la taza todavía estaba tibia en su mano y el té estaba caliente.

Miró a través de la mesa al maestro, quien asintió, y dijo: “Ya lo ves. Todos los fenómenos vienen de la mente, la cual es el vacío. No existen de verdad más que en la mente, pero no son la nada. He aquí tu enseñanza profunda”.

Desde una perspectiva budista, la esencia del tiempo, como la esencia del espacio y de los objetos que se mueven en él, es el vacío. En cierto momento, cualquier esfuerzo por examinar el tiempo o el

espacio en intervalos más y más pequeños finalmente se viene abajo. Podemos experimentar con nuestra percepción del tiempo a través de la meditación, y tratar de ver el tiempo en fragmentos más y más pequeños. Podemos tratar de examinar el tiempo de esta manera hasta llegar a un punto en que nos es imposible nombrar o definir nada más. Cuando llegamos a este punto, comenzamos a vivir una experiencia que está más allá de las palabras, de las ideas y de los conceptos.

“Más allá de las ideas y los conceptos” no quiere decir que nuestra mente se vuelve vacía y lerda. De hecho, ocurre todo lo contrario. La mente se vuelve más vasta y abierta. Todavía podemos percibir sujetos y objetos, aunque de manera más ilusoria: los reconocemos como conceptos, no como entidades intrínseca y objetivamente reales.

Les he preguntado a muchos científicos si entre las teorías y descubrimientos modernos existen ideas similares al punto de vista budista del tiempo y el espacio. Aunque me sugirieron muchas ideas, nada parecía encajar precisamente hasta que me introdujeron a la teoría de la *gravedad cuántica*, un examen de la naturaleza fundamental del espacio y el tiempo que explora preguntas básicas como de qué están hechos y a qué se parecen el tiempo y el espacio, si existen absolutamente o surgen de algo más fundamental, y si hay una longitud o unidad mínima posible de tiempo.

De acuerdo con lo que me han explicado, la mayoría de las ramas de la física tratan el tiempo y el espacio como si fueran infinitos, uniformes y perfectamente llanos: un fondo estático sobre el cual se mueven los objetos y los acontecimientos ocurren. Esta es una suposición que funciona cuando se trata de examinar la naturaleza y las propiedades tanto de grandes cuerpos de materia como de partículas subatómicas. Sin embargo, cuando de examinar el tiempo y el espacio se trata, la situación se vuelve muy diferente.

Al nivel común de la percepción humana, el mundo se ve bien definido, claro y sólido. Una tabla sostenida por cuatro patas nos parece evidentemente una mesa. Un objeto de forma cilíndrica, con un fondo plano y una superficie abierta, nos parece evidentemente un vaso, o, si tiene un asa, tal vez lo llamemos taza.

Ahora, imaginemos que estamos mirando un objeto por el microscopio. Podríamos esperar, con razón, que al incrementar gradualmente el nivel de magnificación, veríamos una imagen más nítida y clara de la estructura intrínseca del objeto. De hecho, sin embargo, ocurre lo contrario. Cuando magnificamos un objeto hasta el punto de poder ver átomos individuales, el mundo comienza a verse más y más “confuso”, y nos olvidamos de la mayor parte de las reglas de la física clásica. Este es el ámbito de la mecánica cuántica, en el cual, como dijimos anteriormente, las partículas subatómicas se mueven

continuamente de todas las maneras posibles y cobran vida y dejan de existir con una frecuencia cada vez mayor.

Si continuamos incrementando la magnificación de tal manera que podamos ver objetos cada vez más pequeños, al final encontraremos que el espacio y el tiempo mismos comienzan a moverse continuamente: el espacio en sí desarrolla curvas y vueltas minúsculas que aparecen y desaparecen con inconcebible rapidez. Esto sucede a escalas extremadamente pequeñas, tan pequeñas, si las comparamos con un átomo, como lo es un átomo en comparación con el sistema solar. Los físicos llaman a este estado “tiempo espacial de espuma”. Piense en la espuma de afeitar, que se ve suave desde la distancia pero que de cerca está compuesta de millones de burbujas diminutas.

Tal vez una mejor analogía para describir este estado es la del agua hirviendo. A distancias y escalas de tiempo aun menores, el agua se consume y el espacio y el tiempo pierden su significado. Llegados a este punto, los mismos físicos comienzan a titubear, porque el estudio de la materia, la energía y el movimiento, y la manera como estos se relacionan entre sí, no puede siquiera formularse sin hacer una referencia fundamental al tiempo. Es entonces cuando tienen que admitir que no tienen idea de cómo describir lo que queda. Se trata de un estado que literalmente incluye todas las posibilidades, más allá del tiempo y del espacio.

Desde una perspectiva budista, la manera como la física cuántica describe la realidad ofrece un grado de libertad al cual la mayoría de la gente no está acostumbrada, y esto al principio puede parecer extraño y hasta un poco aterrador. Puesto que los occidentales en particular valoran la capacidad de libertad, la idea de que el acto de observar un suceso puede influir en el resultado azarosa e impredeciblemente, puede parecer como una responsabilidad excesiva. Es más fácil asumir el papel de víctima y asignar la responsabilidad o la culpa de nuestra experiencia a alguna persona o poder más allá de nosotros mismos. Sin embargo, si tomamos los descubrimientos de la ciencia moderna seriamente, debemos responsabilizarnos de nuestra experiencia momento a momento.

Aunque hacer esto puede abrirnos posibilidades antes insospechadas, es difícil dejar el manido hábito de sentirnos víctimas. Pero si comenzáramos a responsabilizarnos de nuestra experiencia, nuestra vida se convertiría en una especie de campo de juego, y nos ofrecería innumerables posibilidades de aprender e inventar; además, nuestra sensación de limitación personal y de vulnerabilidad sería reemplazada gradualmente por una sensación de apertura y posibilidad. Veríamos a quienes nos rodean de una manera completamente diferente: no como amenazas a nuestra seguridad o felicidad personal, sino como personas que simplemente desconocen las posibilidades infinitas de su propia

naturaleza. Debido a que nuestra naturaleza no está constreñida por distinciones arbitrarias de que debemos ser de “esta o esa manera”, o de que tenemos sólo ciertas capacidades y carecemos de otras, entonces podríamos satisfacer las exigencias de cualquier situación en la que nos halláramos.

LA IMPERMANENCIA

Nada dura para siempre...

—PATRUL RINPOCHE, *The Words of My Perfect Teacher*, traducción al inglés del Padmakara Translation Group

La mayoría de la gente, condicionada por la sociedad en que vive, le aplica etiquetas conceptuales a la corriente de fenómenos mentales y materiales constantemente cambiantes. Por ejemplo, cuando antes nos detuvimos a examinar una mesa, instintivamente seguimos llamándola mesa, aunque nos dimos cuenta de que no se trataba de una cosa sencilla sino que estaba hecha de partes diferentes: una superficie, unas patas, unos lados, un frente y una parte posterior. Ninguna de estas partes podría identificarse como lo que llamamos “la mesa”; de hecho, “mesa” no fue más que el nombre que le aplicamos a fenómenos que surgen y se disuelven rápidamente y que sólo produjeron la ilusión de algo definitiva o absolutamente real.

De la misma manera, a la mayoría de nosotros nos han enseñado que debemos darle el nombre de “yo” a un sinnúmero de experiencias que confirman nuestro sentido personal del “sí mismo” o de lo que convencionalmente se conoce como “ego”. Sentimos que somos esta entidad única que continúa igual, sin cambios, en el tiempo. En general, sentimos que seguimos siendo hoy la persona que fuimos ayer. Recordamos cuando éramos adolescentes e íbamos al colegio y con frecuencia pensamos que el “yo” que somos ahora es el mismo “yo” que fue al colegio, creció, se fue de la casa, consiguió un trabajo, etc.

Más si nos miramos en un espejo, podemos ver que este “yo” ha cambiado con el tiempo. Tal vez veamos arrugas que hace un año no estaban allí; o estemos usando anteojos; o nuestro color de pelo haya cambiado, o ya no tengamos pelo. A un nivel básico molecular, las células de nuestro cuerpo están siempre cambiando, a medida que las células viejas mueren y se generan otras nuevas. También podemos examinar este sentido del “yo” de la misma manera como miramos la mesa, y ver que esta cosa que llamamos “yo” está, en realidad, con-

formada por un número de partes diferentes. Tiene piernas, brazos, cabeza, pies y órganos internos. ¿Sería posible llamar a cualquiera de estas partes “yo”?

“Bueno, mi mano no soy yo, pero es mi mano”, podríamos decir; sin embargo, la mano la constituyen cinco dedos, la parte de arriba y la palma. Cada una de estas partes puede descomponerse en uñas, piel, huesos y demás. ¿Cuál de esas partes podemos identificar únicamente como nuestra “mano”? Y así podemos continuar investigando hasta llegar al nivel atómico y subatómico, y seguir con el mismo problema de ser incapaces de encontrar algo que podamos definitivamente identificar como “yo”.

Sea entonces que estemos analizando objetos materiales, el tiempo, nuestro “yo” o nuestra mente, finalmente nos damos cuenta de que nuestro análisis fracasa. Llegados a ese punto, nuestra búsqueda de algo irreducible se derrumba. En ese momento, cuando dejamos de buscar algo absoluto, logramos un primer anticipo de lo que es el vacío, la esencia infinita e indefinible de la realidad tal como es.

A medida que nos damos cuenta de la variedad de factores que deben reunirse para producir un sentido específico del yo, comenzamos a aflojar nuestro apego a este “yo” que creemos ser. Estamos más dispuestos a liberarnos del deseo de controlar o bloquear nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y demás y comenzamos a experimentarlos sin dolor y sin culpa, y a registrarlos simplemente como una manifestación de un universo de posibilidades infinitas. Al hacerlo, recobramos esa perspectiva inocente que la mayoría de nosotros teníamos de niños. Nuestro corazón se abre a los demás, como un botón de flor. Escuchamos mejor, somos más conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor, y podemos responder más espontánea y apropiadamente a situaciones que antes nos preocupaban o confundían. Gradualmente, tal vez a un nivel tan sutil que ni nos percatemos de ello, comenzamos a disfrutar de un estado mental libre, claro y amoroso más allá de lo que jamás soñamos.

Pero se necesita mucha paciencia para aprender a ver tales posibilidades.

De hecho, se necesita una gran paciencia para ver.

6

EL DON DE LA CLARIDAD

Todos los fenómenos son expresiones de la mente.

—EL TERCER KARMAPA GYALWANG, *Song of Karmapa: The Aspiration of the Mahamudra of True Meaning*, traducción al inglés de Eric Pema Kunsang

Aunque para entender la naturaleza infinita de la mente comparamos el vacío con el espacio, la analogía no es perfecta. El espacio, por lo menos como lo conocemos, no es consciente. Sin embargo, desde la perspectiva budista, el vacío y la consciencia son indivisibles. Es tan imposible separar el vacío de la consciencia como lo es separar el agua de aquello que está mojado o el calor del fuego. En otras palabras, nuestra verdadera naturaleza no es sólo ilimitada en su potencial sino también completamente consciente.

En términos budistas esta consciencia espontánea se conoce como *claridad* o a veces como *la luz clara de la mente*. Es el aspecto de la mente que sabe, y que nos permite reconocer y distinguir la infinita variedad de pensamientos, sentimientos, sensaciones y cosas que constantemente surgen del vacío. La claridad opera aun cuando no estamos conscientemente atentos, por ejemplo, cuando de repente pensamos *necesito comer, tengo que irme, debo quedarme*. Sin esta luz clara de la mente no podríamos pensar, sentir, o percibir nada. No podríamos reconocer nuestro propio cuerpo, o el universo o cualquier cosa que aparezca en él.

LA CONSCIENCIA NATURAL

Las apariencias y la mente existen como el fuego y el calor.

—ORGYENPA, citado en *Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Mis maestros describían esta luz clara de la mente como auto-iluminadora, como la llama de una vela, que es, a la vez, una fuente de iluminación e iluminación en sí misma. La claridad es parte de la mente desde el principio; es una consciencia natural, no algo que podemos *desarrollar*, como podemos, por ejemplo, desarrollar los músculos haciendo ejercicio físico. Lo único que tenemos que hacer es reconocerla, *darnos cuenta* del hecho de que somos conscientes. El desafío está, por supuesto, en que la claridad o la consciencia natural es hasta tal punto parte de nuestra experiencia diaria, que es difícil reconocerla. Es como tratar de vernos las pestañas sin un espejo.

Entonces ¿cómo la reconocemos?

Según Buda mediante la meditación —aunque no necesariamente como la mayoría de la gente la entiende.

El tipo de meditación del cual hablamos es, repito, un tipo de “no meditación”. No hay necesidad de enfocarse en nada ni de visualizar nada. Algunos de mis estudiantes la llaman “meditación orgánica”: meditación sin aditivos.

Al igual que con otros ejercicios que mi padre me enseñó, comenzamos por sentarnos con la espalda recta, respirar normalmente y gradualmente dejar que la mente se relaje. “Una vez que la mente esté en reposo”, nos decía cuando nos instruía en su pequeña habitación en Nepal, “sencillamente háganse conscientes de todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que pasan por ella, y a medida que los observan, simplemente pregúntense: ¿hay alguna diferencia entre la mente y los pensamientos que pasan por ella? ¿Hay alguna diferencia entre el pensador y los pensamientos que el pensador percibe? Continúen observando sus pensamientos y haciéndose estas preguntas durante unos tres minutos y después paren”.

Y así sentados, unos moviéndonos nerviosamente y otros tensionados, pero todos concentrados, observábamos nuestra mente y nos preguntábamos si había alguna diferencia entre los pensamientos y el pensador que los piensa.

Puesto que en ese entonces yo era apenas un niño y la mayoría de los demás estudiantes eran adultos, naturalmente pensaba que ellos lo estaban haciendo mucho mejor que yo; pero mientras estos pensamientos sobre mi insuficiencia pasaban por mi mente, recordé las instrucciones y sucedió algo muy curioso. Por un momento alcancé a ver que los pensamientos sobre no estar haciéndolo tan bien como los demás estudiantes no eran más que pensamientos, y que estos no eran realmente una realidad fija sino sencillamente movimientos de la mente que los estaba pensando. Claro, apenas vislumbré esto, esa toma de

consciencia se desvaneció y comencé de nuevo a compararme con los otros estudiantes. Sin embargo, ese breve instante de claridad fue profundo.

Una vez terminamos, mi padre explicó que el objeto del ejercicio era que nos diéramos cuenta de que no había diferencia entre la mente que piensa y los pensamientos que pasan por la mente. La mente en sí y los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen, permanecen y desaparecen de la mente son expresiones iguales del vacío, es decir, la posibilidad abierta de que cualquier cosa ocurra. Si la mente no es una “cosa” sino un acontecimiento, entonces todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que suceden en aquello que nosotros consideramos la mente son también acontecimientos. A medida que comenzamos a reposar en la experiencia de considerar la mente y los pensamientos como inseparables, como dos lados de la misma moneda, empezamos a entender el verdadero significado de la claridad como un estado de consciencia infinitamente expansivo.

Muchas personas piensan que al meditar se logra un estado excepcionalmente vivido, completamente distinto de cualquier cosa que hayan experimentado antes. Se exprimen mentalmente, pensando, *ten-go que lograr un mayor nivel de consciencia... Debería estar viendo algo maravilloso, como luces de colores... Debería resplandecer en la oscuridad.*

Eso se llama *esforzarse demasiado*, y, créame, yo lo he hecho, como también lo han hecho muchas otras personas que he conocido a lo largo de los años.

No hace mucho tiempo, conocí a alguien que estaba creándose problemas al esforzarse demasiado. Me hallaba sentado en el aeropuerto de Delhi mientras esperaba abordar el avión que me llevaría a Europa, cuando se acercó un hombre y me preguntó si yo era monje budista. Le contesté que sí y entonces me preguntó que si sabía meditar. Cuando le contesté afirmativamente, me preguntó cómo me había ido con la meditación.

“Muy bien”, le respondí.

“¿No le parece difícil?”

“No, realmente no”, le dije.

Negó con la cabeza y suspiró. “La meditación me cuesta tanto trabajo”, explicó. “Después de quince o veinte minutos, comienzo a marearme, y si trato de continuar, a veces hasta vomito”.

Le dije que por lo que contaba, parecía que estuviera tensionado, y que tal vez debería relajarse más cuando practicaba.

“No”, contestó. “Cuando trato de relajarme, me mareo todavía más”.

Su problema se me hizo extraño, y como parecía estar genuinamente interesado en encontrar una solución, le pedí que se sentara a mi

lado, mientras yo lo observaba. Una vez se hubo acomodado en el asiento, sus brazos, piernas y pecho se pusieron dramáticamente rígidos. Tenía los ojos desorbitados y una mueca terrible se había extendido por su rostro. Sus cejas se habían disparado hacia arriba e incluso las orejas parecían querer desprenderse de la cabeza. Tenía el cuerpo tan tenso que comenzó a temblar.

Pensé que podría marearme de sólo mirarlo, así que le dije que parara.

Relajó los músculos, la mueca desapareció de su cara y los ojos, orejas y cejas volvieron a su estado natural. Me miró ansiosamente en busca de consejo.

“Muy bien”, le dije. “Ahora voy a meditar, y usted me va a observar, como yo hice con usted”.

Simplemente me senté como suelo hacerlo, con la columna recta, los músculos relajados, las manos descansando relajadamente en el regazo, mirando al frente sin ninguna tensión mientras dejaba descansar la mente, la atención puesta en el momento presente. Noté que el hombre me miraba de la cabeza a los pies, de los pies a la cabeza, y de nuevo de la cabeza a los pies. Entonces sencillamente salí de la meditación y le dije que así era como yo meditaba.

Al cabo de un momento, asintió con la cabeza y dijo: “Creo que entiendo”.

Justo en ese momento anunciaron que debíamos iniciar el abordaje. Comoquiera que estábamos ubicados en diferentes secciones del avión, abordamos separadamente y no volví a verlo durante el vuelo.

Lo divisé entre los pasajeros cuando desembarcábamos. Me saludó con la mano y al acercarse, me dijo: “Sabe, traté de practicar como usted me enseñó y durante todo el vuelo pude meditar sin marearme. Creo que al fin entiendo el significado de relajarse cuando se medita. ¡Le estoy muy agradecido!”.

Desde luego es posible tener experiencias vividas cuando nos esforzamos demasiado, pero los resultados más comunes pueden agruparse en tres tipos de experiencias. La primera es que el esfuerzo por volvernos conscientes de los pensamientos, sentimientos y sensaciones que se precipitan por nuestra mente es simplemente agotador, y, en consecuencia, es posible que la mente se canse o se embote; la segunda es que el esfuerzo por observar cada pensamiento, emoción y sensación puede generarnos inquietud o agitación; y la tercera es que es posible que la mente se nos ponga completamente en blanco. Cada pensamiento, emoción, sentimiento o percepción, puede ocurrir tan rápido que simplemente pase desapercibido. En cualquiera de estos casos podríamos concluir, con razón, que la meditación no es la gran experiencia que habíamos imaginado.

En realidad, la esencia de la práctica de la meditación está en olvidarnos de cualquier expectativa sobre ella. Todas las cualidades de nuestra mente natural —paz, apertura, relajación y claridad— se hallan presentes en nuestra mente tal como es. No tenemos que hacer nada diferente. No tenemos que cambiar nuestra consciencia. Todo lo que hay que hacer, mientras observamos nuestra mente, es reconocer las cualidades que esta ya tiene.

ALUMBRAR EL FUTURO

No es posible separar un área iluminada de una oscura, tan cerca están.

—TULKU URGYEN RINPOCHE, *As It Is*, volumen 1, traducción al inglés de Eric Pema Kunsang

Aprender a apreciar la claridad de la mente es un proceso gradual, lo mismo que desarrollar una consciencia del vacío. Primero hay que entender el punto principal e irse familiarizando lentamente con él, y después simplemente continuar entrenándose en percibirlo. De hecho, algunos textos comparan este lento curso de percepción con una vaca vieja en proceso de orinar, descripción apropiada y realista que evita que pensemos en el proceso como algo difícil y abstracto. Sin embargo, a menos que uno sea un nómada tibetano o se haya criado en una granja, la comparación puede no ser clara, así que voy a explicarla. Las vacas viejas no orinan rápido y de una vez, sino lenta y calmadamente. Ni comienzan con un gran impulso ni terminan rápido. De hecho, pueden caminar varios metros durante el proceso y mientras tanto continuar pastando; pero, una vez que terminan, ¡qué descanso!

Como sucede con el vacío, es imposible definir completamente la verdadera naturaleza de la claridad sin volverla un concepto que podamos guardar en un bolsillo mental y pensar, *muy bien, entiendo, mi mente está clara, y ahora ¿qué?* La claridad, en su forma pura, hay que experimentarla, y una vez que se experimenta, ya no hay más “ahora ¿qué?”. Simplemente se entiende.

Si pensamos en la dificultad de tratar de describir algo que esencialmente está más allá de la descripción, probablemente podamos entender un poco el reto al que debió enfrentarse Buda al tratar de explicarles a sus discípulos la naturaleza de la mente. Tengamos en cuenta que se trataba, sin duda, de personas como nosotros, que buscaban definiciones claras que pudieran guardar en su archivo

intelectual y que las hacían, momentáneamente, sentirse orgullosas de ser más listas y sensibles que los demás.

Como ya hemos visto, para evitar esta trampa, Buda optó por describir lo indescriptible mediante metáforas y cuentos. Para que pudiéramos entender la naturaleza de la claridad en términos de nuestra experiencia cotidiana, utilizó la misma analogía que había utilizado para describir el vacío, es decir, la analogía de un sueño.

Nos pidió imaginarnos la oscuridad total del sueño, con las cortinas y los ojos cerrados, y nuestra mente descendiendo hacia un estado de vacío total. Explicó que aun en esta oscuridad, las formas y las experiencias comienzan a aparecer. Nos encontramos con gente, alguna conocida y otra desconocida. Es posible que nos veamos en sitios que hemos conocido o que acabamos de imaginar. Lo que ocurre en esta experiencia puede ser eco de cosas que hayamos experimentado durante el estado de vigilia, o ser cosas completamente nuevas, nunca antes imaginadas. En los sueños cualquier experiencia y todas las experiencias son posibles, y la luz que ilumina y distingue las personas, los sitios y lo que ocurre durante la oscuridad del sueño es un aspecto de la claridad pura de la mente.

La principal diferencia entre el ejemplo del sueño y la claridad verdadera es que incluso cuando estamos soñando, la mayoría de nosotros sigue haciendo una distinción entre nosotros mismos y los demás, y los sitios y sucesos que experimentamos. Cuando de verdad entendemos lo que es la claridad, no percibimos diferencias de este tipo. La mente natural es indivisible. No es como si *yo estuviera* teniendo una experiencia de la claridad aquí, y *usted estuviera* teniendo una experiencia de la claridad allá. La claridad, como el vacío, es infinita: no tiene límites, ni comienzo ni fin. Cuanto más profundamente examinamos nuestra mente, menos posible se nos hace encontrar una clara distinción entre dónde termina nuestra mente y dónde comienza la de los demás.

A medida que esto comienza a ocurrir, la sensación de diferencia entre “yo” Y “otro” da paso a una sensación más apacible y fluida de identificación con otros seres y con el mundo a nuestro alrededor. Gracias a este sentimiento de identificación comenzamos a darnos cuenta de que el mundo no es un sitio tan asustador, después de todo: de que los enemigos no son enemigos sino personas como nosotros, deseosas de ser felices y que buscan serlo como mejor saben, y, además, que todos poseen la clarividencia, la sabiduría y la comprensión para ver más allá de las diferencias aparentes y hallar soluciones que no sólo nos beneficien a nosotros sino a todos a nuestro alrededor.

APARIENCIA E ILUSIÓN

Viendo lo significativo como significativo y lo sin sentido como sin sentido, se puede ser capaz de entender genuinamente.

—*The Dhammapada*, traducción al inglés de Eknath Easwaran

Sin embargo, la mente es como un mago en un escenario. Puede hacernos ver cosas que no están allí realmente. La mayoría de nosotros nos embelesamos con las ilusiones que la mente crea, y, de hecho, nos animamos a producir fantasías cada vez más estrafalarias. El puro *drama* se vuelve adictivo y produce lo que algunos de mis estudiantes llaman “torrentes de adrenalina” o una “traba” que nos magnifica o magnifica nuestros problemas —incluso cuando la situación que la produce es horripilante.

Así como aplaudimos el truco de sacar un conejo de un sombrero, vemos películas de terror, leemos novelas de suspenso, nos involucramos en relaciones tormentosas y peleamos con nuestros jefes y colegas. De una manera extraña —tal vez relacionada con la más antigua capa reptil del cerebro— hasta gozamos de la tensión que estas experiencias nos proporcionan. Al fortalecer nuestro sentimiento de “yo” contra “ellos”, dichas experiencias confirman nuestra sensación de individualidad, la cual, como vimos en el capítulo anterior, no es más que una apariencia que carece de realidad intrínseca.

Algunos psicólogos cognitivos con quienes he hablado comparan la mente humana con un proyector de películas. De la misma manera que un proyector proyecta imágenes sobre una pantalla, la mente proyecta fenómenos sensoriales sobre una especie de pantalla cognitiva —contexto que consideramos como el “mundo externo”— mientras proyectamos pensamientos, sentimientos y sensaciones sobre otro tipo de pantalla o contexto al cual nos referimos como nuestro mundo interno, o “yo”.

Esta perspectiva se acerca a la perspectiva budista de la realidad absoluta y relativa. La *realidad absoluta* es el vacío, condición en la cual las percepciones se perciben como un flujo infinito y transitorio de experiencias posibles. Cuando nos damos cuenta de que las percepciones no son más que sucesos efímeros y circunstanciales, estas ya no nos pesan tanto, y toda la estructura dualista del “yo” y los “otros” se hace más liviana. La *realidad relativa* es la suma de

experiencias que surgen de la idea equivocada de que cualquier cosa que percibamos es real en sí misma y por sí misma.

Sin embargo, es difícil dejar el hábito de pensar que las cosas que existen “allá” en el mundo o “aquí”. Significa desprendernos de todas las ilusiones que abrigamos y reconocer que todo lo que proyectamos, todo lo que pensamos como “otro”, es, de hecho, una expresión espontánea de nuestra propia mente. Significa desprendernos de *ideas sobre la realidad* y, en cambio, experimentar el flujo de la realidad *tal como es*. Pero, al mismo tiempo, no tenemos que desconectarnos completamente de nuestras percepciones. No tenemos que aislarnos en una cueva o retirarnos a una montaña. Podemos *disfrutar* de nuestras percepciones sin involucrarnos activamente, mirarlas de la misma manera como miraríamos los objetos que vemos en un sueño. Realmente podemos comenzar a maravillarnos de la variedad de experiencias que se nos presentan.

Al darnos cuenta de la distinción entre apariencia e ilusión, nos damos permiso de reconocer que algunas de nuestras percepciones pueden estar equivocadas o sesgadas, que nuestra idea de cómo deben ser las cosas puede haberse solidificado hasta el punto de no poder aceptar ningún punto de vista diferente del propio. Cuando yo comencé a admitir la vacuidad y claridad de mi propia mente, mi vida se enriqueció y se hizo más vivida de maneras que jamás me hubiera imaginado. Una vez que me deshice de mis ideas sobre cómo debían ser las cosas, pude liberarme para responder a mi experiencia tal como era y tal como yo era, allí y entonces.

LA UNIÓN DE LA CLARIDAD Y EL VACÍO

Nuestra verdadera naturaleza tiene propiedades inagotables.

—MAITREYA, *The Mahayana Uttaratantra Shastra*, traducción al inglés de Rosemarie Fuchs

Se dice que Buda enseñó 84 000 métodos para ayudar a la gente que se hallaba en diferentes niveles de comprensión a reconocer el poder de la mente. Yo no los he estudiado todos, así que no puedo jurar que el número sea exacto. Puede haber enseñado 83 999 o 84 001. Sin embargo, la esencia de su enseñanza puede reducirse a un punto: *La mente es la fuente de toda experiencia, y cambiando la dirección de la mente, podemos cambiar la calidad de todo lo que experimentamos. Al*

trasformar la mente, transformamos todo lo que experimentamos. Es como ponerse un par de anteojos amarillos: de pronto, todo lo que vemos es amarillo. Si nos ponemos un par de anteojos verdes, todo lo que vemos se torna verde.

En este sentido, la claridad puede entenderse como el aspecto creativo de la mente. Todo lo que percibimos, lo percibimos mediante el poder de nuestra consciencia. Realmente la habilidad creativa de nuestra mente no tiene límites. Este aspecto creativo es la consecuencia natural de la unión del vacío y la claridad, y en tibetano se conoce como *magakpa* o “no impedimento”. A veces *magakpa* se traduce como “poder” o “habilidad”, pero el significado es el mismo: la libertad de la mente de experimentarlo todo y cualquier cosa que sea.

En la medida en que podamos reconocer el verdadero poder de nuestra mente, podemos comenzar a ejercer más control sobre nuestra experiencia. El dolor, la tristeza, el miedo, la ansiedad y todas las demás formas de sufrimiento dejan de trastornar nuestra vida con la intensidad que lo hacían antes. Las experiencias que una vez nos parecían obstáculos se vuelven oportunidades para aumentar nuestra comprensión de la naturaleza sin impedimentos de la mente.

Todos experimentamos sensaciones de dolor y placer a lo largo de la vida, y la mayoría de ellas parecen tener algún tipo de fundamento físico. Recibir un masaje, comer bien o tomar un baño caliente generalmente se consideran experiencias físicas agradables. Quemarnos un dedo, someternos a que nos pongan una inyección o hallarnos sin aire acondicionado en medio de un embotellamiento en un día caluroso se consideran experiencias físicas desagradables. De hecho, sin embargo, el que experimentemos todas estas cosas como agradables o desagradables no depende de las sensaciones en sí, sino de nuestra percepción de ellas.

Por ejemplo, algunas personas no resisten el calor. Dicen que salir cuando hace bochorno las hace sentir de muerte e incluso unas pocas gotas de sudor les incomodan. Otras personas no resisten el frío y no toleran ni unos pocos copos de nieve en la cabeza. Pero si un médico a quien le tienen confianza les dice que pasar diez minutos al día en una sauna mejorará su condición física, con frecuencia seguirán su consejo y buscarán y hasta pagarán por tener una experiencia que antes no toleraban. Se sentarán en la sauna y pensarán: *¡Qué delicia, estoy sudando! ¡Qué maravilla!* Esto pasa porque estas personas se han permitido cambiar su percepción mental sobre el calor y el sentirse sudoroso. El calor y el sudor son simplemente fenómenos a los cuales les han asignado diferentes significados. Y, si además, el médico les dice que una ducha fría después de la sauna les mejora la circulación, aprenden a aceptar el frío y hasta llegan a considerarlo refrescante.

Los psicólogos suelen llamar a este tipo de transformación “reestructuración cognitiva”. Al aplicar la *intención* y la *atención* a una experiencia, la persona es capaz de cambiar el significado de la experiencia de un contexto doloroso o intolerable a uno tolerable o agradable. Con el tiempo, la reestructuración cognitiva establece nuevas conexiones neuronales en el cerebro, particularmente en la región límbica, donde se reconocen y procesan la mayoría de las sensaciones de dolor y placer.

Si nuestras percepciones son realmente construcciones mentales condicionadas por experiencias pasadas y expectativas actuales, entonces aquello en lo cual nos enfocamos y la forma como nos enfocamos se vuelven factores importantes en la determinación de nuestra experiencia. Y cuanto más profundamente creamos que algo es cierto, más posible será que se vuelva cierto en relación con nuestra experiencia. De tal manera que si creemos que somos débiles, estúpidos o incompetentes, entonces no importa cuáles sean nuestras verdaderas cualidades, o cuán diferentemente nos vean nuestros amigos o socios, nosotros mismos nos veremos y nos sentiremos débiles, estúpidos e incompetentes.

¿Qué pasa cuando comenzamos a reconocer que lo que experimentamos es nuestra proyección de las cosas? ¿Qué ocurre cuando comenzamos a perderle el miedo a la gente que nos rodea o a aquellas cosas que nos infundían terror? Pues, desde un punto de vista, nada; pero desde otro, todo.

7

COMPASIÓN: LA SUPERVIVENCIA DEL MÁS BONDADOSO

Una inmensa compasión brota espontáneamente hacia todos los seres sensibles que sufren como prisioneros de sus ilusiones.

—KALU RINPOCHE, *Luminous Mind: The Way of the Buda*, traducción al inglés de María Montenegro

IMAGINE CÓMO SERÍA pasar su vida en un cuartito con una sola ventana cerrada y tan llena de mugre que la luz escasamente puede entrar. Probablemente pensaría que el mundo es un sitio oscuro y lúgubre, lleno de criaturas de formas extrañas que proyectan sombras aterradoras contra los vidrios sucios. Ahora imagine que un día se derrama un poco de agua sobre la ventana, o le caen unas gotas de lluvia después de una tormenta. Usted las seca con un trapo o con la manga de su camisa, y mientras lo hace, un poco de la mugre que se había acumulado en el vidrio desaparece. De repente, un rayito de luz atraviesa el vidrio. Lleno de curiosidad, usted lo limpia con más ahínco y a medida que la mugre se va quitando, penetra más luz. *Es posible que después de todo, el mundo no sea tan oscuro y lúgubre. Tal vez sea la ventana, piensa usted.*

Después va al lavadero, trae más agua (y tal vez algunos trapos más) y sigue limpiando hasta que la superficie de la ventana queda completamente limpia. La luz entra a raudales y usted se da cuenta, tal vez por primera vez, de que todas esas extrañas sombras que antes lo asustaban cada vez que pasaban, son personas, ¡iguales a usted! Y desde lo más profundo de su consciencia surge un impulso instintivo a formar un vínculo social —a salir a la calle y simplemente estar con ellas.

En verdad, usted no ha cambiado nada en absoluto. El mundo, la luz y la gente siempre estaban allí. Usted simplemente no los podía ver porque su visión estaba empañada. Pero ahora lo ve todo, ¡y qué diferencia!

Esto es lo que en la tradición budista llamamos el amanecer de la compasión, el despertar de una capacidad innata de identificarse y entender la vivencia de los demás.

LA BIOLOGÍA DE LA COMPASIÓN

Aquellos que tienen gran compasión poseen toda la enseñanza de Buda.

—*The Sutra that Completely Encapsulates the dharma*, traducción al inglés del Padmakara Translation Group

La manera budista de entender la compasión es, en cierto modo, un poco diferente del sentido que comúnmente se le da a la palabra. Para los budistas, la compasión no significa simplemente sentir lástima por los demás. El término tibetano *nying-jay* implica una expansión del corazón completamente directa. La palabra española más cercana a *nying-jay* es tal vez “amor”, pero un tipo de amor sin apego o expectativa de recibir algo a cambio. La compasión, en términos tibetanos, es un sentimiento espontáneo de conexión con todos los seres vivos. Lo que usted siente, yo lo siento; lo que yo siento, usted lo siente. No hay diferencia entre nosotros.

Biológicamente, estamos programados para responder a nuestro medio ambiente en términos relativamente sencillos: evitar las amenazas a nuestra supervivencia y echar mano de las oportunidades de mejorar nuestro bienestar. Basta con ojear las páginas de un libro de historia para darnos cuenta de que la historia del desarrollo humano es con frecuencia un relato de violencia escrito con la sangre de seres más débiles.

Mas parece que la programación biológica que nos impulsa hacia la violencia y la crueldad también nos dota con emociones que no sólo inhiben la agresión sino que también nos mueven a actuar de maneras que anulan el impulso hacia la supervivencia a favor del servicio en bien de los demás. Me sorprendió un comentario del profesor de Harvard, Jerome Kagan, durante la conferencia que dictó en 2003 en el Mind and Life Institute, según el cual, junto con nuestra inclinación hacia la agresión, nuestro instinto de supervivencia nos ha dotado con “una predisposición aún más fuerte hacia la bondad, la compasión, el amor y el deseo de “abrigar” a los demás”.

Me han contado muchas historias sobre la cantidad de gente que durante la Segunda Guerra Mundial arriesgó su vida para auxiliar a

judíos europeos perseguidos por los nazis, y sobre los héroes anónimos que en la actualidad sacrifican su bienestar por ayudar a las víctimas de la guerra, el hambre y la tiranía en países de todo el mundo. Adicionalmente, muchos de mis alumnos occidentales son padres que emplean muchísimo tiempo y energía en llevar a sus hijos a competencias deportivas, actividades musicales y otros espectáculos, mientras, pacientemente, ahorran dinero para su educación.

Sacrificios como estos, a un nivel individual, sí parecen indicar la existencia de un conjunto de factores biológicos que trascienden los temores y deseos personales. El simple hecho de que hayamos sido capaces de construir sociedades y civilizaciones que por lo menos reconocen la necesidad de proteger y ocuparse de los pobres, los desvalidos y los desprotegidos, respaldan la conclusión del profesor Kagan de que “una característica biológica de nuestra especie es tener un sentido ético”.

Sus comentarios tienen un paralelo casi total con la esencia de las enseñanzas de Buda: cuanto más claramente veamos las cosas como son, estaremos más dispuestos y seremos más capaces de abrir nuestro corazón a los demás seres. Cuando reconocemos que los demás experimentan dolor e infelicidad porque no se dan cuenta de su verdadera naturaleza, deseamos profunda y espontáneamente que ellos experimenten la misma sensación de paz y claridad que nosotros hemos comenzado a sentir.

EL ACUERDO DE ESTAR EN DESACUERDO

Las semillas picantes producen frutas picantes.

Las semillas dulces producen frutas dulces.

—*The Questions of Surata Sutra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Según lo que he aprendido, la mayoría de los conflictos entre las personas surgen por no entender los motivos del otro. Todos tenemos nuestras razones para decir lo que decimos o hacer lo que hacemos. Cuanto más nos dejemos guiar por la compasión, nos detengamos por un momento y tratemos de entender qué motiva a la otra persona, menos posibilidad habrá de que nos veamos en conflicto. Pero aun cuando se presentan problemas, respirar profundamente y escuchar con el corazón abierto nos permitirá manejar el conflicto de manera más eficaz —calmar las aguas, por así decirlo, y resolver nuestras

diferencias de tal forma que todos queden satisfechos y nadie termine ni perdiendo ni ganando.

He aquí un ejemplo: tengo en la India un amigo tibetano que vivía enseguida del dueño de un perro bravo. En la India, a diferencia de otros países, los muros que rodean el jardín son muy altos y tienen puertas en vez de verjas. Las entradas al jardín de mi amigo y al de su vecino estaban cerca una de la otra y cada vez que mi amigo salía, el perro se precipitaba por la puerta del vecino ladrando, gruñendo y con el pelo erizado —una experiencia del todo atemorizante para mi amigo. Como si eso no fuese ya suficientemente desagradable, el perro había adquirido la costumbre de empujar la puerta y meterse al jardín de mi amigo, siempre ladrando y haciendo gran alboroto.

Mi amigo pasó mucho tiempo pensando cómo castigar al perro por su mal comportamiento, hasta que al fin se le ocurrió la idea de entreabrir un poco la puerta de entrada a su jardín y apilar encima de ella algunos objetos pequeños y pesados, de tal manera que la próxima vez que el perro la empujara, los objetos le cayeran encima, enseñándole una lección que jamás olvidaría.

Un sábado por la mañana, después de poner la trampa, mi amigo se sentó frente a la ventana en espera de que el perro entrara en su jardín. El tiempo fue pasando, pero el animal no llegó. Después de un rato, mi amigo dispuso sus libros de oraciones y comenzó a cantar, levantando la vista de los textos de vez en cuando para mirar por la ventana hacia el jardín, más el perro no apareció. En determinado punto del cántico, mi amigo se topó con una antigua plegaria de aspiración, conocida como “Los cuatro inmensurables”, que comienza con las siguientes líneas:

Ojalá todos los seres sensibles posean la felicidad y la causa de la felicidad.

Ojalá todos los seres sensibles estén libres de sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

En ese momento, de repente se le ocurrió que el perro era un ser sensible y que al haberle puesto deliberadamente una trampa, le causaría sufrimiento y dolor. *Si canto esto, estaré mintiendo*, pensó. *Tal vez deba dejar de cantar.*

Sin embargo, eso no le pareció correcto, puesto que la oración de Los cuatro inmensurables era parte de su práctica diaria. Comenzó a orar de nuevo, pero a mitad de camino se detuvo, y pensó: *¡No! Es un perro malo y me hace mucho daño. No quiero que esté libre de sufrimiento o que logre la felicidad.*

Pensó en este problema por un rato, hasta que llegó a una solución: cambiaría una pequeña palabra. Y comenzó de nuevo a cantar:

Ojalá ALGUNOS seres sensibles posean la felicidad y la causa de la felicidad.

Ojalá ALGUNOS seres sensibles estén libres de sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

Bastante contento con la solución, concluyó sus oraciones, almorzó, se olvidó del perro y decidió salir a caminar antes de que finalizara el día. En su afán, olvidó la trampa que había puesto, y apenas abrió la puerta que daba al jardín, todos los objetos pesados que había colocado en el filo le cayeron en la cabeza.

Fue, por decir lo menos, un duro despertar.

Sin embargo, y como resultado del dolor que sintió, mi amigo se dio cuenta de algo muy importante. Al excluir a algunos seres de la posibilidad de ser felices y liberarse del sufrimiento, también se había excluido a sí mismo. Reconoció, entonces, haber sido víctima de su propia falta de compasión y decidió cambiar sus tácticas.

Al día siguiente, cuando salió a tomar su paseo diario, llevó un pedacito de *tsampa*, un tipo de masa hecha de cebada, sal, té, y trozos de mantequilla, que los tibetanos comen al desayuno. Apenas puso el pie fuera de la puerta, el perro del vecino salió corriendo, ladrando y gruñendo como de costumbre, pero en esta ocasión, en vez de maldecirlo, mi amigo simplemente le lanzó el pedazo de *tsampa* que llevaba consigo. Completamente sorprendido en medio de los ladridos, el perro atrapó el *tsampa* y comenzó a masticarlo, todavía gruñendo y con el pelo erizado, pero distraído por la comida que le habían dado.

El jueguito continuó por algunos días más. Mi amigo salía, el perro llegaba corriendo, y entre ladridos atrapaba el *tsampa* que mi amigo le lanzaba. Después de unos días, mi amigo observó que aunque el perro seguía gruñendo mientras masticaba el *tsampa*, había comenzado a menear la cola. Hacia el final de la semana, el perro ya no se lanzaba al ataque sino que corría feliz a saludarlo, en espera de su pequeña golosina. Con el tiempo, la relación entre los dos llegó a tal punto que el perro entraba calladamente en el jardín de mi amigo y se sentaba a su lado en el sol, mientras él recitaba sus oraciones diarias, ahora muy contento de poder pedir porque *todos* los seres fueran felices y se liberaran del sufrimiento.

Cuando reconocemos que todos los seres sensibles —la gente, los animales e incluso los insectos— son exactamente como nosotros, y que su motivación primordial es experimentar la paz y evitar el sufrimiento, entonces, cuando alguien actúa de determinada manera o

dice algo que nos molesta, podemos tener alguna base para ser comprensivos y decirnos: “Esta persona (o lo que sea) se comporta así porque, al igual que yo, quiere ser feliz y evitar el sufrimiento. Ese es su propósito fundamental. No está allí para fastidiarme; sólo está haciendo lo que necesita hacer”.

La compasión es la sabiduría espontánea del corazón. Siempre está con nosotros, siempre lo ha estado y siempre lo estará. Cuando surge en nosotros, quiere decir simplemente que hemos aprendido a ver qué tan fuertes y seguros somos realmente.

¿POR QUÉ SOMOS INFELICES?

Todos los seres sensibles tienden a actuar de una manera que no los beneficia.

—JAMGÓN KONGTRUL, *The Torch of Certainty*, traducción al inglés de Judith Hanson

DESPUÉS DE ENSEÑAR por casi diez años en más de veinte países alrededor del mundo, he visto muchas cosas y oído muchas historias extrañas y maravillosas de gente que se ha pronunciado en escenarios públicos o ha venido a consulta privada conmigo. Sin embargo, lo que más me ha sorprendido es ver que las personas que viven en sitios llenos de comodidades materiales parecen sufrir tan intensamente como aquellas que viven en sitios materialmente menos desarrollados. La expresión de este sufrimiento es, en algunos aspectos, diferente del que he presenciado en la India o en Nepal, pero su intensidad es palpable.

Comencé a sentir este nivel de infelicidad durante mis primeras visitas a Occidente, cuando mis anfitriones me llevaban a conocer lugares especiales de sus ciudades. La primera vez que vi el Empire State Building o la Torre Eiffel, no pude evitar sorprenderme ante el genio de quienes los diseñaron y el grado de cooperación y determinación que tuvo que haber entre la gente que los construyó. Pero cuando llegábamos al sitio de observación panorámica, encontraba que el alambre de púas obstaculizaba la vista y que toda el área estaba patrullada por guardias. Cuando les pregunté a mis anfitriones el porqué de los guardias y las cercas, me explicaron que estas precauciones se tomaban para evitar que la gente se lanzara desde las alturas. El hecho de que sociedades capaces de construir semejantes maravillas tuvieran que imponer medidas estrictas de este tipo para impedir que la gente utilizara estos bellos monumentos como plataformas para el suicidio me parecía inmensurablemente triste.

La medidas de seguridad no me impedían apreciar la belleza de estas construcciones o las habilidades técnicas que se necesitaron para edificarlas, pero después de visitar algunos sitios más, la razón de dichas medidas comenzó a hacerse evidente al caer en cuenta de algo

más que había comenzado a notar. Aunque las personas que vivían en culturas colmadas de comodidades materiales solían sonreír con cierta facilidad, sus ojos casi siempre revelaban cierta insatisfacción y hasta desesperación. Además, las preguntas que hacían en privado y en público, con frecuencia parecían girar alrededor de cómo volverse mejores o más fuertes de lo que eran, o cómo superar el “odio hacia sí mismas”.

A medida que mis viajes se ampliaban alrededor del mundo, era más evidente que la gente que vivía en sociedades caracterizadas por logros tecnológicos y materiales tenía la misma probabilidad de sentir dolor, ansiedad, soledad, aislamiento y desesperación que aquella que vivía en sitios comparativamente menos desarrollados. Después de hacer durante algunos años ciertas preguntas muy específicas en mis conferencias y en sesiones de consejería privada, comencé a ver que cuando el ritmo del progreso externo o material excedía el desarrollo del conocimiento interno, la gente sufría profundos conflictos emocionales sin tener ningún método externo para manejarlos. La abundancia de objetos materiales proporciona tal variedad de distracciones exteriores que se pierde la conexión con la vida interior.

Simplemente pensemos, por ejemplo, en la cantidad de personas que buscan desesperadamente nuevas emociones al ir a un restaurante, al comenzar una nueva relación o al cambiar de trabajo. Durante un rato, la novedad sí parece ser estimulante, pero con el tiempo se va extinguiendo y las nuevas sensaciones, los nuevos amigos o las nuevas responsabilidades se vuelven parte de la cotidianidad. Cualquier felicidad que pudieran haber sentido, se disuelve. Entonces ensayan una nueva estrategia, como ir a la playa, y por un tiempo esto también las satisface. Disfrutan del sol y del agua, conocen gente nueva, tal vez desarrollan nuevas actividades como esquiar o navegar a vela, hasta que llega el momento en que esto también las aburre. Las conversaciones de siempre se repiten una y otra vez, la arena se siente pegajosa, el sol o se vuelve insoportablemente caliente o se oculta, y el agua se enfría... Es tiempo de buscar algo diferente, tal vez otra playa en un país distinto. La mente produce su propio *mantra*: “Quiero ir a Tahití... Tahití... Tahití...”.

El problema es que todas estas soluciones son temporales por naturaleza. Todos los fenómenos son resultado de la conjunción de causas y condiciones, y por tanto inevitablemente sufren cierto tipo de cambios. Cuando las causas intrínsecas que produjeron y perpetuaron una experiencia feliz cambian, la mayoría de la gente termina culpando a las condiciones externas (los demás, un sitio, el tiempo, etc.) o a sí mismos (“He debido decir otra cosa, o decir algo más agradable o inteligente”). Sin embargo, debido a que esto refleja una pérdida de confianza en nosotros mismos o en las cosas que nos han enseñado

que *deben* producirnos felicidad, la culpa sólo hace la búsqueda de la felicidad aún más difícil.

Lo más problemático es que la mayoría de la gente no tiene una idea clara de qué es la felicidad, y en consecuencia se la pasa creando condiciones que la llevan de nuevo a la insatisfacción que tan desesperadamente trata de eliminar. Siendo este el caso, sería buena idea examinar la felicidad, la infelicidad y sus causas intrínsecas más de cerca.

EL CUERPO EMOCIONAL

Las emociones no dependen de un solo centro, como no depende de un solo centro todo lo necesario para jugar tenis.

—RICHARD DAVIDSON, citado en *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* de Daniel Goleman

Nuestro cuerpo desempeña un papel mucho más importante en la generación de las emociones que lo que la mayoría de nosotros reconocemos. El proceso comienza con la percepción, que ya sabemos que implica pasar información de los órganos sensoriales al cerebro, donde se crea una representación conceptual de un objeto. La mayoría de nosotros supondría, muy naturalmente, que una vez que el objeto es percibido y reconocido, se produce una respuesta emocional que, a su turno, genera algún tipo de reacción física.

De hecho, ocurre lo contrario. Al mismo tiempo que el tálamo envía sus mensajes más arriba, a las regiones analíticas del cerebro, manda un mensaje simultáneo de “alarma roja” a la amígdala, esa curiosa y pequeña estructura neuronal en forma de nuez que se halla en la región límbica y que, como ya habíamos dicho, gobierna las respuestas emocionales, especialmente el miedo y la ira. Debido a que el tálamo y la amígdala están muy cerca uno del otro, la alarma roja llega mucho más rápido que los mensajes enviados a la neocorteza. Al recibirlos, la amígdala inmediatamente pone en movimiento una serie de respuestas físicas que activan el corazón, los pulmones, algunos grupos importantes de músculos en los brazos, el pecho, el abdomen y las piernas, y los órganos responsables de producir hormonas como la adrenalina. La parte analítica de la mente sólo interpreta las reacciones físicas que dan lugar a una emoción específica *después* de que el cuerpo responde. En otras palabras, no es que usted vea algo horripilante, sienta miedo y después corra; usted ve algo horripilante, comienza a

correr (a medida que su corazón palpita y la adrenalina se difunde por su cuerpo apresuradamente) y *entonces* interpreta la reacción del cuerpo como miedo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, una vez que el resto de su cerebro se pone al corriente de lo que está pasando con su cuerpo, cosa que ocurre en milisegundos, usted puede valorar sus reacciones y determinar si son apropiadas, y también ajustar su comportamiento para adecuarlo a la situación particular.

Los resultados de esta evaluación pueden, de hecho, medirse gracias a tecnologías que sólo recientemente han estado a disposición de los científicos. Emociones como el miedo, la indignación y el odio aparecen, en parte, como una sobre activación de las neuronas del lóbulo frontal derecho, la región de la neocorteza ubicada en la parte anterior derecha del cerebro. Mientras tanto, emociones como la alegría, el amor, la compasión y la confianza pueden medirse en función de una actividad relativamente mayor entre las neuronas del lóbulo frontal izquierdo.

Me han dicho que, en algunos casos, nuestra habilidad para evaluar nuestras reacciones se inhibe y en consecuencia respondemos a una situación sin pensar. En casos como estos la respuesta de la amígdala es tan fuerte que hace corto circuito con la reacción de las estructuras superiores del cerebro. Un mecanismo de “respuesta de emergencia” tan potente tiene, sin duda, importantes ventajas para nuestra supervivencia, pues nos permite reconocer alimentos que en un momento nos cayeron mal, o nos hace evitar el contacto con animales agresivos. Sin embargo, debido a que los patrones neuronales almacenados en la amígdala pueden dispararse fácilmente como reacción a sucesos que tienen incluso un mínimo parecido con un incidente ocurrido antes, pueden distorsionar nuestra percepción de sucesos del momento actual.

ESTADOS EMOCIONALES Y RASGOS

Todo depende de las circunstancias.

—PATRUL RINPOCHE, *The Words of my Perfect Teacher*, traducción al inglés del Padmakara Translation Group

Desde la perspectiva científica, las emociones se ven como sucesos de corta duración y condiciones más prolongadas. Dentro de las emociones de corta duración se podrían incluir el arranque súbito de cólera que experimentamos cuando estamos arreglando algo en la casa y

accidentalmente nos golpeamos el pulgar con el martillo, o el envanecimiento momentáneo que sentimos cuando alguien nos hace un cumplido sincero. En términos científicos, se suele referir a estos sucesos de corta duración como *estados emocionales*.

Las emociones que persisten en el tiempo y a través de una variedad de situaciones, como el amor que alguien siente por un niño o el resentimiento por algo que sucedió en el pasado, se conocen como *rasgos* o *cualidades temperamentales*, que la mayoría de nosotros vemos como indicadores del carácter de una persona. Por ejemplo, solemos decir que una persona que generalmente está sonriente y activa y siempre tiene algo agradable que decirles a los demás es “alegre”, mientras que otra que frunce mucho el ceño, anda siempre de prisa, se encorva sobre su escritorio y pierde los estribos por nimiedades es “tensa”.

La diferencia entre estados y rasgos es obvia, incluso para alguien que no tiene un grado en ciencias. Si usted se martilla el pulgar lo más probable es que la rabia que siente le pasará relativamente rápido y no lo llevará a temerle al martillo por el resto de su vida. Los rasgos emocionales son más sutiles. En la mayoría de los casos podemos darnos cuenta de si nos levantamos con una sensación de ansiedad o de entusiasmo día tras día, mientras que con el tiempo nuestro temperamento se va haciendo evidente para todos aquellos con quienes tenemos un contacto cercano.

Los estados emocionales son estallidos rápidos de parloteo neuronal, mientras que los rasgos se parecen más al equivalente neuronal de una relación estable. Los orígenes de estas conexiones duraderas pueden variar. Algunas pueden ser genéticas, otras pueden ser causadas por traumas serios y otras haberse desarrollado como resultado de experiencias prolongadas o repetidas —el entrenamiento de vida que recibimos de niños o de adultos jóvenes.

Cualesquiera que sean sus orígenes, los rasgos emocionales tienen un efecto que condiciona la manera como la gente caracteriza y responde a las experiencias de la vida diaria. Por ejemplo, alguien que tenga predisposición al miedo o a la depresión, es más probable que aborde las situaciones con una sensación de desconcierto, mientras que alguien inclinado a sentir confianza enfrentará la situación con mucha más desenvoltura y seguridad.

FACTORES CONDICIONANTES

El sufrimiento sigue a un pensamiento negativo como la rueda de una carretilla sigue al buey que tira de ella.

—*The Dhammapada*, traducción al inglés de Eknath Easwaran

La biología y la neurociencia nos dicen lo que pasa en nuestro cerebro cuando sentimos emociones agradables o desagradables. El budismo nos ayuda no sólo a explicarnos más explícitamente a nosotros mismos estas experiencias, sino que también nos proporciona los medios para ir cambiando nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones de tal manera que a un nivel más básico y celular podamos convertirnos en seres humanos más felices, más apacibles y más amorosos.

Ya sea que la miremos subjetivamente mediante la observación consciente, como nos enseñó Buda, u objetivamente utilizando la tecnología que tenemos disponible en los laboratorios, aquello que conocemos como la mente aparece como una colisión constantemente cambiante de dos sucesos fundamentales: el mero hecho de darnos cuenta (la simple conciencia de que algo está sucediendo) y los factores condicionantes (los procesos que no sólo describen lo que percibimos sino que también determinan nuestras respuestas). En otras palabras, *toda* la actividad mental se desarrolla a partir de la actividad combinada del mero reconocimiento o hecho de darnos cuenta y de las asociaciones neuronales de largo plazo.

Una de las lecciones que mi maestro Saljay Rinpoche me repetía una y otra vez era que si quería ser feliz, tenía que aprender a reconocer y a tener en cuenta los factores condicionantes que producen reacciones compulsivas o que resultan de rasgos de carácter. La esencia de su enseñanza era que cualquier factor puede entenderse como compulsivo en la medida en que oscurezca nuestra habilidad para ver las cosas como son, sin hacer juicios. Por ejemplo, si alguien nos grita, rara vez nos tomamos el tiempo de distinguir entre el mero hecho de darnos cuenta de que “Ah, esta persona está levantando la voz y diciendo esto y esto”, y la respuesta emocional: “Esta persona es una imbécil”. En vez de eso, solemos empaquetar juntas la mera percepción y nuestra respuesta emocional: “Esta persona me está gritando *porque* es una imbécil”.

Más si pudiéramos dar un paso atrás y mirar la situación más objetivamente, veríamos que la persona que nos ha gritado está trastornada por algo que puede no tener nada que ver con nosotros. Tal vez algún superior le ha hecho una crítica y teme que la despidan, o acaba

de saber que alguien muy cercano está muy enfermo, o tuvo una discusión con un amigo o socio y pasó mala noche. Tristemente, la influencia del condicionamiento es tan fuerte que rara vez recordamos que *podemos* dar un paso atrás; y debido a que nuestra comprensión es tan limitada, confundimos la pequeña parte que vemos con toda la verdad.

¿Cómo podemos responder apropiadamente cuando nuestra visión es tan limitada, y cuando no tenemos conocimiento de todos los hechos? Si aplicamos la norma de las cortes estadounidenses de “decir toda la verdad y nada más que la verdad” a nuestra experiencia cotidiana, tenemos que aceptar que “toda la verdad” es que lo que todo el mundo quiere es simplemente ser feliz. Lo triste es que la mayoría de la gente busca la felicidad de maneras que realmente sabotean sus esfuerzos por lograrla. Si pudiéramos ver toda la verdad de una situación, nuestra única respuesta sería de compasión.

LAS AFLICCIONES MENTALES

¿Por quién y cómo fueron creadas las armas del infierno?

—SANTIDEVA, *The Bodhicaryavatara*, traducción al inglés de Kate Crosby y Andrew Skilton

El budismo con frecuencia utiliza términos como “aflicciones mentales” o a veces “venenos” para referirse a los factores condicionantes. Aunque los textos de psicología budista analizan una amplia gama de factores condicionantes, todos ellos están de acuerdo en identificar tres aflicciones principales como base de todos los otros factores que inhiben nuestra habilidad para ver las cosas como son: la *ignorancia*, el *apego* y la *aversión*.

La ignorancia

La ignorancia es una inhabilidad fundamental para reconocer el potencial infinito, la claridad y el poder de nuestra mente, como si estuviéramos mirando el mundo a través de anteojos de color: cualquier cosa que veamos, la oculta o la distorsiona el color de los anteojos. Al nivel más esencial, la ignorancia distorsiona la experiencia fundamentalmente abierta de la consciencia y nos lleva a hacer distinciones dualistas entre “yo” y el “otro”.

La ignorancia nos plantea, por tanto, un problema doble. Una vez que establecemos el hábito neuronal de identificarnos a nosotros mismos como si fuéramos un “yo” único y existencialmente independiente, es inevitable que comencemos a ver todo lo que no es “yo” como “otro”. “Otro” puede ser cualquier cosa: una mesa, un plátano, otra persona o hasta algo que este “yo” esté pensando o sintiendo. En cierto sentido, todo lo que experimentamos se convierte en un extraño. Y a medida que nos vamos acostumbrando a hacer una distinción entre “yo” y el o lo “otro”, comenzamos a encerrarnos en un modo de percepción dualista y a trazar límites conceptuales entre nuestro “yo” y el resto del mundo “ahí fuera”. Es así como creamos un mundo tan aparentemente vasto que casi no podemos evitar pensar en nosotros mismos como muy pequeños, limitados y vulnerables. Empezamos a percibir a la gente, a los objetos materiales y a todo lo demás como fuentes posibles de felicidad e infelicidad, y la vida se convierte en una lucha por conseguir lo que necesitamos para ser felices antes de que alguien más lo agarre.

En sánscrito esta lucha se conoce como *samsara*, que literalmente quiere decir “rueda” o “círculo”. *Samsara* se refiere específicamente a la rueda o el círculo de la infelicidad, un hábito de dar vueltas en pos de las mismas experiencias una y otra vez, a la espera de que el resultado sea diferente. Si alguna vez hemos visto un perro o un gato tratando de agarrarse la cola, ya conocemos la esencia de *samsara*; y aunque esto puede parecernos gracioso, no lo es tanto cuando es nuestra propia mente la que hace lo mismo.

Lo contrario de *samsara* es *nirvana*, un término casi tan mal entendido como *vacío*. Aproximadamente traducida como “extinguir” o “apagar” (en el sentido de apagar la llama de una vela), esta palabra sánscrita con frecuencia se interpreta como un estado de éxtasis o felicidad total, que surge de extinguir o “apagar” el ego o la idea de “yo”. Esta interpretación es exacta en cierta medida, excepto que no tiene en cuenta que la mayoría de nosotros vivimos en un cuerpo físico y que desarrollamos nuestra vida en el mundo relativamente real de las distinciones morales, éticas, legales y físicas.

Tratar de vivir en este mundo sin sujetarse a sus distinciones relativas sería tan imprudente como tratar de evitar las consecuencias de nacer diestro o zurdo. ¿Qué objeto tendría? El *nirvana* podría interpretarse de manera más precisa como la adopción de una perspectiva más amplia que admite todas las experiencias, sean ellas agradables o dolorosas, como aspectos de la consciencia. Naturalmente, la mayoría de la gente preferiría experimentar sólo las “notas altas” de la felicidad, pero como observaba un alumno mío recientemente, eliminar las “notas bajas” de una sinfonía de Beethoven —o de cualquier canción moderna,

en realidad— tendría como resultado una experiencia bastante despreciable.

El *samsara* y el *nirvana* quizás se entienden mejor como puntos de vista. El *samsara* es un punto de vista que básicamente define e identifica las experiencias como dolorosas o desagradables. El *nirvana* es un estado mental fundamentalmente objetivo: es una aceptación de la experiencia sin hacer juicios, que nos abre a la posibilidad de ver soluciones que pueden no estar directamente conectadas con nuestra supervivencia como individuos sino con la supervivencia de todos los seres sensibles, lo cual nos lleva a la segunda de las tres aflicciones principales.

El apego

La percepción de “yo” como algo separado de “otros” es en esencia, como comentamos antes, un mecanismo biológico —un patrón establecido de parloteo neuronal que continuamente les envía señales a otras partes del sistema nervioso en el sentido de que cada uno de nosotros es una criatura distinta, que existe independientemente de los demás, y que necesita ciertas cosas para perpetuar su existencia. Debido a que vivimos en un cuerpo físico, algunas de estas cosas que necesitamos, como oxígeno, alimento y agua, son realmente indispensables. Además, hay estudios de supervivencia infantil que muestran que para sobrevivir se requiere cierto contacto físico y afectivo. Necesitamos que nos toquen; necesitamos que nos hablen; necesitamos que el simple hecho de que existamos sea reconocido.

Sin embargo, los problemas comienzan cuando les otorgamos a áreas que no tienen nada que ver con la supervivencia el carácter de cosas biológicamente esenciales. En términos budistas, esta generalización se conoce como “apego” o “deseo”, lo cual, como en el caso de la ignorancia, puede verse como algo que tiene una base puramente neurológica.

Por ejemplo, cuando probamos algo como el chocolate y tenemos una experiencia agradable, establecemos una conexión neuronal que equipara el chocolate con la sensación física de placer. Esto no significa que el chocolate sea en sí mismo algo bueno o malo. El chocolate contiene muchos químicos que crean una sensación física de placer. Es nuestro apego neuronal al chocolate el que crea los problemas.

El apego es en muchos aspectos comparable a la adicción, o sea, una dependencia compulsiva de objetos externos o experiencias para construir una ilusión de totalidad. Infortunadamente, el apego, como otras adicciones, se intensifica con el tiempo. Cualquier satisfacción que podamos sentir cuando obtenemos algo o logramos el

favor de alguien a quien deseamos, no dura. La persona o cosa que nos haya hecho feliz hoy, este mes o este año está destinada a cambiar. El cambio es la única constante de la realidad relativa.

Buda comparó el apego a tomar agua salada del océano. Cuanto más bebamos, más sed sentimos. Asimismo, cuando nuestra mente está condicionada por el apego, no importa cuánto tengamos, jamás nos sentimos satisfechos. Perdemos la habilidad para distinguir entre la mera experiencia de la felicidad y cualquier objeto que temporalmente nos hace felices. En consecuencia, no sólo nos volvemos dependientes del objeto sino que también reforzamos los patrones neuronales que nos condicionan a confiar en algo externo como fuente de felicidad.

El chocolate puede substituirse por una variedad de objetos. Para algunas personas, las relaciones son la clave de la felicidad. Cuando ven a alguien que les parece atractivo, tratan por todos los medios de acercársele, pero si finalmente logran involucrarse con la persona es posible que la relación no resulte tan satisfactoria como se habían imaginado. ¿Por qué? Porque el objeto de su apego no es realmente algo exterior. Se trata de una historia fabricada por las neuronas del cerebro, y esa historia se desarrolla en muchos niveles diferentes, que van desde lo que piensan que pueden ganar si logran lo que desean hasta lo que temen si fallan en conseguirlo.

Otras personas piensan que serían realmente felices si tuvieran un gran golpe de suerte, como ganarse la lotería. Sin embargo, un estudio muy interesante de Philip Brinkman, del cual supe por uno de mis estudiantes, muestra que personas que recientemente se habían ganado la lotería no eran mucho más felices que un grupo de control que no había tenido la experiencia de volverse rico de repente. De hecho, las personas que habían ganado la lotería informaron que, pasada la emoción inicial, gozaban *menos* con placeres cotidianos como charlar con los amigos, recibir cumplidos o sencillamente leer una revista, que personas que no habían sufrido un cambio tan grande.

Este estudio me hizo recordar una historia que oí no hace mucho tiempo de un hombre que había comprado un billete de lotería que pagaba más de cien millones de dólares. Poco después de comprar el billete, el hombre desarrolló una afección al corazón que lo llevó a hospitalizarse bajo el cuidado de un médico que le ordenó guardar cama, y le prohibió terminantemente cualquier cosa que fuera a sobreexcitarlo. El billete salió premiado mientras el hombre estaba hospitalizado, razón por la cual no pudo enterarse de su buena fortuna, pero su esposa y sus hijos sí estaban al tanto y fueron al hospital a darle la buena nueva.

Camino a la habitación, se encontraron con el médico y le contaron de la buena suerte del enfermo, pero este, después de escucharlos, les rogó que no le fueran a decir nada todavía. “Podría excitarse tanto

que el estrés le cause la muerte”, les dijo. La esposa y los hijos manifestaron su desacuerdo, pues creían que las buenas noticias ayudarían a mejorar la condición del paciente, pero al fin accedieron a dejar que fuese el médico quien le diera la noticia suave y lentamente para no emocionarlo demasiado.

El médico entró a ver a su paciente mientras la esposa y los hijos aguardaban en la sala de espera. Comenzó por hacerle todo tipo de preguntas sobre sus síntomas y cómo se sentía, y después de un rato le preguntó casualmente si alguna vez había comprado un billete de lotería.

El anciano le contestó que sí, que de hecho había comprado uno justo antes de internarse en el hospital.

“Y si se ganara la lotería, ¿cómo se sentiría?”, le preguntó el galeno.

“Pues, si me la gano estaría bien, y si no, también. Estoy viejo y no viviré mucho más. Verdaderamente no importa si me la gano o no me la gano”.

“No es posible que de verdad piense eso”, le dijo el médico como quien habla en tono puramente teórico. “Si se la ganara realmente se emocionaría, ¿no cree?”

“En realidad no”, le contestó el anciano. “De hecho, encantado le daría la mitad si usted pudiera encontrar una forma de hacerme sentir mejor”.

El médico se rió y le dijo:

“Ni lo piense. Simplemente le estaba preguntando”.

Más el paciente insistió:

“Lo digo de verdad. Si me ganara la lotería le daría la mitad, si usted pudiera hacerme sentir mejor”.

Nuevamente el médico se rió y en broma le dijo:

“¿Por qué no escribe una carta diciendo que me dará la mitad?”

“Por supuesto. Claro que sí”, asintió el hombre tomando un bloque de papel de la mesa que tenía al lado.

Entonces, lenta y débilmente, escribió una carta en la cual se comprometía a darle al médico la mitad del premio de la lotería si la ganaba, la firmó y se la entregó. Cuando el médico vio la carta y la firma se emocionó tanto ante la idea de recibir tal cantidad de dinero que cayó muerto allí mismo.

Al ver caer al médico, el anciano comenzó a gritar. Al oír la conmoción, la esposa y los hijos pensaron que los temores del médico se habían cumplido, que la noticia había sido demasiado para el anciano y que este había muerto de la emoción. Entraron corriendo en la habitación y... ¡ah sorpresa! encontraron al anciano sentado en la cama y al médico hecho un ovillo en el piso. Mientras las enfermeras y otros empleados del hospital trataban de revivir al galeno, la familia del

anciano tranquilamente le contó que se había ganado la lotería. Para su gran sorpresa, este no pareció emocionarse mucho con la noticia de que acababa de ganarse varios millones de dólares, y la nueva no le hizo ningún daño. De hecho, pocas semanas después su estado de salud mejoró y fue dado de alta. Ciertamente estaba feliz de poder gozar de su nueva riqueza, pero no estaba tan apegado a ella. El médico, por el contrario, estaba tan apegado a la idea de recibir tanto dinero y su emoción ante el hecho fue tal, que su corazón no resistió el impacto y murió.

La aversión

Cada apego fuerte genera un temor igualmente fuerte a no poder conseguir lo que se quiere o a perder lo que ya se ha ganado. Este temor, en términos budistas, se conoce como *aversión*: una resistencia a los cambios inevitables que ocurren como consecuencia de la naturaleza transitoria de la realidad relativa.

La noción de un yo que existe independientemente nos incita a gastar muchísimo esfuerzo en resistirnos al cambio inevitable, asegurándonos así de que este “yo” se mantiene seguro y a salvo. Cuando las condiciones nos hacen sentir plenos y completos, queremos que todo siga igual. Cuanto más profundo sea nuestro apego a aquello que nos proporciona esa sensación de plenitud, mayor es nuestro temor a perderlo y la intensidad del dolor si lo perdemos.

En muchos aspectos, la aversión es una profecía que tiende a cumplirse por su propia naturaleza, y que nos obliga a actuar de maneras que prácticamente garantizan el fracaso de nuestros esfuerzos por lograr lo que creemos que nos va a traer paz, estabilidad y satisfacción duraderas. Piense, por ejemplo, en cómo actúa cuando anda tras una persona por quien siente una gran atracción. ¿Se comporta como la persona amable, sofisticada y segura de sí misma que desea que la otra persona vea en usted, o se vuelve un tonto con dificultad para hablar? Si esa persona habla y se ríe con alguien más, ¿se siente ofendido o celoso y deja ver su dolor y sus celos en pequeñas obvias? ¿Se apega a la otra persona hasta tal punto que él o ella siente su desespero y comienza a evitarlo a usted?

La aversión refuerza patrones neuronales que generan una imagen mental de usted mismo como limitado, débil e incompleto. Debido a que cualquier cosa que pueda socavar la independencia de este “yo” mentalmente construido se percibe como una amenaza, usted, de manera inconsciente, gasta una gran cantidad de energía buscando peligros potenciales. La adrenalina se difunde por el cuerpo, el corazón late aceleradamente, los músculos se tensan y los pulmones bombean como locos. Todas estas sensaciones son síntomas de estrés, lo cual,

según me han dicho muchos científicos, puede causar muchos problemas, entre ellos depresión, trastornos del sueño, problemas digestivos, sarpullidos, disfunciones de la tiroides y los riñones, presión alta e incluso colesterol alto.

A un nivel puramente emocional, la aversión suele manifestarse como ira e incluso odio. En vez de darse cuenta de que cualquier infelicidad que sienta tiene su origen en una imagen construida mentalmente, le parece apenas “natural” culpar a la demás gente, a los objetos externos y a las circunstancias por su dolor. Cuando supone que los demás le están impidiendo obtener lo que desea, comienza a mirarlos con desconfianza y a considerarlos malas personas, y hará lo imposible por evitarlos o contraatacar. Enfurecido, ve enemigos en todo y en todos, y en consecuencia tanto su mundo interno como el externo se reducen más y más. Pierde confianza en usted mismo y refuerza patrones neuronales que generan sentimientos de temor y vulnerabilidad.

¿AFLICCIÓN U OPORTUNIDAD?

Piense en las ventajas de esta rara existencia humana.

—JAMGON KÓNGTRUL, *The Torch of Certainty*, traducción al inglés de
Judith Hanson

Es fácil pensar que las aflicciones mentales son defectos de carácter, pero eso sería desvalorizarnos a nosotros mismos. Nuestra capacidad para sentir emociones, para distinguir entre el dolor y el placer y para experimentar “reacciones viscerales” ha desempeñado y continúa desempeñando una función decisiva en la lucha por la existencia; nos permite ir adaptándonos casi instantáneamente a cambios sutiles en el mundo que nos rodea y formular esas adaptaciones de manera consciente para poder traerlas a la memoria e ir las pasando a las generaciones futuras.

Esta sensibilidad extraordinaria refuerza una de las lecciones fundamentales de Buda, cuál era la de tener en cuenta cuán preciosa es la vida humana, con todas sus libertades y oportunidades; qué difícil es conseguir esta vida, y qué fácil es perderla.

No importa si usted cree que la vida humana es un accidente cósmico, una lección kármica o la obra de un creador divino. Si hace una pausa y piensa en la gran variedad de criaturas que comparten el mundo con nosotros, en comparación con el porcentaje relativamente

pequeño de seres humanos, tiene que llegar a la conclusión de que las posibilidades de nacer como ser humano son mínimas. Y al demostrar la extraordinaria complejidad y sensibilidad del cerebro humano, la ciencia moderna nos recuerda cuán afortunados somos de haber nacido humanos y de tener la capacidad muy humana de sentir y de percibir los sentimientos de quienes nos rodean.

Desde un punto de vista budista, la naturaleza automática de las tendencias emocionales humanas representa un reto interesante. No es necesario tener un microscopio para observar los hábitos psicológicos; a la mayoría de la gente le basta con observar su última relación sentimental. *Esta vez va a ser diferente*, piensan para sí. Semanas, meses o años después se toman la cabeza y piensan: *No puede ser. Este es exactamente el mismo tipo de relación que tuve antes.*

O tomemos el caso de su vida profesional. Al iniciarse en un nuevo cargo usted se dice: *Esta vez no voy a terminar trabajando hasta altas horas de la noche para que después me critiquen por no trabajar suficiente.* Sin embargo, tres meses después, usted se encuentra teniendo que cancelar citas y llamando a sus amigos para decirles que no los puede acompañar a cenar porque tiene mucho trabajo.

A pesar de las mejores intenciones, usted se halla repitiendo los mismos patrones de comportamiento aunque espera que el resultado sea diferente. Muchas de las personas con quienes he trabajado a lo largo de los años me han hablado de cómo soñaban con que la semana terminara para gozar del sábado y domingo. Pero cuando los días de descanso llegaban a su fin y retornaban a sus escritorios por otra semana, volvían a soñar con el próximo fin de semana. Otras me han contado cómo han invertido gran cantidad de tiempo y esfuerzo en terminar un proyecto, pero nunca se permiten experimentar ninguna sensación de logro porque tienen que comenzar a trabajar en su próxima tarea. Aun cuando están descansando, dicen que están preocupadas por algo que pasó la semana anterior, el mes anterior o incluso el año anterior, y siguen repitiendo las escenas en su mente y tratando de entender qué hubieran podido hacer para que el resultado fuera más satisfactorio.

Afortunadamente, cuanto más nos familiaricemos con el examen de nuestra mente, más cerca estaremos de encontrar soluciones a los problemas que se nos presentan, y más fácil será darnos cuenta de que cualquier sentimiento que experimentemos —apego, aversión, estrés, ansiedad, temor o deseo— es simplemente una fabricación de nuestra mente.

La gente que ha hecho un esfuerzo sincero por explorar su riqueza interior suele desarrollar naturalmente cierto tipo de respeto, credibilidad y fama, a pesar de sus circunstancias. Su conducta en todo tipo de situaciones inspira en los demás una profunda sensación de

respeto, admiración y confianza. Su éxito en el mundo no tiene nada que ver con ambición personal o deseo de atención, ni viene de tener un automóvil bonito, una casa hermosa o un cargo importante. Proviene, más bien, de un estado de bienestar tranquilo, que permite ver a las personas y las situaciones de manera más clara, y también conservar cierta felicidad fundamental a pesar de sus circunstancias personales.

De hecho, con frecuencia oímos de personas ricas, famosas o influyentes que un día se ven forzadas a reconocer que sus logros no les han traído la felicidad que esperaban. A pesar de su riqueza y su poder, nadan en un océano de dolor tan profundo que a veces el suicidio parece ser su único escape. Un dolor tan intenso resulta de creer que los objetos o las situaciones pueden crear una felicidad duradera.

Si usted verdaderamente desea hallar una sensación de paz y de satisfacción duraderas, tiene que aprender a descansar la mente, pues sólo al hacerlo pueden revelarse sus cualidades innatas. La manera más sencilla de aclarar el agua que el lodo y otros sedimentos han oscurecido es dejar que esta se aquiete. De la misma manera, si usted deja que la mente se apacigüe, la ignorancia, el apego, la aversión y todas las demás aflicciones mentales se irán aclarando, permitiendo que la compasión, la claridad y la infinita extensión de la verdadera naturaleza de su mente se revelen.

SEGUNDA PARTE

LA VÍA

Una mente disciplinada invita a la verdadera alegría.

—*The Dammapada*, traducción al inglés de Eknath Easwaran

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Descanso sin fijación.

—Gotsangpa, *Radiant Jewel Lamp*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

AHORA VAMOS A DEJAR atrás el reino de la ciencia y de la teoría durante un rato para comenzar a hablar de la aplicación práctica, que en el budismo se conoce como la Vía. Me gustaría empezar con una historia que oí hace mucho tiempo de un hombre que había sido un experto nadador durante su juventud y que ahora buscaba, para su vejez, un reto tan atractivo como la natación lo había sido en su edad temprana. Decidió volverse monje, pensando que así como había logrado dominar las olas del océano, dominaría las olas de la mente. Buscó un maestro a quien respetaba, hizo sus votos y comenzó a poner en práctica las lecciones del maestro. Como sucede con frecuencia, la práctica de la meditación no le fue fácil, así que fue a pedirle consejo al maestro.

El maestro le dijo que se sentara y meditara para poder observar su práctica. Después de un rato, al ver que se esforzaba demasiado, le pidió que se relajara, pero el antiguo nadador también tenía dificultad en seguir esta sencilla instrucción. Cuando trataba de relajarse, su mente comenzaba a vagar y el cuerpo se le aflojaba, y cuando trataba de concentrarse, la mente y el cuerpo se le tensionaban. Finalmente, el maestro le preguntó: “Usted sí sabe nadar, ¿no es cierto?”.

“Claro que sí, mejor que nadie”, le contestó el hombre.

“¿La habilidad para nadar viene de tensionar los músculos completamente o de relajarlos completamente?”, preguntó el maestro.

“Ni de relajarlos ni de tensionados”, contestó el hombre. “Hay que encontrar el equilibrio entre la tensión y la relajación”.

“Bien. Ahora dígame, ¿cuándo está nadando, si sus músculos están demasiado tensos, es usted quien crea la tensión o es otra persona la que lo fuerza a tensionarse?”.

El hombre pensó un poco antes de responder, hasta que finalmente dijo:

“Nadie externo a mí me fuerza a tensionar los músculos”.

El maestro esperó un momento, dando tiempo a que el nadador registrara mentalmente su propia respuesta, y después explicó:

“Si al meditar usted nota que su mente se pone demasiado tensa, es usted quien está creando la tensión; pero si usted suelta todas las tensiones, su mente se afloja demasiado y usted se amodorra. Cuando nadaba usted aprendió a encontrar el equilibrio muscular justo entre la tensión y la relajación; ahora, al meditar, debe encontrar el mismo equilibrio en la mente. Si no lo encuentra, jamás podrá lograr el equilibrio perfecto en su propia naturaleza. Una vez que descubra el equilibrio perfecto en su propia naturaleza, podrá nadar a través de cada aspecto de su vida como nada en el agua”.

En términos muy sencillos, la mejor manera de acercarse a la meditación es tratar de hacer lo mejor posible sin centrarse demasiado en los resultados.

SABIDURÍA Y MÉTODO

*Quando la mente no está alterada, está clara.
Quando el agua está tranquila, es transparente.*

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG, *Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Las instrucciones específicas que el maestro le dio al anciano nadador fueron, en realidad, parte de una lección más amplia sobre cómo encontrar el equilibrio entre la sabiduría, es decir la comprensión filosófica, y el método, la aplicación práctica de la filosofía. La sabiduría no tiene objeto si no se tiene un medio práctico para aplicarla. Es en este punto donde el método nos viene bien: usar la mente para reconocer la mente. Esta es una buena definición básica de lo que es la meditación. La meditación no es “desaparecer en el éxtasis”, “separarse” o “aclararse”, términos, entre muchos otros, que he oído durante mis viajes alrededor del mundo. La meditación es, realmente, un ejercicio muy simple para descansar en el estado natural de la mente en ese momento, y dejarnos presenciar sencilla y claramente cualquier pensamiento, sensación o emoción que experimentemos.

Mucha gente rechaza la idea de la meditación porque piensa que esta requiere que nos sentemos durante horas con la espalda recta, las piernas en posición de loto y la mente en blanco. Nada de esto es necesario.

Primero, sentarse en loto y con la espalda recta requiere práctica, especialmente en Occidente donde es costumbre sentarse encorvado frente al computador o al televisor. Segundo, es imposible impedir que la mente genere pensamientos, sentimientos y sensaciones. La función natural de la mente es pensar, así como la función natural del sol es producir luz y calor, y la función natural de una tormenta eléctrica, producir rayos y lluvia. Cuando me inicié en la práctica de la meditación, me enseñaron que tratar de suprimir la función natural de la mente era una solución temporal en el mejor de los casos; y que, en el peor de los casos, si deliberadamente trataba de *cambiar* mi mente estaría sólo reforzando mi propia tendencia a enfocarme en los pensamientos y sentimientos como si fueran intrínsecamente reales.

La mente siempre está activa, siempre está generando pensamientos, de la misma manera que el océano constantemente genera olas. No podemos parar los pensamientos como tampoco podemos parar las olas del mar. Dejar descansar la mente en su estado natural es muy diferente de tratar de detener completamente los pensamientos. La meditación budista no consiste de ninguna manera en tratar de poner la mente en blanco. No hay forma de lograr que durante la meditación no haya pensamientos; aun si pudiéramos pararlos, no estaríamos meditando, estaríamos flotando sin rumbo, como zombis.

Por otra parte, es posible que apenas veamos pasar una emoción, una sensación o un pensamiento, este se desvanezca como un pez que se va nadando hacia aguas más profundas. Eso también está bien. En realidad, es una maravilla. Mientras mantengamos esa sensación de simple atención o consciencia, aun cuando los pensamientos, las sensaciones y demás se nos escapen, estaremos experimentando la claridad natural y el vacío de la verdadera naturaleza de nuestra mente. El objeto real de la meditación es descansar en la pura consciencia, pase algo o no. Debemos estar abiertos a cualquier cosa que surja en nuestra mente, ser conscientes de ello y dejarlo ir. Y si no ocurre nada, o si los pensamientos y las emociones desaparecen antes de que nos fijemos en ellos, simplemente descansamos en esa claridad natural.

Nada más sencillo que el proceso de la meditación.

Otra cosa que debemos tener en cuenta es que aunque solemos creer que algunas experiencias son mejores, más apropiadas o más productivas que otras, de hecho, no hay ni *buenos* ni *malos* pensamientos. Solamente hay pensamientos. Apenas un grupo de neuronas chismosas comienza a producir signos que nosotros traducimos a pensamientos o sentimientos, otro grupo comienza a hacer comentarios. “Ah, ese fue un pensamiento vengativo. Qué *mala* persona eres”, o “Tienes tanto *miedo* que tienes que ser *realmente* incompetente”. La meditación es, en realidad, un proceso de

consciencia en el cual no hay juicios de valor. Cuando meditamos, adoptamos la perspectiva objetiva de un científico frente a nuestra propia experiencia subjetiva, cosa que puede no ser fácil al principio. A la mayoría de nosotros nos han enseñado a creer que si pensamos que algo es bueno, es bueno, y si pensamos que algo es malo, es malo. Sin embargo, a medida que aprendemos a ver cómo los pensamientos vienen y se van, estas distinciones rígidas comienzan a desaparecer. El sentido común nos dice que es imposible que tantos sucesos mentales que ocurren y después se desvanecen en *un* minuto sean *todos reales*.

Si seguimos permitiéndonos sencillamente estar conscientes de la actividad de nuestra mente, comenzaremos gradualmente a reconocer la naturaleza transparente de los pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones que una vez pensamos que eran sólidos y reales. Es como si lentamente estuviéramos removiendo capas de polvo y mugre de la superficie de un vidrio. A medida que nos acostumbramos a mirar la superficie de nuestra mente, podemos entender todo el cotilleo sobre quién y qué creemos que somos y reconocer la esencia brillante de nuestra verdadera naturaleza.

LA POSTURA FÍSICA

En el cuerpo reside una gran sabiduría.

—*The Hevajra Tantra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Buda enseñó que el cuerpo es el soporte físico de la mente. La relación entre los dos es como la relación que hay entre un vaso y el agua que contiene. Si ponemos un vaso en el borde de una mesa o sobre algo que no sea plano, el agua se desplazará o posiblemente se regará, pero si ponemos el agua sobre una superficie plana o estable, el agua que contiene se mantendrá quieta.

De modo parecido, la mejor forma de dejar que la mente descanse es crear una postura física estable. Buda, en su sabiduría, dejó instrucciones para alinear el cuerpo de una manera equilibrada que permite que la mente se mantenga *relajada* y *alerta* simultáneamente. Este alineamiento físico se ha conocido a través de los tiempos como la postura de siete puntos de Vairochana, un aspecto de Buda que representa la forma iluminada.

El primer punto de la postura es crear una base estable para el cuerpo, es decir, si es posible, cruzar las piernas de tal manera que cada pie descansa sobre el muslo opuesto. Si no podemos hacerlo,

simplemente ponemos un pie sobre el muslo opuesto y dejamos descansar el otro pie debajo del otro muslo. Si no nos sentimos cómodos en ninguna de las dos posiciones, sencillamente cruzamos las piernas. Incluso podemos sentarnos en una silla, con los pies reposando sobre el piso. La idea es crear una base física que sea cómoda y estable a la vez. Si el dolor en las piernas es demasiado agudo, no podremos descansar la mente porque estaremos preocupados por el dolor. Por esta razón, en este primer punto podemos escoger entre varias opciones.

El segundo punto es poner las manos sobre el regazo, justo abajo del ombligo, y dejar que el dorso de una descansa sobre la palma de la otra. No importa qué mano pongamos sobre la otra; de hecho, podemos cambiarlas de posición durante la práctica si, por ejemplo, la palma sobre la cual reposa el dorso de la otra se acalora después de un rato. Asimismo, está bien poner las manos, palmas abajo, sobre las rodillas.

El tercer punto es dejar un pequeño espacio entre la parte superior de los brazos y el torso. Los textos budistas clásicos hablan de “mantener los brazos en la postura de un buitre”, lo cual puede malinterpretarse por extender los omoplatos como si fuéramos algún tipo de ave de rapiña.

De hecho, un día en que estaba enseñando en París y andaba caminando por un parque, vi un hombre que, sentado en el suelo en la posición de loto, agitaba repetidamente los hombros hacia adelante y hacia atrás. Al pasar frente a él se percató de que yo era monje (el hábito rojo lo delata a uno fácilmente), y me preguntó si yo meditaba.

“Sí”, le contesté.

“¿Tiene algún problema cuando medita?”.

“Realmente no”, le contesté.

Nos sonreímos por un momento —era un lindo día de sol en París, al fin y al cabo— y después dijo:

“Me gusta mucho la meditación, pero hay una instrucción que realmente me saca de quicio”.

Naturalmente le pregunté que de qué se trataba.

“Es la posición de los brazos”, me dijo con un poco de vergüenza.

“¿De verdad? ¿Dónde aprendió a meditar?”, le pregunté.

“Seguí las instrucciones de un libro”, contestó.

Le pregunté qué decía el libro sobre la posición de los brazos.

“Decía que uno debía sostener los brazos como si fueran las alas de un buitre”, contestó, y comenzó a agitar los hombros hacia delante y hacia atrás, como lo estaba haciendo cuando nos encontramos. Lo observé por unos segundos y después le pedí que se detuviera.

“Permítame explicarle algo”, le dije. “El verdadero objeto de esa instrucción es mantener un poco de espacio entre los brazos y el torso, lo suficiente para asegurar que su pecho esté abierto y relajado y le permita respirar bien y libremente. Los buitres, cuando están en posición de descanso, siempre tienen un poco de espacio entre las alas y el cuerpo. Ese es el significado de la instrucción. No hay necesidad de batir los brazos. Después de todo, usted sólo está tratando de meditar, no de volar”.

La esencia de este aspecto de la postura física es encontrar un equilibrio entre los hombros de tal manera que uno no esté más abajo que el otro, y al mismo tiempo mantener abierto el pecho para “dejarse respirar”. Algunas personas tienen brazos o torsos muy grandes, especialmente si han pasado mucho tiempo ejercitándose en un gimnasio. Si usted es una de estas personas, no se esfuerce por mantener artificialmente un espacio entre los brazos y el pecho. Simplemente deje que los brazos descansen de manera natural, sin constreñirle el pecho.

El cuarto punto de la postura física es mantener la columna lo más recta posible —según los textos clásicos, “como una flecha”. Más en este caso también es importante encontrar un equilibrio. Si trata de sentarse con la columna *demasiado* recta, terminará inclinándose hacia atrás y todo el cuerpo temblará con la tensión. He observado esto muchas veces en estudiantes que se preocupan en demasía por tener la columna absolutamente recta. Por otra parte, si simplemente se encorva, casi con seguridad terminará comprimiendo los pulmones, con lo cual se le hará más difícil respirar y se le aplastarán algunos órganos, todo lo cual puede ser una fuente de incomodidad física.

El quinto punto tiene que ver con dejar que el peso de la cabeza descanse sobre la nuca, para no comprimir la tráquea o para no echarse tanto hacia atrás que las vértebras cervicales (los siete huesillos en la parte superior de la columna vertebral, la cual es de vital importancia en la transmisión de los signos neuronales desde las partes bajas del cuerpo hasta el cerebro) se compriman. Cuando encuentre la posición que le siente bien, probablemente se dará cuenta de que tiene el mentón más inclinado hacia la garganta de lo normal. Si alguna vez se ha sentado frente a un computador durante horas y horas, con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, inmediatamente entenderá lo mucho mejor que se sentirá al hacer este sencillo ajuste.

El sexto punto tiene que ver con la boca, que debe descansar naturalmente de tal manera que los dientes y los labios estén ligeramente separados. Si es posible, deje que la punta de la lengua toque suavemente el paladar, justo detrás de los dientes. No la fuerce a tocarlo; sólo déjela descansar suavemente allí. Si su lengua no alcanza a tocar el paladar sin hacer un esfuerzo, no se preocupe. Lo más importante es dejar que la lengua descanse de manera natural.

El último punto de la postura de meditación se relaciona con los ojos. La mayoría de quienes se inician en la meditación se sienten más cómodos con los ojos cerrados. Sienten que así pueden dejar que la mente descansa y experimentar una sensación de paz y tranquilidad. Esto está bien al comienzo. Sin embargo, una de las cosas que aprendí muy al principio es que mantener los ojos cerrados propicia el que nos aferremos a una sensación artificial de tranquilidad. Por lo tanto, después de practicar por algunos días, es mejor mantener los ojos abiertos cuando meditamos, para estar alertas, lúcidos y conscientes. Esto no quiere decir mirar penetrantemente sin parpadear, sino dejar los ojos abiertos como los tenemos normalmente durante el día.

La postura de siete puntos de Vairochana es en realidad un conjunto de guías. La meditación es una práctica personal, y cada persona es diferente. Lo importante en esta práctica es que *cada uno* encuentre el equilibrio adecuado entre tensión y relajación.

También hay una postura de meditación más sencilla, de dos puntos, que puede adoptarse cuando es imposible o inconveniente ponerse en la postura más formal de siete puntos. Las instrucciones son muy sencillas: simplemente mantener la columna recta y el resto del cuerpo tan suelto y relajado como sea posible. Esta postura de meditación es muy útil durante el día, mientras se llevan a cabo actividades como conducir, caminar por la calle, ir de compras, o preparar la cena.

Esta postura de dos puntos automáticamente produce una sensación de conciencia tranquila, y, lo mejor de ella, es que cuando la asumimos nadie siquiera se da cuenta de que estamos meditando.

LA POSTURA MENTAL

*Si la mente que está hecha nudos se desenreda,
indudablemente se libera.*

—SAHARA, *Doha for the People*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Para encontrar el equilibrio de la mente aplican los mismos principios que para tener una postura física relajada y alerta. Cuando la mente se mantiene naturalmente equilibrada entre la relajación y el estado de alerta, sus cualidades innatas surgen espontáneamente. Esta fue una de las cosas que aprendí durante esos tres días que pasé solo, sentado en mi habitación de retiro, decidido a observar mi mente. Allí sentado,

recordaba que mis maestros me habían dicho que cuando el agua se apacigua, el cieno, el barro y los demás sedimentos gradualmente se separan de ella y se asientan en el fondo, dándonos la oportunidad de ver el agua y todo lo que pasa por ella muy claramente. De igual manera, si nos mantenemos en un estado de relajación mental, el “sedimento mental” de los pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones baja naturalmente y la claridad innata de la mente se revela.

Tal como sucede con la postura física, el objeto esencial de la postura mental es encontrar el equilibrio. Si nuestra mente está demasiado cerrada o demasiado centrada, terminaremos preocupándonos de si estaremos siendo *buenos* meditadores. Si, por el contrario, está demasiado libre, podemos dejarnos llevar por las distracciones o caer en un estado de somnolencia. Tenemos que encontrar una vía media entre un cerramiento inducido por un ánimo de perfección y una sensación de aburrimiento del tipo “Ay, ¡qué pereza!, tengo que sentarme a meditar”. Lo ideal es darnos la libertad de recordar que no importa si nuestra práctica es buena o mala. Lo importante es la intención de meditar. Eso, solamente, es suficiente.

PRIMER PASO: SIMPLEMENTE DESCANSAR

Mire naturalmente la esencia de todo lo que ocurre.

—KARMA CHAGMEY RINPOCHE, *The Union of Mahamudra and Dzogchen*,
traducción al inglés de Eric Pema Kunsang

BUDA RECONOCIÓ que no hay dos personas exactamente iguales, que cada persona nace con una combinación única de habilidades, cualidades y temperamentos. El que él hubiera podido desarrollar una enorme variedad de métodos mediante los cuales todo tipo de personas pudieran llegar a tener una experiencia directa de su verdadera naturaleza y liberarse totalmente del sufrimiento es una medida de su gran comprensión y compasión.

Buda impartió la mayor parte de sus enseñanzas de manera espontánea, de acuerdo con las necesidades de las personas que se hallaban a su alrededor en determinado momento. La habilidad para responder espontáneamente de modo preciso es una de las señales de un maestro iluminado, y esto funciona bastante bien mientras el maestro está vivo. Sin embargo, después de la muerte de Buda, sus primeros discípulos tuvieron que buscar la forma de organizar estas enseñanzas espontáneas de manera que fueran útiles para las generaciones venideras. Afortunadamente, estos primeros seguidores crearon hábilmente clasificaciones y categorías y hallaron la forma de organizar las varias prácticas de meditación que Buda enseñó en dos categorías básicas: métodos analíticos y métodos no analíticos.

Los métodos no analíticos suelen enseñarse primero, porque proporcionan los medios para calmar la mente. Cuando la mente está en calma, es mucho más fácil sencillamente estar consciente de los pensamientos, sentimientos y sensaciones sin dejarse atrapar en ellos. Las prácticas analíticas implican observar directamente la mente mientras se tiene la experiencia, y generalmente se enseñan después de que la persona ha tenido alguna práctica en aprender a descansar la mente tal como es. Asimismo, debido a que la experiencia de observar directamente la mente puede provocar muchas preguntas, la mejor

manera de emprender las prácticas analíticas es bajo la supervisión de un maestro que tenga el conocimiento y la experiencia para entender estas preguntas y pueda contestarlas de acuerdo con las necesidades específicas de cada estudiante. Por esta razón, las prácticas de meditación en las cuales me quiero enfocar aquí son las relacionadas con el acto de descansar y calmar la mente.

En sánscrito, el enfoque no analítico se conoce como *shamata*; en tibetano se le llama *shinay*, palabra que está compuesta por dos sílabas: *shi*, que quiere decir “paz” o “tranquilidad”, y *nay*, que significa “permanecer” o “quedarse”. Al traducir este enfoque al español, podríamos hablar de *permanecer en calma*: simplemente dejar que la mente descansa calmadamente, tal como es. Se trata de un tipo de práctica básica, mediante la cual descansamos la mente naturalmente en un estado de consciencia relajada, a fin de permitir que la naturaleza de la mente se revele.

MEDITACIÓN SIN OBJETO

Atraviese la raíz de su mente: descanse en la consciencia pura.

—TILOPA, *Ganges Mahamudra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

La primera vez que mi padre me enseñó a descansar la mente naturalmente, “en la consciencia pura”, yo no tenía idea de lo que estaba hablando. ¿Cómo se suponía que debía “descansar” mi mente sin tener *dónde* descansarla?

Afortunadamente, mi padre ya había viajado un poco alrededor del mundo, había conocido muchas personas y había podido entablar conversaciones con ellas sobre sus vidas, problemas y éxitos. Esta es una de las ventajas de llevar hábitos budistas. La gente tiende a pensar que uno es sabio o importante, y está más dispuesto a abrirse y a contar detalles sobre su propia vida.

El ejemplo que mi padre utilizó para explicarme cómo descansar la mente lo tomó de algo que había oído decir al recepcionista de un hotel, quien siempre estaba feliz de terminar su trabajo al fin del día, trabajo que implicaba estar de pie durante ocho horas detrás del escritorio, registrar y despedir a la gente, oír sus quejas sobre las habitaciones y tener discusiones sin fin sobre las tarifas en las cuentas. Al final de su turno, el recepcionista estaba tan exhausto que lo único

que deseaba era irse a casa, sentarse en la bañera y darse un baño largo y agradable. Y después del baño, se dirigía a su habitación, descansaba sobre la cama, daba un suspiro y se relajaba. Las horas siguientes le pertenecían sólo a él: no tenía que estar uniformado y de pie, no tenía que oír quejas ni sentarse frente al computador a confirmar reservas y verificar la disponibilidad de habitaciones.

Así se descansa la mente en *shínay*, la meditación sin objeto: como si acabáramos de terminar un largo día de trabajo. Simplemente soltamos y nos relajamos. No tenemos que bloquear los pensamientos ni las emociones o sensaciones que surgen, pero tampoco tenemos que seguirlos. Sencillamente descansamos en el presente abierto, dejando que las cosas ocurran. Si nos surgen pensamientos o emociones, somos conscientes de ellos. La meditación sin objeto (*shínay*) no quiere decir simplemente dejar que la mente vague sin rumbo entre fantasías, ensueños y recuerdos. Todavía queda cierta presencia de ánimo que puede describirse aproximadamente como un centro de consciencia. Puede que no nos estemos fijando en nada en particular, pero seguimos estando conscientes y presenciando lo que está sucediendo aquí y ahora.

Cuando meditamos en este estado sin objeto, de hecho estamos descansando la mente en su claridad natural, totalmente indiferentes al paso de los pensamientos y de las emociones. Esta claridad natural, que está más allá de la diferenciación dualista entre objeto y sujeto, siempre está presente con nosotros, de la misma manera que el espacio está siempre allí. En cierto sentido, la meditación sin objeto es como aceptar todas las nubes y niebla que puedan oscurecer el firmamento al mismo tiempo que se reconoce que este, en sí, continúa inmutable, aun cuando se oscurece. Si usted ha viajado alguna vez por avión, probablemente habrá observado que encima de las nubes, la niebla o el aguacero, el cielo siempre está abierto y despejado. Se ve muy normal. Asimismo, la naturaleza búdica es siempre abierta y despejada, aun cuando los pensamientos y las emociones la oscurezcan. Aunque pueda parecer muy común, este estado contiene todas las cualidades de claridad, vacío y compasión.

La práctica sin objeto de *shínay* es la propuesta más básica para descansar la mente. No hay necesidad de observar los pensamientos o las emociones, prácticas de las cuales hablaré después, ni tampoco tratar de bloquearlos. Todo lo que necesitamos es descansar, mientras presenciamos conscientemente los vaivenes de la mente con la inocencia de un niño, con una sensación de “¡Caramba! ¡Qué cantidad de pensamientos, sensaciones y emociones están pasando por mi consciencia en este momento!”.

En cierto sentido, la práctica sin objeto de *shínay* se parece al acto de mirar la vasta extensión del espacio en vez de centrarse en las

galaxias, las estrellas y los planetas que se mueven por él. Los pensamientos, las emociones y las sensaciones vienen y se van ante nosotros, de la misma manera que las galaxias, las estrellas y los planetas se mueven por el espacio. Así como el espacio no se define por los objetos que pasan por él, la consciencia no se define o se ve limitada por los pensamientos, las emociones y las percepciones y demás que esta percibe. La consciencia simplemente es; y la práctica sin objeto de *shinay* implica sencillamente descansar en esta “condición de ser”. Para algunos esta práctica es fácil; para otros, muy difícil. Es cuestión de temperamento individual, más que de competencia o habilidad.

Las instrucciones son sencillas. Si usted está practicando formalmente, es mejor que asuma la posición de siete puntos como mejor pueda. Si no puede ponerse en esta posición porque está conduciendo o caminando por la calle, por ejemplo, entonces sencillamente enderece la columna y mantenga el resto del cuerpo relajado y en equilibrio, y después deje que la mente se relaje en un estado de pura consciencia del presente.

Inevitablemente, pasarán por su mente todo tipo de pensamientos, sensaciones y sentimientos. Esto es de esperarse, puesto que en esta etapa todavía no ha aprendido a descansar la mente. Es exactamente lo mismo que comenzar a entrenarse en levantar pesas en un gimnasio. Al principio sólo podrá levantar repetidamente unos pocos kilos sin que sus músculos se sientan cansados, pero si sigue ejercitándose, gradualmente descubrirá que puede levantar pesas mayores y hacerlo más repetidamente.

De modo parecido, aprender a meditar es un proceso gradual. Al principio es posible que sólo pueda quedarse quieto durante unos pocos segundos a la vez, antes de que los pensamientos, las emociones y las sensaciones broten a la superficie. La instrucción básica es no seguir los pensamientos ni las emociones sino simplemente estar consciente de todo lo que pasa por su mente, sin concentrarse en ello y sin tratar de suprimirlo. Sencillamente observe cómo viene y se va.

Una vez que usted comienza a seguir los pensamientos, pierde el contacto con lo que está ocurriendo en el aquí y el ahora, y comienza a pensar en toda clase de fantasías, juicios, recuerdos y otras situaciones que pueden no tener nada que ver con la realidad del momento presente. Y cuanto más se deje atrapar en este tipo de divagación mental, más fácil se volverá alejarse de la claridad del momento presente.

El propósito de la meditación *shinay* es romper este hábito lenta y gradualmente y mantenerse en un estado de consciencia del presente, abierto a todas las posibilidades del momento actual. No se critique o censure cuando vea que está siguiendo sus pensamientos. El

hecho de pillarse reviviendo un acontecimiento del pasado o proyectándose hacia el futuro es suficiente para devolverlo al presente y refuerza su intención de meditar. El factor crucial es su *intención de meditar* cuando se dedica a la práctica.

También es importante proceder despacio. Mi padre tenía mucho cuidado en decirles a todos sus estudiantes, incluido yo, que, al principio, lo mejor era descansar la mente durante períodos muy cortos varias veces al día. De lo contrario, decía él, se corría el riesgo de aburrirse o desilusionarse con el progreso logrado y eventualmente desistir de seguir practicando. “Gota a gota se llena la taza”, dicen los textos antiguos.

Así pues, al principio, no se ponga una meta muy alta ni piense que va a meditar durante veinte minutos. Propóngase meditar por un minuto o incluso medio minuto y utilice esos pocos segundos en que se encuentra dispuesto a tomar un descanso del ajetreo cotidiano para observar su mente, en vez de perderse en ensoñaciones. Si práctica de esta manera, “gota a gota”, se irá liberando gradualmente de las limitaciones mentales y emocionales que son la fuente de la fatiga, la decepción, la ira y el desespero, y descubrirá dentro de usted una fuente ilimitada de claridad, sabiduría, agilidad, paz y compasión.

LOS PASOS SIGUIENTES: DESCANSAR ENFOCÁNDOSE EN LOS OBJETOS

Descanse la mente mediante la práctica de dirigir su atención hacia un objeto específico.

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG *Mahamudrai The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

CUANDO COMENCÉ A MEDITAR formalmente, encontré que la meditación sin fijar la mente en un objeto específico era demasiado difícil porque era demasiado fácil. La simple consciencia, que es la esencia de la mente natural, está demasiado cerca para reconocerla. Está allí cuando nos despertamos por la mañana, adondequiera que vayamos durante el día, cuando comemos, y cuando nos aprestamos para acostarnos. La consciencia está allí, y es lo que es. Sin embargo, debido a que nos acompaña todo el tiempo, no nos damos cuenta de lo preciosa que es. Y es sencillamente demasiado fácil vernos enredados en todos los pensamientos, sentimientos y sensaciones que son los subproductos naturales de la mente en su estado natural.

Si se ve enfrentado a este problema, no se preocupe, no es usted el único a quien le pasa esto.

Afortunadamente, mi padre y mis otros maestros conocían muy bien la dificultad de meditar sin fijar la mente en un objeto específico y enseñaban otros métodos más graduales para llegar a hacerlo. Estos métodos más sencillos implican usar los sentidos directamente como medios para calmar y relajar la mente.

LAS PUERTAS DE LA PERCEPCIÓN

Todo este mundo es el mundo de la mente, el producto de la mente.

—CHÓGYAM TRUNGPA, *The Heart of the Buddha*

Al igual que los científicos, los budistas reconocen la existencia de los cinco sentidos: la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. En términos budistas, las facultades de los cinco sentidos se conocen como las puertas de la percepción, imagen que se basa en las aberturas de una casa. La mayoría de nuestros sentimientos y percepciones entran en nuestra experiencia a través de una o más de estas cinco puertas. Sin embargo, puesto que las cinco facultades de los sentidos —o consciencias de los sentidos, como la mayoría de los textos budistas se refieren a ellas— sólo pueden registrar percepciones sensoriales, la ciencia budista ha agregado un sexto sentido, la consciencia mental. Esta no tiene nada que ver con la percepción extra sensorial o con ser capaz de hablar con espíritus; es, sencillamente, la capacidad que la mente tiene de saber y percibir lo que vemos, olemos, oímos, degustamos o tocamos.

La metáfora tradicional para describir las cinco consciencias es una casa con cinco aberturas, una en cada una de las cuatro direcciones y otra en el techo. Estas cinco aberturas representan las cinco consciencias de los sentidos. Ahora imagine que alguien suelta un mono en esta casa. El mono representa la consciencia mental. Dejado de repente a sus anchas en una casa grande, el mono naturalmente se enloquecería y comenzaría a saltar de una abertura a otra, investigándolo todo, buscando algo nuevo, algo diferente, algo interesante. Dependiendo de lo que encuentre, este mono loco decidirá si el objeto que percibe le resulta placentero o doloroso, es bueno o malo, o, en algunos casos, simplemente aburrido. Cualquiera que pase frente a la casa, al ver a un mono en cada abertura, podría pensar que se trata de cinco monos, pero, en realidad, no hay más que uno: la consciencia mental, agitada y sin amaestrar.

Mas, al igual que cualquier otro ser sensible, todo lo que un mono chiflado realmente quiere es ser feliz y evitar el dolor. De modo que es posible enseñarle a ese mono loco que usted tiene en la mente a calmarse y a enfocar su atención deliberadamente en uno u otro de los sentidos.

MEDITACIÓN SOBRE UN OBJETO

Para contrarrestar nuestra tendencia a estar siempre haciendo elaboraciones mentales, los budas nos enseñaron a hacer uso de un apoyo. Al acostumbramos a este apoyo, nuestra atención se estabiliza.

—Tulku Urygen Rinpoche, *As It Is*, volumen 1, traducción al inglés de Erik Pema Kunsang

En el curso de nuestra experiencia normal, la información que recibimos de los sentidos es casi inevitablemente una fuente de distracción, puesto que la mente suele fijarse firmemente a la información sensorial. Al mismo tiempo, debido a que somos seres encarnados, inevitablemente experimentaríamos una sensación de inutilidad si tratáramos de desconectarnos de nuestros sentidos o de bloquear la información que recibimos a través de ellos. Lo más práctico es amistarnos con nuestros sentidos, y utilizar la información que nos llega a través de nuestros órganos sensoriales como un medio para calmar la mente. En los textos budistas se le llama “auto antídoto” al proceso de valerse de la fuente de distracción como medio para lograr liberarse de la distracción. La metáfora viene de la práctica, común en la Antigüedad, de usar el mismo material para trabajar con una determinada sustancia. Por ejemplo, si se quería cortar un vidrio, había que cortarlo con un vidrio; si se quería cortar algo de hierro, había que hacerlo con una herramienta de hierro. De la misma manera, podemos utilizar nuestros sentidos para cortar las distracciones de nuestros sentidos.

Cuando meditamos sobre un objeto, utilizamos nuestros sentidos como medio para estabilizar la mente. Podemos utilizar la visión para meditar sobre la forma y el color; el oído para meditar sobre el sonido; el olfato para meditar sobre los olores; el gusto para meditar sobre los sabores; y el tacto para meditar sobre las sensaciones físicas. En vez de distraernos, la información que recibimos a través de los sentidos puede convertirse en un recurso para nuestra práctica.

Cuando aprendí a observar mis percepciones de manera calmada y meditativa, la práctica se volvió mucho más fácil. Ya no me involucraba tanto emocionalmente en lo que percibía. En vez de pensar: *Este tipo me está gritando, pensaba, La voz de este tipo es bastante estridente y sus palabras cortantes; su intención es probablemente insultarme o herirme.*

En otras palabras, al aprender a fijar ligeramente mi atención en la información que estaba recibiendo, y desligarme del contenido emocional e intelectual que normalmente se asocia con los sonidos que estaba haciendo, *el hombre no podía ofenderme*. Y al ser capaz de escuchar sin ponerme a la defensiva, podía responder con la suficiente apertura para hacer que su aparente ira se distendiera sin menoscabo de mi integridad.

Meditar sobre las sensaciones físicas

Una de las maneras más fáciles de comenzar la práctica de *shinay* basada en objetos es fijar sutilmente la atención en sensaciones físicas sencillas. Simplemente centre su atención en un área específica, por ejemplo, el cerebro.

Comience por enderezar la columna y relajar el cuerpo. Si está practicando formalmente, puede ponerse en la postura de siete puntos, descrita en páginas anteriores. Si las circunstancias no le permiten ponerse cómodamente en esta postura, sólo enderece la columna y deje que el resto del cuerpo se relaje. No importa si los ojos se mantienen abiertos o cerrados. De hecho, algunas personas sienten que mantenerlos cerrados les ayuda. (Desde luego que si está conduciendo o andando por la calle, ¡le sugiero que los mantenga abiertos!)

Deje que su mente descance por unos momentos, tal como es...

Ahora lleve lentamente su atención a la frente...

Es posible que sienta cierto hormigueo allí, o tal vez una sensación de calor. O incluso algún tipo de picazón o presión. Cualquier cosa que sea, sencillamente siéntala durante uno o dos minutos...

Sencillamente obsérvela...

Suavemente fije su atención en la sensación...

Luego, olvídense de la atención y deje que su mente descance tal como es. Si ha tenido los ojos cerrados, ahora puede abrirlos.

¿Cómo le fue?

Después de fijar su atención por corto tiempo en las sensaciones de una parte del cuerpo, puede ampliar la técnica y fijar su atención a lo largo de todo el cuerpo. A veces me refiero a esto como la “práctica de escaneo”, porque me recuerda cuando estoy acostado en

una de esas máquinas que escanean todo el cuerpo. De nuevo, si está practicando de manera formal, póngase en la postura de siete puntos; si no, sólo enderece la columna y deje que el resto del cuerpo se relaje cómoda y naturalmente. En cualquier caso, puede mantener los ojos abiertos o cerrados, como le sea más cómodo.

Simplemente comience por dejar que su mente descanse en *shinay* sin objeto por unos pocos momentos. Luego, con suavidad, fije su atención en cualquier sensación que sienta en la región de la frente. Deje que su mente observe estas sensaciones, que sea consciente de ellas, nada más. Gradualmente vaya enfocándose hacia abajo y observe cualquier sensación que se presente en su cara, en su nuca, sus hombros, sus brazos y demás. Simplemente observe. No hay necesidad de bloquear nada o de cambiar lo que observa. Sencillamente mantenga la mente y el cuerpo relajados y tranquilos mientras va reconociendo las sensaciones a medida que surgen. Después de unos pocos minutos, sólo descanse la mente. Luego vuelva a observar las sensaciones y comience a alternar períodos de observación y de descanso durante el resto de la sesión de práctica.

La mayoría de las sensaciones tienen como base algo físico. Nuestro cuerpo entra en contacto con algo: la silla sobre la cual estamos sentados, el piso, la pluma estilográfica, nuestra ropa, un animal o una persona, y ese contacto produce una sensación física distinta. En términos budistas, el tipo de sensaciones que resultan del contacto físico directo se conocen como “sensaciones físicas burdas”. Pero a medida que nos volvemos más conscientes de lo que sentimos, comenzamos a reconocer sentimientos que no están, necesariamente, relacionados con el contacto físico, y que se conocen como “sensaciones físicas sutiles”.

Cuando me inicié en la práctica de este tipo de técnica *shinay*, descubrí que si trataba de eludir una determinada sensación, esta aumentaba; pero cuando simplemente aprendía a mirarla, cualquier incomodidad que sintiera se volvía tolerable. Como era, por supuesto, un niño curioso, tenía que averiguar por qué ocurría este cambio. Sólo después de ver el proceso durante un tiempo me di cuenta de que cuando me permitía, sencillamente, observar una sensación, participaba activamente en lo que estaba sucediendo en ese preciso momento. Parte de mi mente se resistía a la sensación dolorosa y parte de ella me instaba a mirarla objetivamente. Al observar estos impulsos contradictorios simultáneamente, veía toda mi mente involucrada en el acto de eludir y de aceptar, y el proceso de observar el funcionamiento de mi mente se volvió más interesante que cualquiera de los dos. El solo hecho de ver cómo funcionaba mi mente era fascinante. Esta es, en mi opinión, la definición más práctica de claridad que puedo ofrecer:

la capacidad de ver el funcionamiento simultáneo de la mente en varios niveles.

Meditar sobre sensaciones dolorosas

Sensaciones como la de tener frío o calor, sentir hambre o llenura, estar pesado o mareado, tener dolor de cabeza o de muelas, estar acatarrado, tener dolor de garganta o en las rodillas o la espalda, están directamente presentes en nuestra consciencia, aunque no siempre de manera agradable. Debido a que el dolor y la incomodidad son sensaciones tan directas, se prestan mucho como objetos sobre los cuales enfocarse para la meditación. La mayoría de nosotros consideramos que el dolor es una amenaza para nuestro bienestar. Por una parte, cuando nos preocupamos o nos dejamos inquietar por esta amenaza, el dolor casi siempre aumenta; por otra, si consideramos el dolor o la incomodidad como objeto de meditación, podemos utilizar estas sensaciones para incrementar nuestra capacidad de claridad, con solo ver cómo la mente maneja varias soluciones.

Por ejemplo, si cuando estoy meditando formalmente o incluso cuando estoy en un automóvil o un avión siento algún dolor en las piernas o en la parte baja de la espalda, en vez de estirarme, levantarme o moverme, me pongo a mirar la experiencia mental del dolor. Finalmente, es la consciencia mental la que, de hecho, reconoce y registra las sensaciones. Cuando, en vez de enfocarme en un punto específico del dolor, dirijo la atención hacia la *mente* que está registrando el dolor, este no necesariamente desaparece sino que se vuelve un punto desde el cual me puedo involucrar en lo que estoy experimentado aquí y ahora, en vez de tratar de evitar la experiencia. El mismo principio aplica a las sensaciones placenteras. En vez de tratar de prolongarlas, simplemente las miro como manifestaciones de la experiencia. En efecto, en mis primeros años de entrenamiento aprendí a utilizar las sensaciones como medios de examinar y apreciar la infinita capacidad de la mente, en vez de dejar que las sensaciones me reforzaran la impresión de ser presa de limitaciones físicas.

Naturalmente que si usted padece un dolor crónico o severo debe consultar con un médico, pues estos síntomas pueden ser indicio de un problema físico grave. Sin embargo, algunas personas me han dicho que después de que el médico ha descartado cualquier problema físico, el dolor que sienten en efecto se calma. Pareciera que el temor al dolor exacerba la sensación de dolor y lo “fija”, lo cual puede representar un signo de “alerta roja” que se auto perpetúa y que el tálamo envía a la amígdala y a otras partes del cerebro. Si el doctor encuentra que usted tiene un problema médico grave, de todas mane-

ras siga sus recomendaciones. Aunque la meditación puede ayudarle a manejar el dolor y la incomodidad, no sustituye al tratamiento.

Aun si está tomando medicamentos con o sin receta médica, es posible que sienta algún dolor; en este caso, puede tratar de apoyarse en la sensación física del dolor para meditar. Si el dolor que siente es síntoma de una enfermedad grave, evite concentrarse en los resultados. Si su principal motivación es librarse del dolor, lo que en realidad está haciendo es reforzar los patrones neuronales asociados con el temor al dolor. La mejor manera de debilitar estos patrones neuronales es sencillamente hacer el esfuerzo de observar el dolor objetivamente, y olvidarse de los resultados.

Pude apreciar esta lección cuando mi padre tuvo que someterse a una operación leve en Alemania. Aparentemente, la persona que se suponía que debía aplicar la anestesia en el área afectada tuvo que atender otro asunto y se olvidó de mi padre completamente. Al hacer la primera incisión, el médico observó que los músculos alrededor de ella se crispaban, lo cual no hubiera ocurrido si el área hubiera estado bien anestesiada. El médico se enfadó con la anesthesióloga, pero mi padre le pidió que no le diera importancia al asunto, porque él no sentía ningún dolor. Después le explicó que la sensación que él había experimentado como resultado de una incisión en un área tan sensible le había dado la oportunidad de ser más consciente y tener un sentido de claridad y paz más elevado.

En términos sencillos, mi padre había desarrollado mediante la práctica una red de conexiones neuronales que espontáneamente se disparaban para elevar la experiencia del dolor y convertirla en una observación objetiva de la mente que experimenta el dolor. Si bien el médico insistió en que le anestesiaran el área antes de seguir con la operación, ante la insistencia de mi padre desistió de presentar una queja contra la mujer que debía haberle administrado la anestesia.

Al día siguiente, la anesthesióloga vino a visitar a mi padre y, sonriendo, le agradeció que no la hubiera metido en problemas, después de lo cual sacó una bolsa llena de deliciosas golosinas que traía escondida.

La práctica de observar sensaciones físicas —sean éstas “burdas” o “sutiles”—es tan simple que usted puede utilizarlas durante sesiones de meditación formal o en cualquier momento del día cuando tenga unos pocos segundos libres entre reuniones, citas y otras obligaciones. De hecho, yo he encontrado esta práctica especialmente útil durante el día, porque genera una sensación inmediata de claridad y apertura. Muchas personas me han dicho que ellas también la han encontrado útil en el trabajo, cuando tienen que sentarse y escuchar alguna presentación aburridora durante horas.

Meditación sobre una forma

El nombre que se le da a la técnica de usar el sentido de la vista como medio para descansar la mente es “meditación sobre una forma”. Pero no deje que el nombre lo asuste. De hecho, es algo que practicamos inconscientemente todos los días cada vez que fijamos la vista en la pantalla de un computador o en un semáforo. Cuando elevamos este proceso inconsciente al nivel de consciencia activa y deliberadamente descansamos nuestra atención sobre un objeto específico, la mente se vuelve muy apacible, muy abierta y muy tranquila.

A mí me enseñaron a comenzar por hacerlo con un objeto muy pequeño, que estuviera lo suficientemente cercano como para mirarlo sin mayor esfuerzo. Por ejemplo, una mancha de color en el piso, la llama de una vela, una fotografía, o incluso la parte posterior de la cabeza de una persona que se halle sentada delante de uno en un salón de clase. Así mismo, está bien fijar la vista en un objeto que tenga una mayor importancia espiritual, objeto que se conoce como “forma pura”. Si usted es budista, el objeto puede ser una imagen o estatua de Buda; si es cristiano, una cruz o la imagen de un santo; si pertenece a otra tradición religiosa, busque un objeto que tenga un significado especial para usted. A medida que se familiariza más con la práctica puede, incluso, centrar su atención en formas mentales, o sea, objetos que le vienen simplemente a la memoria.

Cualquiera que sea el objeto que escoja, probablemente observará que este tiene dos características: la forma y el color. Concéntrese en el aspecto que más le guste. Por ejemplo, algo blanco, negro, rosa, o redondo, cuadrado o multiforme. El objeto en sí no tiene importancia. La idea es simplemente descansar la atención en el color o en la forma, y comprometer la facultad mental sólo hasta el punto en que apenas pueda reconocer el objeto. Nada más que eso. En el momento en que usted pone su atención sobre el objeto, está consciente.

No es necesario tratar de verlo de manera tan clara que reconozca cada pequeño detalle. Si trata de hacerlo, se tensionará, mientras que todo el objeto del ejercicio es descansar.

Enfóquese con soltura, y con apenas la suficiente atención para tener consciencia del objeto que está mirando. No trate de *hacer* que algo suceda ni trate de forzar su mente a relajarse. Sólo piense: *Muy bien, lo que sucede, sucede. Estoy meditando. Esto es lo que estoy haciendo.* Eso y nada más.

Por supuesto, usted puede quedarse mirando un objeto sin ver realmente nada. Su mente puede estar completamente absorta en algo que está oyendo en la distancia, de tal manera que por unos segundos o incluso minutos, no vea el objeto en absoluto. Yo detestaba que eso

me pasara, pero, según mi padre, es totalmente natural que eso suceda. De modo que cuando usted note que su mente se está alejando del objeto de atención, simplemente vuelva a enfocar su atención en él.

Así pues, lo animo a que practique.

Póngase en la posición que le quede más cómoda y deje descansar la mente por unos momentos relajada y libremente. Luego escoja algún objeto que mirar, pose la vista sobre él y observe su forma y su color. No tiene que mirarlo fijamente, y si necesita parpadear, hágalo. De hecho, si no parpadea, es muy posible que los ojos se le resequen e irriten. Después de mirar el objeto, simplemente deje que su mente se tranquilice de nuevo. Vuelva a poner la atención sobre el objeto durante unos minutos y después deje que su mente se relaje otra vez.

Cada vez que medito con la ayuda de un objeto visual, recuerdo algo que Longchenpa, uno de los grandes eruditos budistas y maestro de meditación del siglo XIV, dijo. En uno de sus libros señala que es muy provechoso alternar entre la meditación que se hace enfocándose en un objeto y el tipo de meditación sin objeto del cual hablé antes. Según él, cuando usted descansa la mente sobre un objeto, lo ve como algo distinto o separado de usted; pero cuando se desprende y sencillamente descansa la mente en la consciencia pura, la distinción se disuelve. Y al alternar y enfocarse primero sobre un objeto y después sobre la consciencia pura, usted llega, en efecto, a comprender esa verdad fundamental que la neurociencia nos ha demostrado: todo lo que percibimos es una reconstrucción creada en la mente. En otras palabras, no hay diferencia entre lo que se ve y la mente que lo ve.

Entender esto, naturalmente, no ocurre de la noche a la mañana. Requiere un poco de práctica. De hecho, como veremos más adelante, Buda nos dejó algunos métodos específicos para disolver esta distinción entre la mente y aquello que la mente percibe. Pero me estoy adelantando... ¡y esto sucede cuando me emociono por algo! Por el momento, volvamos a concentrarnos en los métodos básicos para transformar la información sensorial en un medio para hacer que la mente se calme y descanse.

Meditación sobre un sonido

Meditar sobre el sonido es muy parecido a meditar sobre la forma, excepto que en este caso se usa la facultad de oír. Comience por dejar que su mente descanse tranquilamente por unos momentos y después, gradualmente, vuélvase consciente de las cosas que oye cerca del oído, por ejemplo, las palpitaciones del corazón o su respiración, o los sonidos que se oyen en su entorno inmediato. Algunas personas encuentran útil poner una grabación de sonidos de la naturaleza o música

placentera. No hay necesidad de tratar de identificar estos sonidos, ni tampoco es necesario enfocar la atención en un sonido específico. De hecho, es más fácil irse volviendo consciente de todo lo que oye. El objetivo es cultivar una consciencia sencilla y simple del sonido a medida que este le llega al oído.

Lo mismo que con la meditación sobre la forma y el color, es probable que usted sólo se pueda enfocar en los sonidos a su alrededor por unos segundos a la vez, antes de que su mente comience a divagar. No se preocupe. Cuando esto suceda, simplemente deje que la mente se vuelva a tranquilizar y hágase consciente del sonido una vez más. Alternativamente, ponga su atención en el sonido y después deje descansar su mente en un estado de meditación abierta y tranquila.

Uno de los grandes beneficios de meditar sobre el sonido es que enseña a no asignarles *significado* a los varios sonidos que usted oye.

Usted aprende a escuchar lo que oye sin necesariamente reaccionar de manera emocional ante el *contenido*. A medida que se acostumbra a ponerle atención al sonido simplemente *como* sonido, podrá oír las críticas sin enfadarse o ponerse a la defensiva, y los elogios sin ufanarse o emocionarse demasiado. Sencillamente puede escuchar lo que los demás dicen con una actitud mucho más tranquila y equilibrada sin dejarse llevar por las emociones.

Una vez oí una historia maravillosa de un famoso guitarrista de la India que aprendió a usar los sonidos de su instrumento como apoyo para su práctica de meditación. Si usted no está familiarizado con los instrumentos indios, una cítara es un instrumento de cuello muy largo, que tiene usualmente diecisiete cuerdas y se puntea como una guitarra para producir una gran variedad de tonos. Este músico en particular era muy solicitado por sus dotes y pasaba gran parte de su tiempo viajando por la India, de la misma manera que hoy lo hacen los músicos modernos de rock, que con frecuencia se ausentan de casa por un tiempo.

Después de un viaje bastante largo, volvió a casa y descubrió que su esposa había estado teniendo una aventura amorosa con otro hombre. Sin embargo, al descubrir la situación la enfrentó con mucha sensatez. Tal vez la concentración que había aprendido a lo largo de años de práctica e interpretación incesantes, combinada con los sonidos de su bello instrumento, le habían calmado y centrado la mente. De todas formas, ni discutió ni arremetió contra su esposa. En cambio, se sentó y tuvo una larga conversación con ella. Durante la conversación se dio cuenta de que la aventura amorosa de su esposa y su propio orgullo ante el hecho de ser tan solicitado por su música eran síntomas de apego —uno de los tres venenos mentales que nos mantienen adictos al ciclo del samsara. No había mayor diferencia entre su apego al hecho de ser famoso y el apego de su esposa a otro hombre. Darse

cuenta de esto fue un golpe fulminante para él y lo hizo comprender que para liberarse de su propia adicción, tenía que dejar de lado su apego a ser famoso. La única manera de hacerlo era buscar un maestro de meditación y aprender a reconocer que su apego no era más que una simple manifestación de sus hábitos mentales.

Al terminar la conversación, le entregó todo a su esposa, salvo su cítara, por la cual todavía sentía un apego que ningún análisis racional podía hacer desaparecer, y se fue en busca de un maestro. Finalmente llegó a un osario, el equivalente en ese entonces de un cementerio, en el cual los cuerpos se depositaban sin enterrarlos o cremarlos. Los osarios eran sitios aterradores, cubiertos de huesos humanos, pedazos de esqueletos y cuerpos en descomposición; pero eran los lugares donde muy probablemente se podía encontrar un maestro o maestra que hubiera superado su miedo a la muerte y a la temporalidad —dos condiciones horribles que hacen que la mayoría de la gente se mantenga dentro del ciclo samsárico de apego a lo que existe y de aversión a lo que puede ocurrir.

En este preciso osario el guitarrista encontró a un *mahasiddha* — nombre que se le da a quien ha pasado por tribulaciones increíbles para lograr una profunda comprensión. El *mahasiddha* vivía en una cabaña destaralada que apenas lo protegía contra el viento y las inclemencias del tiempo. De la misma manera que algunos de nosotros sentimos una gran empatía por personas con quienes nos encontramos durante el curso de nuestra vida, el guitarrista sintió un gran vínculo entre él y este *mahasiddha* y le pidió que lo aceptara como discípulo. El *mahasiddha* accedió, y el guitarrista procedió a construir su propia cabaña de ramas y barro donde pudiera poner en práctica las instrucciones básicas sobre meditación *shinay* que el *mahasiddha* le había dado.

Como les sucede a muchas personas que se inician en la práctica, para el músico fue muy difícil seguir las instrucciones del maestro; aun seguir las por un corto período de tiempo le parecía una eternidad. Cada vez que se sentaba a meditar, su antigua costumbre de tocar la cítara lo llevaba abandonar la práctica y tocar el instrumento. Comenzó a sentirse tremendamente culpable y a desatender la práctica de la meditación a favor de rasgar su cítara. Finalmente se dirigió a la cabaña del maestro y le confesó que no podía meditar.

“¿Cuál es el problema?”, le preguntó el maestro.

“Sencillamente estoy demasiado apegado a mi instrumento. Prefiero tocar la cítara a meditar”, le contestó.

“Ese no es un gran problema. Puedo darle un ejercicio para que medite con la cítara”, le dijo el *mahasiddha*.

El guitarrista se sorprendió, pues, como la mayoría de nosotros, esperaba recibir una crítica de su maestro.

“Vuelva a su cabaña, toque su cítara, y simplemente escuche el sonido del instrumento con consciencia de lo que hace. Olvídense de tratar de tocar bien. Sólo escuche los sonidos”, le indicó el maestro.

Aliviado, el guitarrista volvió a su cabaña y comenzó a tocar; sólo escuchaba los sonidos, sin tratar de tocar a la perfección, sin enfocarse en los resultados de su arte o de su práctica. Gracias a que había aprendido a practicar sin preocuparse por los resultados, él mismo se convirtió en *mahasiddha* después de unos años.

Puesto que no hay muchos guitarristas entre mis estudiantes, la verdadera lección que les deja esta historia es que deben aprender a usar su propia experiencia como apoyo de la práctica, sin pensar en los resultados. Especialmente en Occidente, donde los sonidos, el panorama general y los olores de la hora de gran tráfico pueden ser una fuente agobiante de preocupación, la práctica de sólo observar las sensaciones que el tráfico nos produce, en vez de enfocarnos en la meta de salir de la congestión, nos ofrece una fantástica oportunidad para la práctica de la meditación. Si usted aparta su atención de la meta de llegar a algún sitio y en vez de ello se concentra en lo que está sintiendo, bien podría llegar a convertirse en un “*mahasiddha* del tráfico”.

Meditación sobre un olor

En realidad, cualquier sensación que nos atraiga en determinado momento puede utilizarse como objeto de meditación. Por ejemplo, usar el olor como objeto de meditación puede ser de gran ayuda, ya sea durante la práctica formal o cuando andamos ocupados en asuntos de la vida diaria. En la práctica formal usted puede enfocar la atención en los olores a su alrededor —puede ser el olor del incienso, si a usted le gusta, o los olores que se perciben en el sitio donde practica.

Meditar sobre un olor puede ser muy práctico si sus actividades diarias están relacionadas con la cocina o la gastronomía. Al tomarse el tiempo de poner su atención en los olores de la comida, usted puede transformar rutinas diarias aburridas como cocinar, comer o simplemente caminar por el edificio donde se ubica su oficina en prácticas que calman y fortalecen su mente.

Meditación sobre el sabor

Tardé bastante tiempo en darme cuenta de que cuando comía o bebía escasamente me percataba de lo que hacía. O estaba conversando con otras personas, o me hallaba inmerso en mis problemas, conflictos o fantasías. Como consecuencia, no estaba en realidad involucrado en lo que estaba haciendo y por tanto perdía la oportunidad de experimentar

la riqueza del momento. Centrarse en el gusto es una técnica inmensamente útil que puede usarse para meditar durante algunos minutos varias veces al día.

Cuando me enseñaron a usar el gusto como foco de la meditación, me dijeron que debía comenzar, como siempre, por dejar que la mente descansara naturalmente durante unos momentos y después enfocara ligeramente mi atención en los sabores que percibía. No era necesario analizar la sensación de determinado sabor —amargo, dulce o agrio— sino dejar que mi atención descansara ligeramente en todos los sabores que percibía y luego descansara la mente de manera natural alternando entre poner la atención en la sensación del gusto y descansar la mente.

OTROS SOPORTES ÚTILES

Enseñé diferentes enfoques para guiar bien a mis estudiantes.

—*El Lankavatarasñtra*, traducción al inglés de María Montenegro

Además de trabajar con objetos de los sentidos, Buda también enseñó otras técnicas que podían usarse fácilmente en cualquier momento y en cualquier lugar. Una de estas técnicas tiene que ver con el uso de la respiración como objeto de la meditación. Si usted está vivo, cabe la posibilidad de que esté respirando, y puede siempre hacer uso de la habilidad de dirigir su atención a la inspiración y la expiración. El segundo elemento de apoyo es un viejo amigo mío al que le estoy muy agradecido, pues evitó que enloqueciera cuando era niño. Este soporte, que conocí por puro accidente cuando me hallaba sentado en una cueva, se basa en la repetición de un mantra.

Inhale y exhale

A mí me enseñaron varias maneras de usar la respiración como objeto de la meditación, pero no lo aburriré hablándole de todas ellas. En cambio, me centraré en dos de las técnicas más sencillas, que además son muy fáciles de poner en práctica sin llamar la atención cuando se halla en un sitio público. Todo lo que tiene que hacer es enfocar su atención en el acto de inhalar y exhalar. Puede hacerlo poniendo su atención en el paso del aire por la nariz o en la sensación que experimenta cuando el aire le llena y estimula los pulmones. Usar la

respiración de esta manera es muy similar a enfocarse en la sensación física, excepto que en este caso está reduciendo la consciencia de la sensación a la simple experiencia de inhalar y exhalar. Nadie notará que está meditando. Probablemente ni siquiera prestarán atención al hecho de que esté respirando.

Meditar formalmente sobre la respiración es un poco diferente. Uno de los métodos que me enseñaron fue simplemente a contar mis inhalaciones y exhalaciones para poder enfocar mejor la atención. Cuento la primera inhalación y exhalación como “uno”, la siguiente inhalación y exhalación como “dos”, y así sucesivamente hasta que llegue a siete. Luego vuelva a comenzar el proceso desde “uno”. Con el tiempo, podrá acumular más inhalaciones y exhalaciones, pero, como de costumbre, es mejor comenzar con la meta de practicar por períodos cortos de tiempo que puede repetir varias veces.

Mi viejo amigo, el mantra

La meditación con la ayuda de un mantra es una técnica muy poderosa que no sólo nos permite cultivar la consciencia pura sino que, mediante el poder de sílabas que los maestros iluminados han recitado por miles de años, nos ayuda a despejar capas de oscuridad mental e incrementa nuestra capacidad de beneficiarnos a nosotros mismos y a los demás. Es posible que al principio sea difícil aceptar esta conexión; suena demasiado a magia. Podría ser más fácil pensar en las sílabas mántricas como ondas de sonido que se perpetúan a través del espacio por miles, tal vez millones, de años.

En la meditación con un mantra la atención se enfoca en la recitación mental de una serie de sílabas que parecen tener un efecto directo en calmar y aclarar la mente. En este ejercicio utilizaremos una serie muy sencilla de tres sílabas que constituyen el mantra más básico de todos: OM AH HUNG. OM representa el aspecto lúcido, distintivo y perceptivo de la experiencia; AH, el aspecto vacío o intrínsecamente abierto; mientras que HUNG representa la unión de la apariencia distintiva y la naturaleza intrínsecamente vacía de la apariencia.

Usted puede comenzar por recitar el mantra en voz alta, y gradualmente pasar a una forma de recitación más interna. Lo importante es seguir recitando el mantra mentalmente durante unos tres minutos, luego simplemente dejar descansar la mente, y seguir alternando entre lo uno y lo otro. Ya sea que sienta los efectos inmediatamente o no los sienta, habrá puesto algo en movimiento. Ese “algo” es la libertad de su mente. Pero la libertad rara vez nos llega de la manera como creemos que debe llegarnos. En realidad, la mayoría de nosotros sentimos la libertad no sólo como algo desconocido sino claramente desagradable. Eso se debe a que estamos acostumbrados a nuestras cadenas. Puede

que nos escorien, puede que nos hagan sangrar, pero por lo menos las conocemos, nos son familiares.

Sin embargo, sentir que las conocemos no es más que una manera de pensar, o a veces una sensación; y para ayudarnos a hacer la difícil transición entre la familiaridad y la libertad, Buda nos dejó métodos para trabajar directamente con nuestros pensamientos y sensaciones.

12

TRABAJAR CON LOS PENSAMIENTOS Y LOS SENTIMIENTOS

¡Abandone el deseo! ¡Erradique el apego!

—TAMGÓN KONGTRUL, *The Torch of Certainty*, traducción al inglés de
Judith Hanson

HACE MUCHOS AÑOS VIVÍA en la India un pastor de ganado que había pasado la mayor parte de su vida cuidando las vacas de su amo. Finalmente un día, cuando tenía unos sesenta años, se dijo: “Este es un trabajo aburrido. Todos los días hago lo mismo. Llevo las vacas a pastar, las veo comer, y las traigo de nuevo a casa. ¿Qué se supone que debo aprender de todo esto?”. Después de pensarlo por un tiempo, decidió que dejaría su oficio y aprendería a meditar, para poder, por lo menos, liberarse de la monotonía del *samsara*.

Acto seguido, se fue a las montañas. Un día vio una cueva y dentro de ella un *mahasiddha*. Al verlo se puso muy feliz y se le acercó para pedirle que le enseñara a meditar. El maestro aceptó y procedió a darle al pastor instrucciones básicas de cómo meditar usando los pensamientos como apoyo. Después de recibir las instrucciones, el pastor se ubicó en una cueva cercana y comenzó a practicar.

Como nos sucede a casi todos, los problemas no tardaron en presentarse. Durante sus años de pastor les había tomado mucho cariño a las vacas que había cuidado, y al tratar de poner en práctica las enseñanzas del *mahasiddha*, lo único que le venía a la mente era su imagen. Aunque se esforzaba por frenar los pensamientos, las vacas seguían presentándosele, y cuanto más trataba, con más claridad aparecían.

Por fin, exhausto, fue a ver al maestro y le dijo que le costaba mucho trabajo seguir sus instrucciones. Cuando el *mahasiddha* le preguntó cuál era el problema, el pastor le explicó la dificultad que tenía.

“Ese no es realmente un problema. Puedo enseñarte otro método. Se llama meditación vacuna”, le dijo el maestro.

“¿Qué?”, le preguntó, sorprendido, el pastor.

“Estoy hablando en serio”, respondió el maestro. “Todo lo que necesitas hacer es seguir las imágenes de las vacas que ves. Míralas mientras las llevas a pastar, mientras comen, mientras las vuelves a llevar a la granja. Simplemente observa cualquier pensamiento sobre vacas que pase por tu mente”.

Entonces el pastor volvió a la cueva y se sentó a practicar con las nuevas instrucciones. Al no tratar de frenar los pensamientos, esta vez pudo meditar sin ninguna dificultad. Comenzó a sentirse muy tranquilo y feliz. No echaba de menos sus vacas y su mente se volvió más calmada, más equilibrada y más flexible.

Después de un tiempo volvió adonde el maestro y le dijo:

“Bueno, ya he hecho meditación vacuna. ¿Ahora qué sigue?”.

“Muy bien”, le dijo el maestro. “Ahora que has aprendido a calmar la mente, te enseñaré el siguiente nivel de meditación vacuna. Las instrucciones son estas: medita sobre tu propio cuerpo como si fueras una vaca”.

El pastor volvió a su cueva y comenzó a practicar según las instrucciones, pensando: *Muy bien. Ahora soy una vaca. Tengo cuernos y cascos, mujo, como pasto...*

A medida que seguía practicando iba percibiendo que su mente se volvía aún más tranquila y feliz que antes. Cuando sintió que ya dominaba la práctica, volvió adonde el maestro y le preguntó que si había un tercer nivel de instrucción.

“Sí”, contestó el *mahasiddha* lentamente. “En el tercer nivel de meditación vacuna, debes concentrarte en los cuernos”.

Entonces, una vez más, el pastor volvió a la cueva a seguir las instrucciones de su maestro, y a concentrarse solamente en que tenía cuernos. Se concentró en el tamaño de los cuernos, en su ubicación, su color, la sensación de su peso en cada lado de la cabeza. Después de practicar de esta manera por algunos meses, una mañana se levantó y comenzó a prepararse para ir a orinar, pero cuando trató de salir de la cueva, sintió algo que se topaba contra las paredes de esta y que le impedía salir. Alargó la mano para detectar de qué se trataba y encontró, para su sorpresa, que le habían salido dos largos cuernos a lado y lado de la cabeza.

Se puso de lado y finalmente logró salir de la cueva, después de lo cual, aterrado, se dirigió corriendo adonde su maestro.

“¡Mire lo que me ha pasado!” le gritó. “Usted me aconsejó hacer esta meditación vacuna, y ¡ahora me han salido cuernos! ¡Esto es horrible! ¡Es como una pesadilla!”.

El *mahasiddha* se rió alegremente y exclamó:

“No, al contrario, es maravilloso. Has llegado a dominar el tercer nivel de la meditación vacuna. Ahora tienes que practicar el cuarto nivel, y pensar: ‘Ahora no soy una vaca y no tengo cuernos’”.

Obedientemente, el pastor volvió a la cueva y comenzó a practicar el cuarto nivel de meditación vacua. *Ahora no tengo cuernos, ahora no tengo cuernos, ahora no tengo cuernos...*, pensaba. Después de unos días de esta nueva práctica, se despertó una mañana y descubrió que ya podía salir de la cueva sin ninguna dificultad. Los cuernos habían desaparecido.

Sorprendido, corrió adonde el maestro y le anunció: “Mire, ¡ya no tengo cuernos! ¿Cómo es esto? Cuando pensé que tenía cuernos, estos aparecieron. Cuando pensé que no los tenía, desaparecieron. ¿Por qué?”.

“Los cuernos aparecieron y desaparecieron por la manera como enfocaste la mente”, le contestó. “La mente es muy poderosa. Puede hacer que las experiencias parezcan muy reales y puede hacerlas parecer irreales”.

“¡Ah!”, musitó el pastor.

“Los cuernos no son lo único que puede aparecer y desaparecer según y cómo enfoques la mente. Todo es así. Tu cuerpo, las demás personas... el mundo entero. Su naturaleza es el vacío. Nada existe de verdad excepto en la percepción de tu mente. Aceptar esto es tener verdadera visión. Primero tienes que calmar la mente; después aprendes a ver las cosas claramente. Este es el quinto nivel de meditación vacua, aprender a equilibrar la tranquilidad y la verdadera visión.

El pastor volvió una vez más a su cueva a meditar con tranquilidad y verdadera visión. Al cabo de unos años él mismo se convirtió en *mahasiddha*; ya entonces su mente se había calmado y liberado de la rueda del sufrimiento samsárico.

Ya casi no quedan pastores en el mundo, aunque este sería un sitio más tranquilo si los hubiera. Aun así, si usted se atreve, podría practicar como el viejo pastor, pero utilizando un objeto diferente —un automóvil, por ejemplo. Después de unos años, podría convertirse en un gran maestro, como él. Naturalmente, tendría que estar dispuesto a pasar algunos años a la espera de que le crecieran faros, puertas, cinturones y, tal vez, un baúl— y ¡después aprender a hacerlos desaparecer!

¡Estoy bromeando! Hay maneras mucho más fáciles de trabajar con los pensamientos que aprender a hacer que le salgan cuernos o luces traseras.

CÓMO USAR LOS PENSAMIENTOS

Quando los pensamientos surgen, en vez de considerarlos defectos, reconozca que están vacíos y déjelos tal cual.

—GÓTSANGPA, *The Highest Continuum*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Aun después de haberse familiarizado con sus cinco sentidos y aprendido a usar lo que le llega a través de ellos como apoyo para la meditación, puede tener un poco de dificultad para habérselas con el “mono loco”, la mente, que disfruta brincando y creando confusión, duda e incertidumbre. Aun si aprende a descansar en la simple consciencia de los sentidos, la mente alocada de mono siempre estará buscando nuevas maneras de interrumpir cualquier calma, claridad y apertura que usted haya logrado, ofreciéndole una interpretación diferente e inquietante de los acontecimientos —un tipo de equivalente psicológico de tirarse cojines o de engullir las ofrendas que se ponen en un altar. Por difícil que sea de manejar, la interferencia de este mono loco no es una cosa “mala”; es sencillamente cuestión de patrones neuronales atrincherados que tratan de reafirmarse. El mono loco es esencialmente una respuesta, neurológicamente programada, a amenazas a la supervivencia humana. No se enfade con ella. ¿Por qué no, más bien, generar un sentido de gratitud hacia la actividad que desarrolla en pro de nuestra supervivencia?

Pero después de aprender a trabajar con los sentidos, tiene que habérselas con el propio mono loco, y utilizar los pensamientos y emociones que este genera como apoyos para calmar la mente. Una vez que comienza a trabajar con estos pensamientos y emociones, empieza a descubrir toda una nueva dimensión de libertad frente a antiguos patrones que tenían su razón de ser en la necesidad de protegerse para sobrevivir. Usted comienza el proceso preguntándose si cada pensamiento y cada sensación que tiene son una realidad o un hábito.

Con frecuencia ocurre que las primeras lecciones que aprendemos en la vida son las más importantes. “Mira a ambos lados antes de cruzar la calle”. “No recibas caramelos de extraños”. “No juegues con fósforos”. Los niños oyen esto una y otra vez de boca de sus padres, por buenas razones; sin embargo, estas lecciones de infancia, con todo y lo importantes que son, siempre parecemos olvidarlas. Los seres humanos, por naturaleza, tomamos riesgos. Así aprendemos. Sin embargo, algunas lecciones pueden ser letales, mientras que otras pueden causarnos dolor duradero. Por esta razón, aun como adultos debemos

repetir las lecciones que aprendimos de niños, y pasárselas a nuestros hijos. Ciertas lecciones vale la pena repetirlas.

Entonces, por favor perdóneme si reitero algo que aprendí al principio de mi entrenamiento formal. *Pensar es la actividad natural de la mente. La meditación no tiene nada que ver con detener los pensamientos. La meditación es sencillamente un proceso para dejar descansar la mente en su estado natural, estado que es abierto y en el que se está naturalmente consciente de los pensamientos, las emociones y las sensaciones, a medida que ocurren.* La mente es como un río, y como sucede con un río, no vale la pena tratar de detener su curso. Es tan inútil como tratar de detener los latidos de su corazón o impedir que sus pulmones respiren. ¿Qué objeto tendría?

Eso no quiere decir, sin embargo, que tiene que ser esclavo de cualquier cosa que su mente produzca. Cuando usted no entiende la naturaleza y el origen de sus pensamientos, sus pensamientos *lo usan a usted*. Cuando Buda tuvo conocimiento de la naturaleza de su mente, invirtió el proceso. Nos mostró cómo podemos usar los pensamientos en vez de que estos *nos usen*.

Yo me sentía muy nervioso cuando comencé mi entrenamiento formal con mi padre. Pensaba que él notaría toda la actividad de mi mente y los pensamientos locos que pasaban por ella cada segundo, y que me despediría por considerar que no era buen candidato para aprender. Hasta cierto punto, tenía razón. El sí percibió el estado de mi mente; pero me equivoqué al pensar que yo era un mal candidato para practicar la meditación.

Mi padre nos decía a mí y a sus otros estudiantes que no nos preocupáramos por los pensamientos que nos pasaban por la mente. Cien pensamientos que nos pasaran por la mente en un minuto eran cien apoyos para la meditación. “Qué afortunados son”, nos decía. “Si el mono loco que tienen en la cabeza anda brincando por todas partes, simplemente obsérvenlo. ¡Qué maravilla! Cada salto, cada pensamiento, cada distracción, lo mismo que cada objeto de los sentidos, es un apoyo para la meditación. Si las distracciones los agobian, usen cada una de ellas como objeto de la meditación. Entonces, dejan de ser distracciones y se convierten en apoyos para la práctica”.

Pero también nos advertía que no debíamos prendernos de cada pensamiento que surge. Todo lo que nos pasa por la mente debemos observarlo y dejarlo ir, suavemente, sin apegarnos, como hicimos cuando pusimos la atención en las formas, los sonidos y los olores.

Observar los pensamientos se parece un poco a la persona que corre para tomar un autobús. Apenas llega a la parada, el autobús arranca, así que tiene que esperar el siguiente. Así mismo, a menudo hay un intervalo entre los pensamientos: puede que dure una fracción de segundo, pero aun así, hay un intervalo. Ese espacio es la expe-

riencia de la apertura completa de la mente natural. Luego surge otro pensamiento, y cuando desaparece, hay otro intervalo. Y después otro, que a su vez desaparece, seguido de otro espacio.

Así sigue y sigue el proceso de observar los pensamientos: después de un pensamiento viene un intervalo, seguido de más pensamientos, seguidos por intervalos. Si usted continúa esta práctica, gradualmente los intervalos se hacen más y más largos y la experiencia de dejar descansar la mente tal como es se vuelve más directa. Hay, pues, dos estados básicos de la mente —con pensamientos y sin pensamientos—, y ambos sirven de apoyo para la meditación.

Al principio, la atención a los pensamientos fluctúa. No se preocupe por eso. Si ve que su mente comienza a vagar, simplemente hágase consciente de ello. Aun las fantasías pueden volverse apoyos para la meditación si usted permite que su consciencia las detecte levemente.

Y cuando de repente recuerde que debería estar observando sus pensamientos, o enfocándose en la forma o escuchando los sonidos, simplemente vuelva a enfocar la atención en lo que debería estar concentrándose. El gran secreto de estos momentos de “consciencia” es que realmente le permiten experimentar en una fracción de segundo su naturaleza fundamental.

Sería agradable agarrarse de estas experiencias cada vez que se tienen, pero es imposible. Si trata de hacerlo, se solidifican y se convierten en conceptos... en ideas de lo que ellas supuestamente significan. La buena noticia es que cuanto más practique, más probabilidad habrá de que estas experiencias de “consciencia” se den. Gradualmente comienzan a acumularse hasta que un día se vuelven un estado natural de la mente, una liberación de los patrones habituales de cotilleo neuronal, que le permite a usted observar cualquier pensamiento, sensación y situación con total libertad y apertura.

Estas experiencias de “consciencia” son maravillosas.

Trate, entonces, de practicar para tenerlas. Ponga su atención en los pensamientos como apoyos para la meditación. Como en cualquier otra práctica, es importante comenzar por dejar que la mente descanse por unos momentos en la pura consciencia, sin objeto, y después observar sus pensamientos. No trate de practicar por mucho tiempo. Hágalo despacio.

Primero, deje que su mente descanse por un minuto...

A continuación, permítale volverse consciente de sus pensamientos por unos dos minutos...

Y déjela descansar por un minuto...

Cuando haya terminado, pregúntese cómo le fue. ¿Tuvo varias experiencias de “consciencia”? ¿Pudo ver sus pensamientos claramente? ¿O fueron nebulosos y confusos? ¿O simplemente se desvanecieron cuando trató de observarlos?

Cuando enseñé esta práctica en mis conferencias, y luego le pregunto a la gente cómo se sintió, las respuestas son múltiples. Algunas personas dicen que cuando tratan de seguir sus pensamientos, estos se vuelven escurridizos. Desaparecen instantáneamente o no los perciben con claridad. Otras dicen que sus pensamientos se vuelven muy sólidos y claros, que los ven como palabras, y que pueden observarlos ir y venir sin apegarse a ellos y sin que las perturben.

Ahora voy a compartir un gran secreto con usted: ¡no hay ningún secreto en todo esto!

Ambos extremos descritos por la gente —y cualquier cosa intermedia— son experiencias de meditación. Si usted les teme a sus pensamientos, les está dando poder sobre usted, porque aparentan ser tan sólidos y reales, tan verdaderos. Y cuanto más les teme, más poderosos parecen; pero cuando comienza a observarlos, el poder que les otorga empieza a desvanecerse. Esto puede suceder de dos maneras.

A veces, como ya lo he mencionado, si usted observa sus pensamientos con detenimiento, se dará cuenta de que aparecen y desaparecen bastante rápido y dejando pequeños espacios entre sí. Al principio, el espacio entre un pensamiento y el siguiente puede no ser muy largo; pero con la práctica los intervalos se hacen más largos y su mente comienza a descansar más tranquila y abiertamente en la meditación sin objeto.

Otras veces, la simple práctica de observar los pensamientos se vuelve como ver televisión o una película. Muchas cosas pueden suceder en la pantalla, pero usted no está realmente *en* la película o en la pantalla del televisor, ¿verdad? Hay un pequeño espacio entre usted y lo que sea que esté mirando. Cuando usted trata de observar sus pensamientos, realmente puede tener la vivencia de ese mismo tipo de espacio entre usted y sus pensamientos. No está verdaderamente creando este espacio, porque siempre estuvo allí; está sólo permitiéndose fijarse en él. Y al volverse consciente de este espacio, puede, de hecho, comenzar a disfrutar de sus pensamientos, aun si le causan miedo, sin sumergirse en ellos o dejar que lo controlen. Simplemente deje que los pensamientos se prolonguen a su manera, de la misma manera que los adultos presencian el juego de los niños mientras construyen castillos de arena, libran batallas de mentira con soldados de plástico o se dedican a otros juegos. Los niños están de lleno en sus actividades, pero los adultos sólo los miran y se ríen con afecto de su seriedad.

Cualquiera que sea su experiencia personal, será maravillosa, y sin duda las experiencias variarán a medida que usted práctica. A veces observará sus pensamientos con bastante detenimiento, los verá ir y venir y se fijará en los espacios que los separan; otras veces los mirará con un poco de distancia. La meditación es *mucho* más fácil de lo que la mayoría de la gente cree: cualquiera que sea su experiencia, siempre que esté consciente de ella, *¡es meditación!*

La única circunstancia en la cual su experiencia deja de ser meditación y se convierte en otra cosa es cuando usted trata de controlar o cambiar lo que está experimentando; pero si en el intento de ejercer algún control sobre su experiencia hay un poco de consciencia, eso también es meditación.

Por supuesto, algunas personas no ven ningún pensamiento; la mente simplemente se les pone en blanco. Eso también está bien. Usted está trabajando con *su* mente, así que nadie puede juzgarlo; nadie puede evaluar su experiencia. La meditación es un proceso singularmente personal, y la experiencia de cada persona es diferente. A medida que usted continúa practicando, sin duda encontrará que su propia experiencia a veces va cambiando día a día, de un período de práctica a otro. A veces sus pensamientos pueden ser muy claros y fáciles de observar; otras veces pueden parecer bastante vagos y escurridizos. O su mente puede embotarse o volverse nebulosa cuando práctica. No se preocupe por eso. La sensación de embotamiento es poco más que una cadena de neuronas parlotando unas con otras en respuesta a su intención de meditar, y usted sencillamente puede observar el embotamiento o lo que sea que esté sintiendo. Observar, poner la atención ligeramente sobre cualquier cosa que esté experimentando en determinado momento, es meditar. Incluso el parloteo neuronal que se manifiesta en un pensamiento como “yo no sé meditar” puede ser un apoyo para la meditación, si usted lo observa.

Pase lo que pase cuando práctica, mientras usted mantenga la atención o esté consciente, estará meditando. Si observa sus pensamientos, está meditando. Si no puede observar sus pensamientos, también está meditando. Cualquiera de estas experiencias puede servir de apoyo para la meditación. Lo esencial es mantener la consciencia, no importa qué pensamientos, emociones o sensaciones experimente. Si recuerda que meditar es estar consciente de todo lo que ocurre, entonces la meditación, se vuelve más fácil de lo que usted cree.

EL CASO ESPECIAL DE LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES

No importa qué pensamiento je venga a la mente, no trate de pararlo.

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG, *Mahámudmi The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Observar con atención los pensamientos relacionados con experiencias desagradables puede ser muy difícil, especialmente si corresponden a emociones fuertes como los celos, la ira, el temor o la envidia. Estos pensamientos pueden ser tan firmes y persistentes que es fácil enredarse en ellos y comenzar a seguirlos. No me alcanzan los dedos para contar el número de personas con quienes he hablado de este problema, especialmente cuando se trata de pensamientos relacionados con peleas en casa, en la oficina o en cualquier otro lugar que no pueden olvidar. Día tras día recuerdan lo que les dijeron o hicieron, piensan en cuán horrible es quien los maltrató y en lo que han debido o podido hacer en ese momento, y qué podrían hacer para vengarse.

La mejor forma de trabajar con este tipo de pensamientos es dar un paso atrás y dejar que la mente descanse en *shinay* sin objeto por un minuto, y luego poner la atención en cada uno de los pensamientos y en las ideas relacionadas con ellos, mientras los observa a ambos directamente por unos minutos, de la misma manera como observaría el color o la configuración de una forma. Asegúrese de alternar entre dejar que la mente descanse en la meditación sin objeto y poner nuevamente la atención en los mismos pensamientos.

Cuando usted aborda los pensamientos negativos de esta manera suceden dos cosas. Primero, mientras descansa conscientemente, su mente comienza a calmarse. Segundo, notará que la atención a pensamientos o historias específicas comienza a ir y venir, como sucede cuando está utilizando las formas, los sonidos y otros apoyos sensoriales. Y tal como sucede cuando ese pensamiento o historia se ve interrumpido por otros asuntos como doblar la ropa, hacer el mercado o preparar una reunión, las ideas desagradables gradualmente dejan de controlar su mente, y usted comienza a darse cuenta de que no eran tan sólidas o poderosas como parecían al principio. Todo esto se parece un poco a la señal de ocupado de un teléfono: tal vez sea enervante, mas no algo que no pueda tolerar.

Los pensamientos desagradables abordados de esta manera se convierten en activos para la estabilidad mental, no en pasivos —lo mismo que adicionarle peso a la barra cuando está haciendo ejercicio en un gimnasio. Usted está desarrollando músculos psicológicos para tolerar niveles de estrés cada vez mayores.

CÓMO USAR LAS EMOCIONES

Uno no tiene que sentirse totalmente a merced de sus emociones.

—Kalu Rinpoche, *Gently Whispered*, editado por Elizabeth Zelanda

Debido a que suelen ser vividas y duraderas, las emociones pueden ser aún más útiles que los pensamientos como apoyos para la meditación. Mi padre y mis otros maestros me inculcaron que hay tres categorías de emociones: positivas, negativas y neutrales.

Las emociones positivas como el amor, la compasión, la amistad y la lealtad fortalecen la mente, refuerzan nuestra confianza y aumentan nuestra habilidad para ayudar a los necesitados. Algunas traducciones de textos budistas se refieren a estas emociones, y a las acciones relacionadas con ellas, como “virtuosas” —traducción que por lo que he podido observar entre el público occidental, parece tener una connotación de tipo moral. En realidad, no hay ninguna connotación moral o ética asociada a estas acciones y emociones. Según me explicaba uno de mis estudiantes que tiene algún conocimiento del significado que en Occidente se da a ciertos términos, la palabra *virtud*, que se utiliza para traducir el término tibetano *gewa*, tiene un sentido más cercano al antiguo significado de “virtud” como poder o efectividad en cuanto a poder curativo se refiere.

Las emociones negativas, como el temor, la ira, la tristeza, los celos, el dolor o la envidia —a menudo traducidas como “sentimientos no virtuosos”— (o, en tibetano, *mi-gewa*), son emociones que suelen debilitar la mente, disminuir la confianza y aumentar el temor.

Las emociones neutrales consisten, básicamente, en respuestas ambivalentes —el tipo de sentimientos que podríamos tener hacia un lápiz, un pedazo de papel o un borrador. Por más que tratemos, ¡es difícil sentir algo positivo o negativo por un lápiz!

El método para usar las emociones como apoyo difiere según el tipo de emoción que usted experimente. Si está sintiendo una emoción positiva, de aquellas que fortalecen la mente, puede centrar su atención

en el sentimiento y en el objeto del sentimiento. Por ejemplo, si el sentimiento es de amor por un niño, puede centrar su atención en el niño y en el amor que siente por él. Si el sentimiento es de compasión por alguien que está en problemas, puede enfocar su atención en la persona que necesita ayuda y en el sentimiento de compasión. De esta manera, el objeto de su emoción se vuelve un apoyo para la misma, mientras que la emoción se convierte en un apoyo para centrarse en el objeto que inspira la emoción.

A la inversa, poner la atención sobre el objeto de una emoción negativa suele reforzar la imagen mental de esa persona, situación o cosa como algo *malo en sí mismo*. No importa cuánto trate de cultivar la compasión, la confianza o cualquier otro sentimiento positivo, su mente siempre, automáticamente, asociará el objeto con la emoción negativa.

Una manera más constructiva de abordar las emociones negativas, parecida a la manera de trabajar con los pensamientos negativos, es sencillamente dejar que la atención descansa en la emoción en vez de en el objeto de ella. Observe la emoción sin analizarla intelectualmente. No trate ni de aferrarse a ella ni de detenerla. Simplemente obsérvela. Si lo hace, encontrará que la emoción no era tan grande o tan poderosa como parecía al principio.

Este es el mismo tipo de proceso que yo puse en práctica durante mi primer año de retiro, cuando el temor y la ansiedad que me causaban los demás me forzaron a sentarme solo en mi habitación. Una vez que comencé a observar mis temores, me di cuenta de que no eran monstruos indivisibles de carne y hueso que no podría llegar a vencer, sino una serie de pequeñas sensaciones e imágenes efímeras que se asomaban y desaparecían de mi consciencia tan rápidamente que sólo tenían consistencia en apariencia (algo similar, según descubrí después, a la manera como una masa giratoria de partículas subatómicas da la impresión de ser algo indivisible y sólido). Después de observar esto, comencé a pensar: *¡Qué interesante! El temor que siento no tiene ni la fuerza ni la proporción que le estoy dando. De hecho, es inofensivo. No es más que un montón de sensaciones que aparecen, se quedan allí por uno o dos minutos y después sencillamente se van.*

Naturalmente, esto no sucedió de la noche a la mañana. Tuve que pasar varias semanas inmerso en el proceso, como un científico obsesionado, totalmente absorto en su experimento. También tenía la ventaja de haber pasado por varios años de entrenamiento.

La experiencia me dejó una nueva comprensión y un aprecio por todos los diferentes métodos que Buda había dejado tantos siglos atrás para que personas que jamás conocería pudieran vencer estas dificultades. Más tarde, cuando comencé a aprender sobre la estructura y función del cerebro y las nuevas percepciones de los físicos modernos

sobre la naturaleza de la realidad, me llamó aún más la atención el paralelo entre las técnicas que Buda desarrolló mediante la introspección y las explicaciones de los científicos actuales, con base en la observación objetiva, de por qué dichas técnicas funcionan.

A veces, sin embargo, el objeto asociado a una emoción negativa, sea este una persona, un sitio o un acontecimiento, es demasiado claro o está demasiado presente para pasarlo por alto. Si ese es el caso, utilícelo en vez de tratar de hacer caso omiso de él. Ponga su atención en la forma, el olor, el sabor o cualquier otra percepción sensorial con la cual ya sepa trabajar. De esta manera, el objeto de la emoción puede volverse en sí mismo un magnífico apoyo para la meditación.

Este enfoque es útil cuando uno comienza a trabajar directamente con las aflicciones mentales básicas, descritas en la primera parte de este libro. Cuando comencé a estudiar sobre las aflicciones mentales, me dije: *Estoy lleno de defectos. Soy ignorante. Tengo cantidades de apegos y aversiones. Tendré que seguir siendo infeliz por el resto de mi vida.* Mas luego recordé un viejo proverbio. No sé si está basado en la realidad, pero dice así: “Los pavos reales comen veneno, y el veneno que comen se transforma en bellísimas plumas”.

Después de haber pasado gran parte de mi niñez hecho un ovillo de miedo y ansiedad, sé bien cuán intensas pueden ser las angustias mentales. Durante trece años pensé que iba a morir, y a veces deseé que esto sucediera, sólo para liberarme del miedo que sentía. Sólo cuando comencé mi retiro y tuve que enfrentar estas aflicciones aprendí que la ignorancia, el apego y la aversión eran el material con el cual contaba para trabajar, y que, como el veneno que los pavos reales comen, terminó siendo una fuente de grandes beneficios

Las aflicciones mentales son, en realidad, fuentes de sabiduría. Si nos volvemos presa de ellas o tratamos de represarlas, terminamos creándonos más problemas, pero si las enfrentamos directamente, encontraremos que aquello que tememos que vaya a matarnos, gradualmente se transforma en el mejor apoyo posible para la meditación.

Las aflicciones mentales no son enemigas nuestras. Son nuestras amigas.

Esta es una verdad difícil de aceptar, pero cada vez que la ponga en duda, piense en el pavo real. El veneno no sabe bien, pero si nos lo tragamos, se convierte en algo maravilloso.

Entonces, en nuestra lección final sobre la práctica, vamos a hablar de los antídotos que podemos utilizar cuando, durante la meditación, tenemos que enfrentarnos a experiencias terribles o desagradables. Conforme examinemos estas prácticas, nos daremos cuenta de que en la medida en que cualquier experiencia nos repugna, nos asusta o parece debilitarnos, en igual medida puede fortalecernos,

hacernos más seguros, más abiertos y más capaces de aceptar las posibilidades infinitas de nuestra naturaleza búdica.

LA COMPASIÓN: CÓMO ABRIR EL CORAZÓN DE LA MENTE

Mira a todo el que veas con un corazón abierto y amoroso.

—SANTIDEVA, *The Bodhicaryavatara*, traducción al inglés de Kate Crosby y Andrew Skilton

DEBIDO A QUE TODOS VIVIMOS en una sociedad humana y en un solo planeta, tenemos que aprender a funcionar juntos. En un mundo desprovisto de compasión, la única manera de hacerlo es con la mediación de agentes externos: la policía, el ejército, y las leyes y armas que los respaldan. Pero si pudiéramos aprender a desarrollar el amor compasivo y la compasión entre unos y otros —un entendimiento espontáneo de que cualquier cosa que hagamos en beneficio propio debe beneficiar a los demás, y viceversa, no necesitaríamos leyes o ejércitos, o policías, armas o bombas. En otras palabras, la mejor manera de asegurarnos nosotros mismos es mediante un corazón abierto.

Hay quienes dicen que si todos fueran bondadosos y compasivos, el mundo sería un lugar aburrido. Las personas no serían más que ovejas, y se la pasarían holgazaneando sin nada que hacer. Nada más apartado de la realidad. La mente compasiva es una mente diligente. El mundo está colmado de problemas: miles de niños mueren diariamente de hambre; hay personas que son masacradas en guerras de las cuales la prensa jamás habla; la atmósfera se está llenando de gases venenosos, que amenazan nuestra existencia. Pero no es necesario mirar tan lejos para toparnos con el sufrimiento. Podemos verlo por todas partes a nuestro alrededor: en colegas que pasan por el doloroso proceso de un divorcio; en parientes que sufren enfermedades físicas o mentales; en amigos que han perdido su trabajo; y en cientos de animales que son sacrificados a diario porque nadie los quiere, se han perdido o los han abandonado. Si de verdad quiere ver cuán activa puede ser una mente compasiva, he aquí un ejercicio sencillo que probablemente no le tomará más de cinco minutos. Coja papel y lápiz, siéntese y haga una lista de diez problemas que le gustaría ver

solucionados. No importa si son problemas globales o relacionados con asuntos más locales. No tiene que aportar soluciones. Simplemente póngalos por escrito.

El solo acto de hacer la lista cambiará su actitud de manera significativa, y despertará la compasión natural de su propia mente verdadera.

EL SIGNIFICADO DEL AMOR COMPASIVO Y LA COMPASIÓN

*Si hiciésemos una lista de la gente que no nos gusta...
encontraríamos mucho de aquellos aspectos de nosotros
mismos que no podemos enfrentar.*

—PEMA CHÓDRON, *Start Where You Are*

Recientemente uno de mis alumnos me dijo que a su juicio el “amor compasivo” y la “compasión” eran vocablos fríos. Que sonaban demasiado distantes y académicos, demasiado como un ejercicio intelectual sobre cómo compadecer a las demás personas. “¿Por qué no podemos utilizar una palabra más sencilla y directa como ‘amor’?”.

Hay dos buenas razones por las cuales los budistas usan los términos “amor compasivo” y “compasión” en vez de uno más simple como “amor”. La palabra amor está tan conectada con las respuestas mentales, emocionales y físicas asociadas con el deseo, que se podría correr el peligro de asociar este aspecto de abrir la mente con el engañoso concepto dualista de yo y el otro, y reforzarlo: “Yo te quiero a *tí*”, “Yo quiero *aquello*”. Hay en esto un sentido de dependencia del objeto amado, y un énfasis en el beneficio personal que puede derivarse de amar y ser amado. Naturalmente, hay ejemplos de amor, como el que se da entre un padre o una madre y su hijo, que trascienden el beneficio personal y dan cabida al deseo de beneficiar a otro. La mayoría de los padres estarían de acuerdo en que el amor que sienten por sus hijos tiene más de sacrificio que de recompensa personal.

Con todo y eso, los términos “amor compasivo” y “compasión” sirven como “señales de *stop*” lingüísticas. Nos hacen detenernos y pensar en nuestra relación con los demás. Desde la perspectiva budista, el amor compasivo es la aspiración a que todos los seres sensibles, aun aquellos que no nos gustan, experimenten la misma sensación de alegría y libertad a la cual nosotros aspiramos: el

reconocimiento de que todos tenemos el mismo *tipo* de necesidades; el deseo de vivir nuestra vida en paz y sin temor al dolor o a que nos pase algo. Hasta una hormiga o una cucaracha tiene el mismo tipo de necesidades y temores que experimentamos los humanos. Como seres sensibles, todos nos parecemos; todos somos hermanos. El amor compasivo implica una especie de desafío a desarrollar esta consciencia de bondad o comunidad en un nivel emocional, incluso físico, en vez de dejar que se quede como un concepto intelectual.

La *compasión* lleva aún más allá esta capacidad de mirar a otro ser sensible como igual a uno. Su significado básico es “sentir con” — reconocer que lo que usted siente, yo lo siento; que cualquier cosa que le haga daño a usted, me hace daño a mí; y que lo que le ayuda a usted, me ayuda a mí. En términos budistas, la compasión es una total identificación con los demás, y una disposición activa a ayudarles de cualquier modo.

Mírelo desde un punto de vista práctico. Si, por ejemplo, usted le dice una mentira a alguien, ¿a quién realmente le ha hecho daño? A *usted mismo*. Tiene que cargar con el peso de recordar la mentira que dijo, no dejar rastros de ella, y tal vez tejer toda una telaraña de mentiras adicionales para que la inicial no se descubra. O suponga que usted se roba algo, incluso algo tan pequeño como una pluma estilográfica, de su oficina o de cualquier otro lugar. Piense sólo en la cantidad de acciones que tendrá que realizar para esconder lo que hizo. Y a pesar de toda la energía que pondrá en ocultarlo, casi inevitablemente lo pillarán. No hay manera de esconder cada detalle. Así, al final, todo lo que realmente ha hecho es perder mucho tiempo y esfuerzo que hubiera podido emplear en hacer algo más constructivo.

La compasión es esencialmente el reconocimiento de que todos, cada uno y cada cosa, somos un reflejo de todos. El *Sutra Avatamsaka*, un texto antiguo, describe el universo como una red infinita creada por la voluntad del dios hindú Indra. De cada nudo, en esta red infinita, cuelga una piedra preciosa bellamente pulida y de múltiples facetas, que refleja en cada una de ellas todas las facetas de cada piedra preciosa de la red. Puesto que la misma red, el número de piedras preciosas y las facetas de cada piedra son infinitas, el número de reflejos también es infinito. Cuando una de las piedras de esta red infinita sufre alguna alteración, cualquiera que sea, todas las demás piedras de la red también cambian.

La historia de esta red de Indra explica de manera poética las conexiones a veces misteriosas que observamos entre acontecimientos aparentemente inconexos. Algunos de mis estudiantes me han dicho recientemente que muchos científicos modernos llevan mucho tiempo tratando de resolver el problema de las conexiones (o intrincaciones cuánticas, como las llaman los físicos) entre partículas, que no son

fácilmente evidentes para la mente humana o para el microscopio. Aparentemente, algunos experimentos llevados a cabo en las últimas décadas con partículas subatómicas, sugieren que cualquier cosa que en algún momento haya estado conectada, mantiene esa conexión para siempre. Como sucede con las piedras preciosas de la red de Indra, cualquier cosa que afecte a una de estas partículas minúsculas automáticamente afecta a otra, sin importar cuán separadas estén por el tiempo o el espacio. Y puesto que una de las teorías actuales de la física moderna sostiene que toda la materia que existe estaba concentrada en un solo punto que colapso cuando comenzó el *bíg bang* que creó nuestro universo, *en teoría* es posible que cualquier cosa que afecte a una partícula en nuestro universo también afecte a cada una de las otras, aunque esto aún no ha sido comprobado.

Aunque la profunda interrelación que la historia de la red de Indra sugiere no es, actualmente, más que una analogía con la teoría científica contemporánea, un día puede convertirse en una realidad científica. Esa posibilidad, a su vez, hace que todo el concepto de cultivar la compasión deje de ser una idea bonita y se transforme en un asunto trascendental. Mediante el solo hecho de cambiar su perspectiva, usted puede no sólo modificar su propia experiencia sino cambiar el mundo.

TOMARSE LAS COSAS PAUSADAMENTE

Libérese de querer asir la experiencia.

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG, *Mahamudm: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Entrenarse para practicar el amor compasivo y la compasión es algo que hay que hacer gradualmente, de lo contrario es muy fácil abarcar demasiado y demasiado pronto. La tendencia a hacerlo se ilustra con un cuento ejemplar que me contaron cuando comencé esta fase de mi entrenamiento. La historia tiene que ver con Milarepa, considerado como uno de los más grandes maestros iluminados del Tíbet, quien enseñó principalmente mediante poemas y canciones que improvisaba en el momento. Milarepa viajó mucho toda su vida. Un día, llegó a un caserío y comenzó a cantar. Uno de los aldeanos lo oyó y se fascinó con la idea de dejar todo aquello que lo ataba y convertirse en ermitaño, a fin de lograr la iluminación lo más rápido posible y dedicar el resto de su vida a ayudar a cuantas personas pudiera.

Cuando le contó a Milarepa lo que pensaba hacer, este le dijo cariñosamente que podría convenirle más quedarse en casa por un tiempo y comenzar a practicar la compasión de manera más gradual; pero el hombre insistió en que quería abandonarlo todo de inmediato y, haciendo caso omiso del consejo de Milarepa, corrió a su hogar y a toda prisa comenzó a regalar todo lo que poseía, incluyendo su casa. Después de envolver algunos artículos de primera necesidad en un pañuelo se fue a las montañas, buscó una cueva y se sentó a meditar sin haberlo hecho antes y sin haberse tomado el tiempo para aprender a hacerlo. Tres días después se encontraba hambriento, exhausto y muerto de frío. Luego de cinco días de pasar hambre e incomodidad, quería volver a casa, pero se sentía avergonzado de hacerlo. *Hice semejante espectáculo de querer dejarlo todo e irme a meditar, se decía; ahora ¿qué pensará la gente al verme volver después de sólo cinco días?*

Sin embargo, al final del séptimo día no pudo aguantar más el hambre y el frío y volvió al caserío. Avergonzado, fue a preguntarles a los vecinos si tendrían inconveniente en devolverle sus pertenencias, lo cual hicieron sin problema. Ya instalado de nuevo en su casa, el hombre volvió adonde Milarepa y con profunda humildad le pidió las instrucciones preliminares para comenzar a meditar. Después de seguir la vía gradual que Milarepa le mostró, con el tiempo se convirtió en un meditador de gran sabiduría y compasión, y pudo hacerles el bien a muchos otros.

La moraleja de esta historia, desde luego, es que no hay que ceder a la tentación de correr a practicar y esperar resultados inmediatos. Puesto que nuestra perspectiva dualista de “yo” y el “otro” no se desarrolló de la noche a la mañana, no podemos esperar que se modifique de inmediato. Si corremos a abrazar la vía de la compasión, en el mejor de los casos terminaremos como el aldeano que se precipitó a regalar todo lo que tenía, o, en el peor de ellos, arrepintiéndonos de un acto caritativo y creándonos un obstáculo mental que puede tardar años en desaparecer.

Mi padre y mis otros maestros siempre me insistieron mucho en este punto. Si tomamos una vía gradual, es posible que nuestra vida no cambie mañana, la semana entrante o dentro de un mes; pero al mirar hacia atrás en el curso de un año o de muchos más, *veremos* una diferencia. Nos encontraremos rodeados de compañeros amorosos y dispuestos a ayudarnos. Cuando tengamos problemas con otras personas, sus palabras y sus acciones no parecerán tan amenazadoras como antes. Cualquier dolor o sufrimiento a que nos veamos sometidos asumirá unas proporciones más manejables y reales, y hasta podrá reducirse en importancia si lo comparamos con el de otras personas.

La vía gradual que me enseñaron en relación con el desarrollo de la compasión hacia los demás está compuesta de tres “niveles”, cada uno de los cuales debe practicarse durante varios meses, de la misma manera que los estudiantes aprenden habilidades matemáticas básicas antes de aprender aplicaciones más complejas. El “primer nivel” tiene que ver con aprender a desarrollar una actitud compasiva hacia uno mismo y hacia aquellas personas que están cerca. En el “segundo nivel” se trata de desarrollar amor compasivo y compasión inconmensurables por todos los seres. En el “tercer nivel” se cultiva la *bodichita*.

Realmente hay dos tipos o niveles de *bodichita*, la absoluta y la relativa: la *bodichita absoluta* es una admisión espontánea de que todos los seres sensibles, sin importar cómo actúen o parezcan, son ya seres completamente iluminados. Llegar a admitir esto de manera espontánea generalmente requiere mucha práctica. La *bodichita relativa* tiene que ver con cultivar el deseo de que todos los seres sensibles lleguen a liberarse completamente del sufrimiento mediante el reconocimiento de su verdadera naturaleza, y emprender las acciones para que ese deseo se haga realidad.

PRIMER NIVEL

*Cuando piense en un prisionero que ha sido condenado...
imagine que se trata de usted.*

—PATRUL RINPOCHE, *The Words of my Perfect Teacher*, traducción al inglés del Padmakara Translation Group

La meditación sobre el amor compasivo y la compasión se parece mucho a las prácticas de *shinay*, de las cuales ya hemos hablado. La principal diferencia está en la selección del objeto sobre el cual concentramos nuestra atención y los métodos que utilizamos para descansar la atención. Una de las lecciones más importantes que aprendí durante mis años de entrenamiento formal fue que cada vez que le ponía obstáculos a la compasión que es una cualidad natural de mi mente, inevitablemente me sentía pequeño, vulnerable y atemorizado.

Es muy fácil sentir que *nosotros* somos los únicos que sufrimos, mientras que los demás son inmunes al sufrimiento, como si hubieran nacido con algún tipo de conocimiento especial sobre la felicidad que, por algún accidente cósmico, nosotros nunca recibimos. Al pensar así,

hacemos que nuestros problemas parezcan mucho más grandes de lo que en realidad son.

Soy tan culpable de haber creído esto como cualquier otra persona, y, como resultado de ello, me dejé aislar y atrapar en una manera dualista de pensar que me llevó a medir mi débil, vulnerable y temeroso yo contra todo aquél en el mundo que me pareciera más fuerte, más feliz y más seguro. El poder que tontamente creí que otros tenían sobre mí se convirtió en una terrible amenaza para mi bienestar. Pensaba que de un momento a otro alguien podía socavar cualquier seguridad o felicidad que hubiera logrado.

Después de trabajar con la gente durante muchos años, me he dado cuenta de que no era el único en sentir así. Alguna parte de nuestro antiguo cerebro reptil inmediatamente evalúa si estamos frente a un amigo o un enemigo. Gradualmente, esta misma percepción se extiende incluso a objetos inanimados hasta que todo, un computador, un fusible fundido o la luz parpadeante de un contestador automático, se vuelve un poco amenazante.

Sin embargo, cuando comencé a meditar sobre la compasión, me di cuenta de que mi sensación de estar aislado comenzaba a disminuir, y que simultáneamente yo mismo empezaba a sentirme más capaz. Donde antes no veía más que problemas, ahora comenzaba a ver soluciones; si bien antes veía mi propia felicidad como más importante que la de los demás, ahora comenzaba a ver el bienestar de los demás como la base de mi tranquilidad mental.

Según me enseñaron, para desarrollar el amor compasivo y la compasión hay que comenzar por aprender a apreciarse uno mismo. Esta es una lección difícil, especialmente para aquellas personas que se han criado en culturas en las cuales es común hacer hincapié en las debilidades en vez de en las fortalezas personales, problema que no es propio solamente de Occidente. Desarrollar una actitud compasiva hacia mí mismo me salvó la vida durante mi primer año de retiro. De no haber hecho las paces con mi naturaleza real, mirando dentro de mi propia mente y viendo la fuerza que allí había, en vez de la sensación de vulnerabilidad que siempre me había acompañado, no hubiera podido salir de mi habitación.

Una de las cosas que me ayudó mientras me hallaba sentado en mi habitación fue recordar que el término sánscrito para “ser humano” es *purusha*, que esencialmente quiere decir “algo que tiene poder”. Ser humano significa tener poder, especialmente el poder para lograr cualquier cosa que queramos, y lo que queremos tiene su origen en nuestro instinto biológico de ser felices y evitar el sufrimiento.

Por esta razón, al principio, desarrollar el amor compasivo y la compasión quiere decir utilizarse usted mismo como objeto de su meditación. El método más fácil es una variación de la “práctica de

escaneo” descrita anteriormente. Si va a practicar de manera formal, póngase en la postura de siete puntos como mejor pueda. Si no, simplemente enderece la columna y mantenga el resto del cuerpo relajado y en equilibrio, y deje que su mente se relaje en un estado de consciencia pura.

Después de dejar que su mente descanse por unos momentos en meditación sin objeto, haga un ejercicio rápido de “escaneo” y observe gradualmente su cuerpo físico. A medida que lo va escaneando, váyase percatando y sintiendo la maravilla de *tener* un cuerpo y una mente capaz de escanearlo. Reconozca la verdadera grandeza de estos hechos fundamentales de su existencia y ¡lo afortunado que es simplemente por tener el don maravilloso de un cuerpo y una mente! Deténgase en este pensamiento por un momento y después dígame suavemente: *Qué bueno sería si siempre pudiera gozar de esta sensación de bondad fundamental. Qué bueno sería si siempre pudiera disfrutar de esta sensación de bienestar y de todo lo que lleva a sentirse feliz, bueno y en paz.*

Luego, simplemente deje descansar su mente de manera abierta y relajada. No trate de sostener esta práctica durante más de tres minutos si está practicando formalmente, o durante más de unos segundos en sesiones informales de meditación. Es muy importante practicar en sesiones cortas y después dejar que la mente descanse. Las sesiones cortas de práctica, seguidas de períodos de descanso, permiten que esta nueva consciencia se establezca o, en términos científicos occidentales, le dan a la mente la oportunidad de establecer nuevos patrones sin que el antiguo cotilleo neuronal la abrume. Expresado de manera muy sencilla, cuando usted termina la práctica y se relaja, permite que los efectos lo bañen en un torrente de sentimiento positivo.

Una vez que usted se ha familiarizado un tanto con su anhelo de felicidad, hacer ese deseo extensivo a otros seres sensibles a su alrededor —gente, animales, incluso insectos— se vuelve mucho más fácil. La práctica del amor compasivo y de la compasión hacia los demás implica, esencialmente, aceptar siempre que todos los seres vivos quieren sentirse íntegros, seguros y felices —lo mismo que usted. Cuando usted recuerda esto, se da cuenta de que no hay razón para tenerle miedo a nadie ni a nada. La única razón para sentir miedo alguna vez es haber dejado de reconocer que cualquiera que se halle ante usted es, al igual que usted, una criatura que sólo quiere ser feliz y no tener que sufrir.

Los textos budistas clásicos enseñan que debemos concentrarnos primero en nuestra madre, que ha tenido la máxima bondad de llevarnos en su vientre, traernos al mundo y criarnos durante nuestros primeros años, con frecuencia a costa de mucho sacrificio.

Entiendo que muchas personas en el mundo occidental no siempre tienen relaciones cariñosas y tiernas con sus padres, en cuyo caso utilizar a la madre o al padre como objeto de la meditación no sería muy práctico. Es perfectamente aceptable, en estas circunstancias, centrarse en otro objeto, por ejemplo un familiar especialmente bondadoso, un amigo cercano o un niño. Hay personas que escogen concentrarse en sus mascotas. El objeto de la meditación realmente no importa; lo importante es descansar la atención levemente sobre alguien o algo por quien usted sienta un profundo sentimiento de afecto o ternura.

Cuando usted empieza a practicar el amor compasivo y la compasión de manera formal, debe comenzar por ponerse en la postura de siete puntos o, por lo menos (si se halla en un bus o un tren, por ejemplo), enderezar la columna y dejar que su cuerpo descanse naturalmente. Lo mismo que con cualquier práctica de meditación, una vez que su cuerpo se halla en la posición indicada, el paso siguiente es dejar que la mente descanse naturalmente por unos momentos y olvidarse de lo que estaba pensando. Sencillamente deje que su mente dé un enorme suspiro de alivio.

Luego de practicar la meditación sin objeto por unos momentos, lleve suavemente su atención hacia el ser por quien le es más fácil sentir ternura, afecto o interés. No se sorprenda si la imagen de alguien o de algo que no había escogido deliberadamente aparece con más fuerza que el objeto con el que había escogido trabajar. Esto sucede, con frecuencia, de manera espontánea. Uno de mis estudiantes comenzó a practicar formalmente con la intención de concentrarse en su abuela, quien había sido muy bondadosa con él en su infancia; sin embargo, la imagen que seguía apareciendo era la de un conejillo que tenía de niño. Este no es más que un ejemplo de la sabiduría natural de la mente afirmándose. De hecho, el estudiante tenía muchos recuerdos cálidos asociados con el conejo, y cuando finalmente dejó que estos lo invadieran, su práctica se facilitó.

A veces su mente producirá espontáneamente recuerdos de una experiencia particularmente agradable que usted compartió con alguien, en vez de la imagen más abstracta de la persona que escogió como objeto de la meditación. Eso también está bien. Lo importante al cultivar el amor compasivo y la compasión es permitirse sentir verdaderos sentimientos de calidez, ternura y afecto.

A medida que avanza, deje que esta sensación de calidez o afecto se fije en su mente, como una semilla que se ha plantado en la tierra, y vaya alternando por unos minutos entre esta experiencia y dejar que su mente descanse en meditación sin objeto. Mientras lo hace, permítase desear que el objeto de su meditación pueda experimentar la misma sensación de apertura y calidez que usted siente por él o ella.

Después de practicar de esta manera por un tiempo, estará listo para avanzar un poco. Comience, como antes, por adoptar una postura apropiada y deje que su mente descansa en meditación sin objeto por unos momentos; luego traiga a la mente el objeto de su amor compasivo y compasión. Una vez haya puesto su mente en el objeto de la meditación, puede proceder de dos maneras. La primera es imaginarse el objeto escogido en una situación muy triste o dolorosa. Por supuesto que si este ya se encuentra en esta situación, usted puede, simplemente, imaginarse dicha situación. De cualquier manera, la imagen que usted trae a la mente naturalmente produce una sensación de amor y conexión, y un profundo deseo de ayudar. Pensar en el sufrimiento de un ser por quien usted siente cariño puede partírle el corazón; pero un corazón partido es un corazón abierto, y una oportunidad de que el amor y la compasión fluyan.

La segunda manera es posar ligeramente su atención en el sujeto que ha escogido y preguntarse: “¿Hasta qué punto quiero yo ser feliz?” “¿Hasta qué punto quiero yo evitar el dolor y el sufrimiento?”. Trate de que sus pensamientos sobre esto sean lo más específicos posibles. Por ejemplo, si se encuentra en un lugar supremamente caluroso, ¿preferiría irse a un lugar más fresco o abierto? Si siente algún tipo de dolor físico, ¿quisiera que se lo quitaran? Mientras piensa en sus propias respuestas, gradualmente dirija su atención hacia el objeto escogido e imagínese cómo se sentiría él o ella en la misma situación. Practicar de esta manera no sólo hace que su corazón se abra hacia otros seres; su identificación con el dolor o con la incomodidad que puede estar sintiendo en ese momento se disuelve.

Cultivar el amor compasivo y la compasión por las personas conocidas y por quienes sentimos cariño no es tan difícil, aun cuando deseemos ahorcarlas por su estupidez y obstinación, pues lo fundamental es que las queremos. Sin embargo, sí es difícil hacer extensiva esta sensación de calidez y conexión a quienes no conocemos, y más difícil aún sentirla por quienes definitivamente no nos gustan.

Hace algún tiempo oí una historia de un hombre y una mujer que vivían en China hace unos cuarenta o cincuenta años. Se acababan de casar, y cuando la esposa fue a vivir a casa de su marido, inmediatamente comenzó a pelear con la suegra por asuntos triviales relacionados con el manejo de la casa. Con el tiempo, los desacuerdos llegaron al punto de que la esposa y la suegra no podían verse. La esposa pensaba que su suegra era una bruja entremetida, y la suegra, que su nuera era una arrogante que no respetaba a los mayores.

No había razón para haber llegado a esta situación. Finalmente, la esposa se enfadó tanto que decidió hacer algo para librarse de su suegra. Fue a ver a un médico y le pidió un veneno para poner en la comida de su suegra.

Después de oír las quejas de la joven esposa, el médico convino en venderle el veneno. “Pero”, le advirtió, “si yo te diera algo fuerte que tuviera un efecto fulminante, todos te señalarían y dirían que tú mataste a tu suegra, y también se darían cuenta de que yo te suministré el veneno, lo cual no nos convendría ni a ti ni a mí. Voy, entonces, a darte un veneno suave, que tenga un efecto gradual y que no la haga morir de inmediato”.

El médico también le dijo que mientras le administrara el veneno a la suegra debía ser muy, muy amable con ella. “Sírvele cada comida con una sonrisa. Deséale buen apetito y pregúntale si quiere algo más. Sé muy humilde y dulce para que nadie vaya a sospechar nada”, le aconsejó.

La esposa estuvo de acuerdo y se fue casa. Esa misma noche comenzó a poner el veneno en la comida de la suegra y a servírsela esmeradamente. Al cabo de unos días de recibir un trato tan respetuoso, la opinión de la suegra sobre su nuera comenzó a cambiar: *Tal vez no sea tan arrogante como pensé. Tal vez me equivoqué al pensar así*, se dijo. Poco a poco comenzó a ser más afable con la joven, a felicitarla por su sazón y por la manera como estaba manejando la casa, e incluso a contarle sabrosos chismes e historias divertidas.

A medida que la suegra fue cambiando su actitud y comportamiento, naturalmente la chica también cambió los suyos, y al cabo de unos días pensó: *Tal vez mi suegra no sea tan mala como pensé; en realidad es bastante agradable*.

Así continuaron por aproximadamente un mes. Muy pronto las dos mujeres comenzaron a volverse buenas amigas y a entenderse tan bien que en determinado momento la joven dejó de envenenar la comida de su suegra. Entonces comenzó a preocuparse por que esta fuera a morir por efecto del veneno que le había suministrado.

Volvió luego donde el médico y le dijo: “Cometí un error. Mi suegra es en realidad una buena persona. No he debido darle veneno. Por favor ayúdeme y deme un antídoto del veneno que le he suministrado”.

Después de oírla, el médico se sentó en silencio por un momento y finalmente le dijo: “Lo siento. No hay nada que hacer. No hay antídoto”.

Al oír esto la joven se ofuscó muchísimo y comenzó a llorar y a jurar que iba a matarse.

“¿Por qué querrías matarte?”, le preguntó el galeno.

“Porque he envenenado a una excelente persona, que ahora va a morir. Por eso debo matarme, en castigo por tan deplorable acción”, contestó la muchacha.

Una vez más el médico se sentó en silencio y después soltó una risita.

“¿Cómo puede reírse de algo así?”, le reclamó la joven.

“Porque no tienes por qué preocuparte”, fue la respuesta. “No hay antídoto porque, para empezar, no te di ningún veneno. Todo lo que te di fue una hierba inocua”.

Esta historia me gusta porque es un ejemplo muy sencillo de cómo una experiencia puede transformarse natural y fácilmente. Al principio, la recién casada y su suegra se odiaban. Cada una pensaba que la otra era detestable, pero cuando comenzaron a tratarse de manera diferente, empezaron a verse con otros ojos. Cada una vio en la otra a una persona fundamentalmente buena, y con el tiempo se volvieron amigas cercanas. Como personas no habían cambiado en absoluto; lo único que había cambiado era la perspectiva desde la cual se miraban.

Lo constructivo de estas historias es que nos obligan a ver que nuestras impresiones iniciales sobre los demás pueden ser incorrectas o estar equivocadas. Mas no hay razón para sentirnos culpables por estos errores; no son más que el resultado de la ignorancia. Afortunadamente, Buda nos dejó una práctica de meditación que no sólo nos proporciona los medios para enmendar estos errores, sino para prevenirlos en el futuro. Esta práctica se conoce como “cambiarse por los demás”, lo cual, en términos sencillos, quiere decir imaginarnos en la posición de alguien o de algo que no es de nuestro gusto.

Aunque la práctica de cambiarse por los demás puede llevarse a cabo en cualquier momento y en cualquier parte, es útil enterarse de sus fundamentos mediante la práctica formal. La práctica formal es un poco como cambiar las baterías de un teléfono móvil. Una vez que la batería se ha cargado del todo, podemos utilizar el teléfono por largo tiempo, en muchos sitios y en muchas circunstancias. Con el tiempo, sin embargo, la batería se descarga, y hay que recargarla. La principal diferencia entre cargar una batería y desarrollar el amor compasivo y la compasión es que finalmente, mediante la práctica formal, el hábito de responderles con compasión a otros seres crea una serie de conexiones neuronales que se perpetúa constantemente y no pierde su “batería”.

El primer paso en la práctica formal es, como de costumbre, ponerse en la posición correcta y dejar que la mente descansa por unos momentos. Después piense en alguien o algo que *no le* gusta. No juzgue lo que está sintiendo; dese permiso de sentirlo. El simple hecho de no juzgar y de no justificarse le permitirá experimentar un cierto grado de apertura y claridad.

El siguiente paso es admitir que cualquier cosa que esté experimentando —ira, resentimiento, celos o deseo— es en sí misma la fuente de cualquier dolor o incomodidad que sienta. La fuente de su dolor no está en el objeto de su sentimiento, sino en su respuesta, generada mentalmente, a la persona o cosa en la cual se está enfocando.

Por ejemplo, usted puede enfocar su atención en alguien que le haya dicho algo que sonó cruel, crítico o despectivo, o incluso que le haya mentado. Luego, convéncese de que todo lo que ha ocurrido es que ese alguien emitió algunos sonidos que usted oyó. Si usted ha pasado incluso un corto período de tiempo practicando la meditación sobre los sonidos, este aspecto de “cambiarse por los demás” puede resultarle familiar.

Llegado a este punto, usted tiene tres opciones. La primera, y más probable, es dejarse consumir por la ira, la culpa o el resentimiento.

La segunda (poco probable) es pensar: *He debido emplear más tiempo en meditar sobre los sonidos.*

La tercera opción es imaginar que usted es la persona que dijo o hizo lo que usted resintió. Pregúntese si el proceder de esa persona estaba motivado por el deseo de agredirlo a usted, o si estaba tratando de aliviar su propio dolor o miedo.

En muchos casos, ya sabe la respuesta. Es posible que haya oído hablar de la salud o la relación afectiva de esa persona, o de alguna amenaza a su situación laboral, pero aun si no conoce los pormenores de su situación, sabrá por su propia práctica de verse con compasión y de extenderla hacia los demás, que sólo hay un motivo posible detrás del comportamiento de alguien: el deseo de sentirse seguro y feliz. Y si las personas dicen o hacen algo dañino, es porque no se sienten seguras o felices. En otras palabras, porque tienen miedo.

Y usted sabe lo que es tener miedo.

Reconocer esto en otra persona es la esencia de cambiarse por los demás.

Otro método para cambiarse por los demás es enfocarse en alguien o algo neutral —una persona o un animal a quien usted no conoce directamente, pero de cuyo sufrimiento está al tanto. El objeto de la meditación puede ser un niño que se está muriendo de hambre y sed en un país extranjero, o un animal que ha caído en una trampa de metal y que desesperadamente trata de escapar. Estos seres “neutrales” experimentan todo tipo de sufrimientos sobre los cuales no tienen ningún control y de los cuales no pueden protegerse o liberarse. Sin embargo, el dolor que sienten y su desesperado deseo de liberarse de este dolor son fácilmente comprensibles, porque usted comparte con ellos los mismos anhelos básicos. Por tanto, aun si no los conoce, puede reconocer su estado de ánimo y sentir su dolor y su miedo como si fueran propios. Estoy dispuesto a apostar que extender su compasión de esta manera —hacia aquellos que le disgustan o que no conoce— evitará que se convierta en un pesado.

SEGUNDO NIVEL

Ojalá todos los seres humanos disfruten de la felicidad y de las causas de la felicidad.

—*Los cuatro inmensurables*

Hay una práctica de meditación en particular que puede ayudar a generar un amor compasivo y una compasión inmensurables. En tibetano esta práctica se conoce como *tonglen*, y puede traducirse como “enviar y tomar”.

La práctica de *tonglen* es bastante fácil y sólo requiere una coordinación sencilla de la imaginación y la respiración. El primer paso es simplemente darse cuenta de que al igual que usted, los otros seres también quieren lograr la felicidad y evitar el sufrimiento. No hay necesidad de visualizar ningún ser específico, aunque sí puede comenzar con una visualización específica si lo encuentra útil. Con el tiempo, sin embargo, la práctica de enviar y tomar se extiende más allá de los seres que usted conoce y llega a incluir a todos los seres sensibles, incluso los animales, los insectos, y los habitantes de dimensiones de las cuales usted no tiene conocimiento o la capacidad de ver.

Lo importante, y eso fue lo que me enseñaron a mí, es recordar que el universo está colmado de un número infinito de seres, y pensar: *Así como yo deseo evitar el sufrimiento, todos los seres desean evitarlo. Yo soy sólo una persona, mientras que el número de los demás seres es infinito. El bienestar de este número infinito es más importante que el de una persona.* Y a medida que usted deja que estos pensamientos le den vueltas en la mente, comenzará a desear vivamente que los demás se libren del sufrimiento.

Comience por ponerse en una posición correcta y deje que su mente descanse por unos minutos. Luego utilice su respiración para enviarles felicidad a todos los seres sensibles y absorber su sufrimiento. A medida que inhala, imagine que toda la felicidad que ha sido suya y los beneficios de los cuales ha disfrutado emanan de usted en la forma de luz pura que se extiende hacia todos los seres y se disuelve en ellos, satisfaciendo todas sus necesidades y eliminando su sufrimiento. Al exhalar, imagine que la luz va tocando a todos los seres y se va disolviendo en ellos. Al inhalar, imagine que el dolor y el sufrimiento de todos los seres sensibles es una luz oscura y llena de humo que usted absorbe por las fosas nasales y que se disuelve en su corazón.

A medida que continúa esta práctica, imagine que todos los seres se están liberando del sufrimiento y llenando de dicha y felicidad.

Después de unos minutos, deje descansar la mente. Luego reanude la práctica y vaya alternando períodos de *tonglen* con períodos de descanso.

Si sentarse con la espalda recta y descansar las manos con los puños suavemente cerrados sobre los muslos le ayuda a visualizar, hágalo. A medida que exhala, abra los dedos y deje resbalar las manos hacia las rodillas mientras imagina que la luz se dirige hacia todos los seres. Al inhalar, recoja las manos y vaya cerrando los puños sin apretarlos como si estuviera tomando la luz oscura de los demás y dejando que se disuelva dentro de usted.

El universo está lleno de tantas criaturas diferentes que es imposible imaginarlas todas, y menos aún ofrecerles ayuda directa e inmediata a todas y cada una de ellas. Sin embargo, mediante la práctica de *tonglen* su mente se abre a una infinidad de criaturas y usted desea su bienestar. Con el tiempo, su mente se vuelve más clara, más calmada, más enfocada y consciente y usted desarrolla la capacidad de ayudar a los demás de muchísimas maneras, directa e indirectamente.

Un viejo cuento popular tibetano ilustra los beneficios de desarrollar este tipo de compasión envolvente. Un nómada que se pasaba los días caminando descalzo por las montañas sufría constantemente a causa de la aspereza del suelo y de las espinas que en él había. Con el tiempo, comenzó a recoger pieles de animales muertos y a extenderlas a lo largo de los senderos de las montañas, cubriendo con ellas las piedras y las espinas. Sin embargo, a pesar de su gran esfuerzo sólo había logrado cubrir unos cuantos metros. Por fin se dio cuenta de que si utilizaba unas pocas pieles pequeñas para hacerse unos zapatos, podría caminar por muchos kilómetros sin sufrir ningún dolor. Al cubrir sus pies de cuero, cubría toda la tierra de cuero.

De la misma manera, si trata de manejar cada conflicto, cada emoción y cada pensamiento negativo a medida que ocurre, será como el nómada que trataba de cubrir el mundo de cuero. Si, por el contrario, se esfuerza por desarrollar una mente amorosa y tranquila, puede aplicar la misma solución a cada problema que se le presente.

TERCER NIVEL

La persona que ha... despertado la fuerza de la compasión genuina podrá ser bastante capaz de trabajar física, verbal y mentalmente por el bienestar de los demás.

—Jamgón Kongtrul, *The Torch of Certainty*, traducción al inglés de Judith Hanson

La práctica de *bodichita* —la mente del despertar— puede parecer casi mágica, en el sentido de que cuando usted escoge tratar a los demás como si ya estuvieran totalmente iluminados, ellos tienden a responder de una manera más positiva, segura y tranquila de lo que normalmente lo harían. Sin embargo, el proceso no tiene realmente nada de mágico. Usted, simplemente, está mirando a los demás y actuando con ellos al nivel de su potencial total, y ellos le responden, hasta donde pueden, de la misma manera.

Como mencioné antes, hay dos tipos de *bodichita*: la absoluta y la relativa. La *bodichita* absoluta es la percepción directa de la naturaleza interior de la mente. Dentro de la *bodichita* absoluta, o la mente completamente despierta, no hay distinción entre sujeto y objeto, entre yo y el otro; todos los seres sensibles se perciben espontáneamente como manifestaciones perfectas de la naturaleza búdica. No obstante, muy pocas personas son capaces de experimentar la *bodichita* absoluta inmediatamente. Yo ciertamente no. Como la mayoría de la gente, tuve que tomar la vía más gradual de la *bodichita* relativa.

Esta vía se conoce como “relativa” por muchas razones. Primero, tiene relación con la *bodichita* absoluta en el sentido de que comparte la misma meta: la experiencia directa de la naturaleza búdica o la mente despierta. Utilicemos una analogía: la *bodichita* absoluta es como el último piso de un edificio, mientras que la *bodichita* relativa puede compararse con los pisos inferiores. Todos los pisos son parte del mismo edificio, pero cada uno de los pisos inferiores se halla en una relación relativa con respecto al último. Si queremos llegar al último piso, tenemos que pasar por todos los pisos inferiores. Segundo, cuando logramos el estado de *bodichita* absoluta, ya no hay distinción entre los seres sensibles; cada criatura viviente se percibe como una perfecta manifestación de la naturaleza búdica. En la práctica de la *bodichita* relativa, sin embargo, todavía estamos trabajando dentro del marco de una relación entre sujeto y objeto o entre yo y el otro. Finalmente, según muchos grandes maestros, y específicamente Jamgón Kongtrul, en su libro *The Torch of Certainty*, el desarrollo de la *bodichita* absoluta depende de que desarrollemos la *bodichita* relativa.

El desarrollo de la *bodichita* relativa tiene dos aspectos: la aspiración y la aplicación. La *bodichita de aspiración* implica cultivar el deseo sincero de elevar a todos los seres sensibles al nivel desde el cual pueden percibir su naturaleza búdica. Comenzamos por pensar:

Deseo alcanzar el despertar total para ayudar a todos los seres sensibles a alcanzar el mismo estado. La *bodichita* de aspiración se enfoca en el fruto o el resultado de la práctica. En este sentido, la *bodichita* de aspiración es cómo enfocarse en la meta de llevar a todo el mundo a cierto destino —por ejemplo, Londres, París o Buenos Aires. En el caso de la *bodichita* de aspiración, por supuesto, el “destino” es el despertar total de la mente, o la *bodichita* absoluta. La *bodichita de aplicación* (los textos clásicos con frecuencia la comparan con dar los pasos para llegar a un destino previsto) se enfoca en el camino para alcanzar la meta de la *bodichita* de aspiración: la liberación de todos los seres sensibles de todas las formas y causas del sufrimiento mediante la percepción de su naturaleza búdica.

Como decía anteriormente, en la práctica de la *bodichita* relativa todavía seguimos considerando a los demás seres sensibles desde una perspectiva ligeramente dualista, como si su existencia guardara relación con la nuestra. Pero cuando generamos la motivación para elevarnos nosotros mismos y elevar a todos los seres sensibles al nivel en el cual percibimos totalmente la naturaleza búdica, sucede algo curioso: la perspectiva de “yo” y el “otro” comienza a disolverse gradualmente y crecemos en sabiduría y en el poder de ayudar a los demás y ayudarnos a nosotros mismos.

Como propuesta de vida, el cultivo de la *bodichita* relativa es, desde luego, un mejoramiento de la manera como tratamos a los demás, aunque requiere cierto trabajo. Es muy fácil condenar a quienes no están de acuerdo con nosotros, ¿no es verdad? La mayoría de nosotros lo hacemos sin pensar y con la facilidad con la que matamos un mosquito, una cucaracha o una mosca.

El punto clave al desarrollar la *bodichita* relativa es darse cuenta de que el deseo de aplastar un insecto y el impulso de condenar a una persona que no está de acuerdo con nosotros son fundamentalmente lo mismo. Es una respuesta de ataque o huida profundamente incrustada en la capa reptil de nuestro cerebro o, para decirlo sin rodeos, de nuestra naturaleza de cocodrilo.

En consecuencia, el primer paso para desarrollar la *bodichita* relativa es decidir qué deseamos ser, cocodrilos o seres humanos.

Desde luego, ser cocodrilos tiene sus ventajas. Los cocodrilos son muy buenos en ganarles a sus enemigos en astucia y en sobrevivir, simplemente, pero no pueden amar o tener la experiencia de ser amados, no tienen amigos y jamás pueden experimentar la dicha de criar hijos. Tienen muy poco aprecio por el arte o la música. No pueden reírse, y... ¡muchos de ellos terminan su vida como zapatos!

Si usted ha llegado hasta aquí en la lectura de este libro, lo más probable es que no sea un cocodrilo, pero posiblemente ha conocido a mucha gente que actúa como tal. El primer paso para desarrollar la

bodichita relativa es dejar de lado su disgusto por ese tipo de personas y cultivar cierto sentido de compasión por ellas, porque no son conscientes de cuánta riqueza y belleza de la vida se están perdiendo. Una vez que se es capaz de hacer esto, extender la *bodichita* compasiva a todos los seres sensibles, incluyendo a los verdaderos cocodrilos y a cualesquiera otras criaturas vivientes que lo puedan molestar, asustar o repugnar, se vuelve más fácil. Si se toma un momento para pensar en todo lo que estas criaturas se están perdiendo, su corazón se abrirá hacia ellas casi automáticamente.

En realidad, la *bodichita* de aspiración y la de aplicación son como dos lados de la misma moneda —la una no puede existir sin la otra. La *bodichita* de aspiración es el cultivo de una disposición ilimitada a ayudar a todos los seres vivos a alcanzar un estado de total felicidad y liberación del dolor y del sufrimiento. No importa si de hecho lo logra o no. Lo importante es la intención. La *bodichita* de aplicación tiene implícitas las actividades que se requieren para llevar a cabo su intención. Practicar un aspecto fortalece la habilidad de cultivar el otro.

Existen muchas maneras de poner en práctica la *bodichita* de aplicación: por ejemplo, esforzarse por no robar, mentir, chismorrear y hablar o actuar de maneras que intencionalmente causen dolor; ser generoso con los demás; hacer las paces; hablar con suavidad y calmadamente en vez de perder la chaveta; y regocijarse con las cosas buenas que les suceden a otras personas en vez de dejarse llevar por los celos o la envidia. Este tipo de conducta es un medio de extender la experiencia de la meditación a cada aspecto de la vida diaria.

No hay mayor estímulo ni mayor valor que la intención de conducir a todos los seres hacia la libertad perfecta y el bienestar completo de conocer su verdadera naturaleza. No lograrlo no tiene importancia. La mera intención tiene tal poder que a medida que usted lo intenta su mente se fortificará; sus aflicciones disminuirán; se volverá más hábil para ayudar a otros seres; y, al hacerlo, creará las causas y las condiciones para su propio bienestar.

14

EL CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE DE LA PRÁCTICA

La confianza pura y fuerte... es algo que hay que construir gradualmente.

—EL DUODÉCIMO TAI SITU RINPOCHE, *Tilopa: Some Glimpses of His Life*, traducción al inglés de Ken Colmes

UNA DE LAS PREGUNTAS que con frecuencia me hacen es por qué hay tantos métodos y cuál es el apropiado para cada persona.

Si usted mira a su alrededor, tendrá que aceptar que no hay dos personas exactamente iguales en cuanto a temperamento y capacidades. Algunas son muy buenas con las palabras; entienden con facilidad las instrucciones verbales y se sienten cómodas al explicar cosas verbalmente a los demás. Otras son más “visuales”; entienden mejor cuando las explicaciones se hacen acompañadas de diagramas y dibujos. Algunas personas tienen un sentido del oído más agudo, mientras que otras tienen un mejor sentido del olfato. Otras son analíticas y no tienen ninguna dificultad en resolver complicadas fórmulas analíticas, y otras más son “poetas del corazón”, muy expertas en explicarse el mundo a sí mismas y explicarlo a los demás mediante metáforas y analogías.

ESCOJA LO QUE LE FUNCIONE A USTED

Esté presente con la totalidad de su ser, y descanse.

—GYALWA YANG GÓNPA, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Diferentes circunstancias requieren diferentes medidas, así que siempre es útil tener varias opciones disponibles. Este principio aplica prácticamente a todos los aspectos de la vida. Por ejemplo, en los negocios y

en las relaciones personales, a veces es mejor tomarse el tiempo para redactar, revisar y comunicar sus ideas por el correo electrónico, mientras que en otras ocasiones una llamada telefónica o incluso una reunión cara a cara podría ser más eficaz.

De igual manera, en el caso de la meditación, la técnica más apropiada depende tanto de su situación particular como de su temperamento y sus capacidades personales. Por ejemplo, cuando tiene que enfrentarse a emociones como la tristeza, la ira, o el temor, a veces la práctica de *tonglen* puede ser la mejor opción. A veces puede ser suficiente usar sólo la misma emoción como foco de la práctica de *shinay*. Con frecuencia la única manera de encontrar la técnica más conveniente es mediante el ensayo y el error.

Lo importante es escoger el método que más le llame la atención y ponerlo en práctica por un tiempo. Si usted es una persona más “visual”, ensaye meditar sobre la forma cuando comienza a tratar de calmar la mente. Si es del tipo que está más alerta a las sensaciones físicas, trate de escanear su cuerpo o de enfocarse en la respiración, y si es alguien “verbal”, trabaje con un mantra. La técnica en sí no importa. Lo importante es aprender a descansar la mente —a trabajar con ella en vez de que sea ella la que lo domina a usted.

Sin embargo, debido a que la mente es tan activa, es fácil aburrirse si se utiliza un solo método. Después de un par de días, de semanas o de meses de practicar con un determinado método, usted podría decirse, *Qué aburrimiento, ¡otra vez tengo que meditar!* Suponga, por ejemplo, que al iniciarse en la práctica usted escoge meditar sobre la forma. Al principio le parece muy agradable, muy tranquilizador, pero después de un tiempo, sin ninguna razón, comienza a cansarse. Detesta la idea de meditar sobre la forma. Está bien. No tiene que seguir haciéndolo; puede ensayar otra cosa, por ejemplo meditar sobre el sonido.

Durante un tiempo, el nuevo enfoque puede parecerle novedoso y realmente emocionante. *¡Caramba!*, podría decirse. *Nunca había sentido tanta claridad.* Luego, después de unos días, podría encontrar aburrida la nueva técnica que ha elegido. No se preocupe. Si le aburre meditar sobre el sonido, ensaye algo nuevo, como meditar sobre el olor, u observar los pensamientos, o dirigir la atención hacia la respiración.

¿Ahora entiende por qué Buda enseñó tantas maneras de enfocar la meditación? Mucho antes de la invención de la radio, de la televisión, de la Internet, del lector de discos compactos y de los teléfonos, él se *dio cuenta* de cuán intranquila era la mente humana y cuán apremiante su necesidad de distracción. Por eso nos dejó tantas formas de trabajar con la naturaleza inquieta de la mente.

Cualquiera que sea el método que escoja, es muy importante que durante cada sesión alterne momentos en que se enfoca en un

objeto con momentos en que simplemente deja que la mente descansa en meditación sin objeto. El objeto de utilizar apoyos para la meditación es desarrollar un grado de estabilidad mental que le permita *ser consciente de su propia mente a medida que percibe cosas*. Descansar la mente entre la meditación sin objeto y la meditación enfocada en un objeto le da la oportunidad de asimilar lo que ha experimentado. Al alternar entre estos dos estados, sin importar en qué situación se halle —ya sea ocupándose de sus propios pensamientos y emociones o de una persona o situación que aparece “allá”— gradualmente aprenderá a reconocer que cualquier cosa que esté pasando está íntimamente conectada con su propia consciencia.

PERÍODOS CORTOS, MUCHAS VECES

Libérese de todo esfuerzo.

—TILOPA, *Ganges Mahamudra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Comenzar a practicar formalmente es una de las maneras más eficaces de cortar el arraigado cotilleo neuronal que crea la percepción de un “yo” que existe de manera independiente o inherente y “otros” que existen de manera independiente o inherente. Cuando usted reserva tiempo para una práctica formal, desarrolla un hábito constructivo que no sólo debilita los viejos patrones neuronales sino que efectivamente logra establecer nuevos patrones que le permiten reconocer la participación de su propia mente en la manera como usted percibe.

Aunque usted puede practicar formalmente a cualquier hora del día, a mí me enseñaron que la mejor hora de hacerlo era al inicio del día, después de un buen descanso, cuando la mente está más fresca y tranquila, antes de comenzar las labores cotidianas. Tomarse el tiempo de practicar antes de salir de casa para ir al trabajo o hacer diligencias le imprime el tono al resto del día, y también refuerza su propio compromiso de practicar durante el día.

Sin embargo, hay personas a quienes simplemente les es imposible practicar al comenzar el día, y tratar de forzar dentro de su agenda un período de meditación temprano en la mañana podría hacerlas pensar en la meditación como una tarea más.

Si ese es su caso, no dude en escoger una hora más conveniente, tal vez al almuerzo, después de cenar o antes de acostarse.

La práctica formal no tiene “reglas”, pero sí hay una indicación práctica sobre la cual mi padre insistía a todos sus estudiantes de manera que pudieran recordarla fácilmente: *Periodos cortos, muchas veces*.

Cuando comencé a enseñar, observé que muchos estudiantes que apenas se iniciaban en la práctica de la meditación solían ponerse metas poco realistas. Sentían que para meditar tenían que sentarse en una postura perfecta por el mayor tiempo posible, así que se sentaban y trataban de inducirse a meditar, empeñados en lograr un estado de serenidad. Esto puede funcionar por unos segundos y sí es posible llegar a sentir alguna calma, pero la mente siempre está en movimiento, siempre está procesando nuevas ideas, nuevas percepciones y nuevas sensaciones. Ese es su oficio. La meditación tiene que ver con aprender a trabajar *con* la mente *tal como es*, no con tratar de forzarla en algún tipo de camisa de fuerza budista.

Creemos que al sentarnos a meditar durante horas seguidas estamos siendo diligentes, pero la verdadera diligencia no está en forzarnos más allá de nuestros límites naturales; está, sencillamente, en tratar de hacer lo mejor que podemos, en vez de enfocarnos en el resultado de lo que estamos tratando de lograr. Está en encontrar un término medio entre estar demasiado relajados y demasiado enfocados en la práctica.

Los sutras dan cuenta de otra historia sobre un experto citarista, discípulo directo de Buda. Para Buda era muy difícil enseñarle a este hombre, porque su mente siempre estaba o demasiado tensa o demasiado libre. Cuando estaba demasiado tenso, no sólo no podía meditar sino que tampoco podía recitar las oraciones que Buda le había enseñado. Cuando permitía que su mente divagara demasiado, sencillamente dejaba de practicar y se dormía.

Finalmente, Buda le preguntó:

“¿Qué haces cuando llegas a tu casa? ¿Tocas tu instrumento?”.

“Sí, toco”, le contestó el estudiante.

“¿Tocas bien?”, le preguntó Buda.

“Sí, de hecho soy el mejor citarista del país”, le contestó el estudiante.

“¿Cómo tocas?”, quiso saber Buda. “Cuando tocas esta música, ¿cómo afinas tu instrumento? ¿Tensas mucho las cuerdas o las dejas muy flojas?”.

“No. Si las tensiono demasiado, suenan *tink, tink, tink*. Si no las tensiono lo suficiente, suenan *blump, blump, blump*. El tono queda bien afinado cuando llego a un punto de equilibrio, que no es ni demasiado tenso ni demasiado flojo”.

Buda sonrió y los dos se miraron por unos segundos. Finalmente dijo:

“Eso es exactamente lo que tienes que hacer cuando meditas”.

Esta historia ilustra la importancia de evitar la excesiva tensión cuando nos iniciamos en la práctica de la meditación. Si tenemos en cuenta los horarios tan pesados que la mayoría de la gente tiene, apartar quince minutos al principio del día para dedicarlos a la práctica representa un compromiso grande. No importa si los dividimos en tres sesiones de cinco minutos o cinco sesiones de tres minutos.

Especialmente al principio, es absolutamente esencial dedicar el tiempo que pueda a la práctica, sin tensionarse demasiado. El mejor consejo que puedo darle es decirle que la práctica de la meditación debe abordarse de la manera como algunas personas abordan la ida al gimnasio. Es mejor pasar quince minutos haciendo ejercicio que no hacer ejercicio. Aun los quince minutos que pueda dedicar a la práctica son mejor que nada. Algunas personas pueden levantar sólo cinco kilos, mientras que otras pueden fácilmente levantar veinticinco. No levante veinticinco, si sólo puede levantar cinco; de lo contrario podría hacerse daño y probablemente pararía. Y, lo mismo que cuando va al gimnasio a hacer ejercicio, al meditar, haga lo mejor posible. No se exceda. *La meditación tío es un concurso. Los quince minutos que usted dedica tranquilamente a la práctica de la meditación, pueden, al final, ser mucho más beneficiosos que los largos períodos de tiempo que otras personas se esfuerzan por dedicar a la práctica.* De hecho, la mejor regla es pasar *menos* tiempo meditando del que usted cree que es capaz. Si cree que puede meditar durante cuatro minutos, medite durante tres; si cree que puede meditar durante cinco, medite durante cuatro. Si practica así, estará deseoso de volver a comenzar. En vez de pensar que ha logrado su cometido, quédese con ganas de continuar.

Otra manera de hacer rendir aún más sus cortos períodos de práctica formal es pasar unos momentos generando *bodichita*, el deseo de lograr algún grado de realización para beneficio de los demás. No se preocupe si el deseo no es especialmente fuerte; la sola motivación es suficiente, y después de trabajar en ello por un tiempo, probablemente comenzará a sentir que el deseo ha llegado a adquirir un significado real y profundamente personal.

Después de generar esta actitud generosa durante unos momentos, deje descansar su mente en meditación sin objeto. Esto es importante, no importa qué método utilice para iniciar una sesión en particular.

Mientras su mente descansa y después genera *bodichita*, ha pasado por lo menos un minuto. Ahora tiene por lo menos un minuto y medio para trabajar con el método que haya escogido, ya sea enfocar la mente en un objeto que pueda ver, un olor, un sonido; observar sus pensamientos o sentimientos; o practicar alguna forma de meditación

compasiva. Luego, simplemente deje descansar su mente en *shinay* sin objeto durante medio minuto.

Al final de su práctica tiene unos treinta segundos para hacer lo que generalmente se traduce como “dedicar el mérito”. Una pregunta que con frecuencia me hacen tanto durante mis enseñanzas en público como en entrevistas privadas con mis estudiantes es: ¿Por qué debemos tomarnos el trabajo de dar este último paso de “dedicar el mérito”?

Dedicar el mérito al final de cualquier práctica es desear que cualquier fuerza psicológica o emocional que usted haya ganado mediante la práctica sea transferida a otras personas; esto es no sólo una maravillosa práctica corta de compasión sino también una manera extremadamente sutil de deshacer la distinción entre “yo” y “los otros”. La dedicación del mérito toma cerca de treinta segundos, ya sea que usted la diga en tibetano o en español. Una traducción aproximada, sería:

Mediante este poder,
ojala puedan todos los seres,
al haber acumulado fuerza y sabiduría,
alcanzar los dos estados inequívocos
que surgen de la fuerza y la sabiduría.

Algunas escuelas de pensamiento —aunque de esto tengo que admitir que no hay prueba científica— sostienen que puesto que las propias ondas sonoras de la oración tal y como se recitan en tibetano han estado resonando a través de los siglos, decir la oración en el idioma original puede aumentar su poder al conectar la recitación con esas reverberaciones antiguas. Por tanto, a continuación ofrezco una transliteración aproximada:

Gewa di yee che wo kun
Sönam ye shay tsok dsok nay
Sönam ye shay lay jung wa
Tampa ku nyee top par shok.

Ya sea que usted escoja terminar su práctica en tibetano o en español, hay una razón muy práctica para dedicar el *sonam* —un término tibetano que significa “fuerza mental” o “la habilidad para desarrollar fuerza mental”. Cuando hacemos algo bueno, nuestra tendencia natural es pensar: ¡*Qué buena gente soy! Acabo de meditar. Acabo de desear que todos los seres en todas partes experimenten la verdadera felicidad y sean liberados del sufrimiento. ¿Qué voy a obtener a cambio? ¿Qué cambio positivo va a haber en mi vida? ¿Qué voy a lograr con esto?*

Es posible que las palabras que pasen por su mente no sean precisamente estas, pero sí unas muy similares.

Y, evidentemente, usted ha hecho algo bueno.

El único problema es que felicitar a usted mismo de esta manera tiende a enfatizar una sensación de diferencia entre usted y los demás.

Pensamientos como “*He hecho algo bueno*”, “*Qué buena gente soy*”, o “*Mi vida va a cambiar*” sutilmente refuerzan la idea de usted como un ser separado de los demás, lo cual, a su vez, socava cualquier sentimiento de compasión, confianza y seguridad que su práctica haya podido generar.

Al dedicar el mérito de su práctica, es decir, al pensar deliberadamente que consciente o inconscientemente *todo el mundo* comparte el deseo de paz y satisfacción entre todos los seres sensibles, usted, de manera muy sutil, deshace el hábito neuronal de percibir cualquier tipo de diferencia entre nosotros y los demás.

LA PRÁCTICA INFORMAL

Cuando esté trabajando, no olvide percibir la esencia de la mente.

—TULKU URGYEN RINPOCHE, *As It Is*, Vol. 1, traducción al inglés de Eric Pema Kunsang

A veces es simplemente imposible dedicar tiempo a la práctica todos los días. Tal vez tenga que pasar horas preparando una reunión decisiva, o asistir a un evento importante, como un matrimonio o una fiesta de cumpleaños. O haya prometido hacer algo especial con sus hijos, su pareja o su cónyuge, o sencillamente esté tan cansado de todo lo que tuvo que hacer durante la semana, que sólo quiera pasar el día en la cama viendo televisión.

¿Tiene algo de censurable olvidarse de la práctica por uno o dos días? No. ¿Quiere esto decir que los cambios que se dieron cuando usted podía dedicarle tiempo a la práctica formal se pueden perder? No. ¿Saltarse uno, dos o tres días de práctica formal significa que usted tendrá que volverse a enfrentar con una mente desapacible? No.

La práctica formal es estupenda, porque sentarse durante cinco, diez o quince minutos diarios crea la oportunidad de comenzar a cambiar su perspectiva. Sin embargo, la mayoría de los discípulos de Buda eran agricultores, pastores y nómadas. Entre tener que cuidar sus

cosechas o los animales y velar por sus familias, no disponían de mucho tiempo para sentarse con las piernas cruzadas, la espalda recta y los ojos fijos por siquiera cinco minutos de práctica formal. Siempre había una oveja balando, un bebé llorando o alguien que entraba a toda prisa a la tienda o casucha a anunciar que una lluvia inesperada estaba a punto de arruinar las cosechas.

Buda entendía estos problemas. Aunque las historias que nos han llegado sobre su nacimiento y educación lo describen como el hijo de un rey acaudalado que lo crió en un palacio fabuloso rodeado de placeres, sus orígenes eran realmente más humildes. Su padre era sólo uno de los muchos jefes de las dieciséis repúblicas que luchaban por impedir ser absorbidas por la poderosa monarquía india. Su madre murió al darlo a luz; su padre lo forzó a casarse y a producir un heredero cuando apenas era un adolescente. Fue desheredado cuando se fugó de su casa para seguir una vida que tuviera más sentido que el maquinarse político y militar.

De tal suerte que cuando hablamos de Buda nos referimos a un hombre que entendía que la vida no siempre nos proporciona la oportunidad o el ocio para practicar formalmente. Uno de sus grandes regalos a la humanidad fue la lección de que la meditación se puede llevar a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. De hecho, uno de los principales objetivos de la práctica budista es llevar la meditación a la vida cotidiana. Cualquier actividad diaria puede utilizarse como oportunidad para la meditación. Usted puede observar sus pensamientos a medida que pasa el día, fijar su atención momentáneamente en experiencias como el sabor, el olor, la forma o el sonido, o simplemente descansar por unos segundos sobre la maravillosa experiencia de ser consciente de todo lo que pasa por su mente.

Sin embargo, al practicar informalmente, es importante ponerse alguna meta, por ejemplo, hacer veinticinco sesiones informales de no más de uno o dos minutos durante el día. También es útil llevar la cuenta de las sesiones. Los monjes y los nómadas del Tercer Mundo con frecuencia lo hacen valiéndose de cuentas o *malas*, pero en Occidente la gente tiene un rango de opciones mucho mayor, por ejemplo, utilizar calculadoras de bolsillo, agendas electrónicas e inclusive esos pequeños artefactos para calcular que la gente utiliza en los supermercados, o anotarlas en un bloc. Lo importante es contar cada práctica informal de meditación para compararla con la meta que se ha fijado.

Uno de los grandes beneficios de organizar su práctica de meditación de esta manera es que es conveniente y portátil. Puede practicar en cualquier parte: en la playa, en el cine, en el trabajo, en un restaurante, en el autobús o metro, o en el colegio, mientras que recuerde que su intención de meditar es meditación. No importa la opinión que usted

tenga sobre la calidad de su meditación, lo importante es llevar la cuenta de sus intenciones de meditar. Cuando se encuentre oponiendo resistencia, simplemente piense en la historia de cómo la vieja vaca va orinando mientras camina todo el día. Eso lo hará sonreír y recordar que practicar es tan fácil y tan necesario como orinar.

Cuando se sienta cómodo haciendo veinticinco cortas sesiones diarias, póngase la meta de hacer cincuenta, y después, gradualmente, cien. Lo principal es hacer un plan. Si no lo hace, se olvidará de practicar del todo. Esos pocos segundos o minutos de cada día, en los cuales se permite descansar o centrarse, le ayudan a estabilizar la mente de tal manera que cuando finalmente pueda practicar formalmente, no sea como sentarse a comer con un extraño. Sus pensamientos, sensaciones y percepciones le serán mucho más familiares, como viejos amigos con quienes se puede sentar y hablar sinceramente.

La práctica informal tiene dos beneficios adicionales. Primero, cuando usted integra la práctica a su vida diaria, evita la trampa de estar tranquilo y calmado durante la meditación y después dar la vuelta y estar tenso y de mal genio en la oficina. Segundo, y tal vez más importante, la práctica informal en la vida cotidiana erradica la idea equivocada muy común de que para meditar es menester estar en un lugar absolutamente silencioso.

Nadie, jamás, ha encontrado un sitio así. Las distracciones están por todas partes. Aun si sube a la cima de una montaña, al principio podrá sentir algún descanso en el relativo silencio, si lo compara con los sonidos de la ciudad o de la oficina; pero a medida que su mente se calma, inevitablemente comenzará a oír pequeños sonidos: el canto de los grillos, el susurro del viento entre las hojas, el movimiento de pájaros o pequeños animales, el murmullo del agua entre las rocas, y, de repente, el gran silencio que buscaba se ve interrumpido. Asimismo, si trata de meditar en casa y cierra todas las ventanas y puertas, con seguridad lo distraerá algo: un picor, un dolor de espalda, la necesidad de tragar, el goteo del grifo, el tictac del reloj, o el ruido de alguien que camina en el piso de arriba. En cualquier parte, siempre encontrará distracciones. El mayor beneficio de la práctica informal es que enseña a manejarlas, no importa en qué forma se presenten o cuán irritantes sean.

EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER PARTE

Asocie las cosas cotidianas con la meditación.

—JAMGON KONGTRUL, *The Great Path of Awakening*, traducción al inglés de Ken McLeod

Con esto en mente, echemos un vistazo a algunas maneras de practicar durante la vida cotidiana, e incluso de utilizar lo que habitualmente parecen ser distracciones como apoyos para descansar la mente. Los textos más antiguos llaman a esto “hacer de su vida el camino”.

El simple acto de caminar por la calle puede ser una gran oportunidad para aprender a estar presente con la totalidad del ser. ¿Cuán a menudo se dispone usted a llevar a cabo una tarea, como ir al supermercado o dirigirse a un restaurante para el almuerzo, y se encuentra en su lugar de destino sin haberse dado cuenta de cómo llegó allí? Este es un ejemplo clásico de cómo el mono loco puede desmadrarse y producir todo tipo de distracciones que no sólo le impiden experimentar la plenitud del momento presente sino que lo privan de la posibilidad de enfocarse y entrenar su consciencia. La oportunidad está en decidir de manera consciente que va a poner la atención en lo que lo rodea. Mire los edificios, mire a la demás gente que va por la calle, mire el tráfico y los árboles que hay por el camino. Cuando usted pone su atención en lo que ve, el mono se aquieta. Su mente se apacigua y usted comienza a desarrollar una sensación de tranquilidad.

También puede poner su atención en la sensación física de caminar y sentir las piernas moviéndose y los pies tocando el piso, el ritmo de su respiración y el latido del corazón. Esto funciona aun si tiene prisa y de hecho es un magnífico método para combatir la ansiedad que generalmente se siente cuando se está de afán. Usted puede caminar rápido mientras pone su atención en las sensaciones físicas o en la gente, los sitios o las cosas que encuentra en el camino. Simplemente piense: *Ahora voy por la calle... Estoy viendo un edificio... Ahora veo una persona en camiseta y vaqueros... Ahora mi pie izquierdo está tocando el suelo. .. Ahora siento mi pie derecho...*

Cuando usted desarrolla sus actividades con consciencia, las distracciones y las ansiedades se desvanecen gradualmente y su mente se apacigua y tranquiliza. Y, al llegar finalmente a su destino, estará en una posición más cómoda y abierta para enfrentar la siguiente etapa de su viaje.

Puede hacer lo mismo cuando conduce su automóvil o desarrolla sus actividades en la casa o la oficina: simplemente ponga su atención en los objetos que se hallan en su campo visual o utilice los sonidos como apoyos. Incluso tareas sencillas como cocinar o comer pueden proporcionar oportunidades de practicar. Por ejemplo, mientras pica las verduras puede poner la atención en la forma y el color de cada pedazo que corta, o en el sonido de la sopa que hierve o la salsa que burbujea. Mientras come, ponga su atención en los olores y los sabores, o bien practique la meditación sin objeto en cualquiera de estas situaciones, y deje que su mente descanse abiertamente, sin aferrarse ni sentir aversión por nada.

Aun otra posibilidad es meditar mientras duerme o sueña. Mientras se queda dormido, puede dejar descansar su mente en meditación sin objeto o concentrarse ligeramente en la sensación de somnolencia; o bien crear la oportunidad de convertir sus sueños en experiencias de meditación al decirse silenciosamente mientras concilia el sueño: *Voy a darme cuenta de mis sueños, voy a darme cuenta de mis sueños, voy a darme cuenta de mis sueños.*

EN CONCLUSIÓN

Cuando comienzas a sentirte completamente desolado, empiezas a ayudarte a ti mismo, te haces sentir en casa.

—CHÓGYAM TRUNGPA, *Illusion's Carne*

La práctica de la meditación no es igual para todo el mundo. Cada individuo representa una combinación única de temperamento, origen y habilidades. Al reconocer esto, Buda enseñó varios métodos para ayudar a la gente de todas las procedencias y en cualquier situación a reconocer la naturaleza de su mente y liberarse de los venenos mentales de la ignorancia, el apego y la aversión. Algunos de estos métodos pueden parecer mundanos, pero de hecho representan el corazón de la práctica budista.

La esencia de la enseñanza de Buda es que mientras la práctica formal puede ayudarnos a desarrollar la experiencia directa del vacío, la sabiduría y la compasión, dichas experiencias no tienen sentido a menos que las hagamos incidir en cada aspecto de nuestra vida diaria, pues es enfrentándonos a los desafíos de la vida como podemos de verdad medir nuestro desarrollo de la calma, el entendimiento y la compasión.

Aun así, Buda nos invitó a ensayar las prácticas por nosotros mismos. En uno de los sutras, exhortó a sus discípulos a poner a prueba sus enseñanzas mediante la práctica, en vez de aceptarlas al pie de la letra:

Así como quemarías, cortarías y frotarías el oro, asimismo, el monje sabio examina mi enseñanza.

Examina bien mis enseñanzas, y no las tomes simplemente de buena fe.

Dentro del mismo espíritu, yo les pido que ensayen las enseñanzas y vean si les funcionan. Algunas de las prácticas pueden servirles; otras no. Algunos de ustedes pueden sentir cierta afinidad con una o varias de las prácticas inmediatamente, mientras que otros métodos pueden demandar un poco más de práctica. Algunos, incluso, pueden encontrar que la práctica de la meditación no los beneficia. Está bien. Lo más importante es encontrar una práctica que produzca una sensación de calma, claridad, confianza y paz y trabajar con ella. Si lo logran, se beneficiarán no sólo ustedes mismos sino todos los que los rodean; y ese es el objetivo de toda práctica científica o espiritual, ¿no es verdad? Crear un mundo más seguro, más armónico y más dulce, no sólo para nosotros sino para las generaciones que vendrán.

TERCERA PARTE

EL FRUTO

La experiencia cambia el cerebro.

—JEROME KAGAN, *Three Seductive Ideas*

PROBLEMAS Y POSIBILIDADES

Al principio nuestra mente no puede permanecer estable y descansar por mucho tiempo. Sin embargo, con perseverancia y sin cejar, la calma y la estabilidad se desarrollan gradualmente.

—TOKAR RINPOCHE, *Meditation: Advice to Beginners*, traducción al inglés de Christiane Buchet

CUANDO LA MENTE DESCANSA, se pueden tener experiencias maravillosas. A veces se requiere tiempo para que estas experiencias ocurran; otras veces ocurren la primera vez que usted se sienta a practicar. Las experiencias más comunes son dicha, claridad y la experiencia de no conceptuar.

La dicha, tal y como me la explicaron a mí, es una sensación de felicidad pura, de comodidad y de levedad tanto en la mente como en el cuerpo. A medida que esta experiencia se fortalece, parece como si todo lo que usted ve estuviera hecho de amor. Aun las experiencias de dolor físico se vuelven leves y son casi imperceptibles.

La claridad es una sensación de ser capaz de ver la naturaleza de las cosas como si toda la realidad fuera un paisaje iluminado en un día brillantemente soleado y sin nubes. Todo parece claro y todo tiene sentido. Incluso los pensamientos y las emociones inquietantes tienen su sitio en este paisaje resplandeciente.

El no conceptuar es una experiencia de total apertura de la mente. Es un estado de consciencia directa y despejada de distinciones conceptuales como “yo” y el “otro”, sujetos y objetos, o cualquier otra forma de limitación. Es una experiencia de consciencia pura, infinita como el espacio, sin principio, centro o fin. Es como despertarse dentro de un sueño y darse cuenta de que nada de lo experimentado en el sueño está separado de la mente del soñador.

Sin embargo, con mucha frecuencia lo que oigo decir a las personas que apenas se inician en la práctica de la meditación es que se sientan y no ocurre nada. A veces sienten una muy breve y ligera sensación de calma, pero en la mayoría de los casos no sienten nada

diferente de lo que sentían cuando se sentaron o después de levantarse. Esto puede ser muy decepcionante.

Más aún, hay personas que se sienten desorientadas, como si su mundo habitual de pensamientos, emociones y sensaciones se hubiera desequilibrado ligeramente —lo cual puede ser agradable o desagradable.

Como decía anteriormente, ya sea que su experiencia sea de dicha, de claridad o de desorientación, o que no ocurra nada, *la intención de meditar es más importante que lo que ocurre cuando medita*. Puesto que usted ya está presente con toda la totalidad de su ser, el simple esfuerzo de conectarse con ese estado le ayudará a ser consciente de él. Si sigue practicando, gradualmente podría llegar a sentir algo, una sensación de calma o de tranquilidad que es ligeramente diferente de su estado habitual. Una vez que comience a tener esta experiencia, entenderá de manera intuitiva la diferencia entre una mente distraída y la mente serena de la meditación.

Al principio, a la mayoría de nosotros nos es imposible descansar la mente en un estado de consciencia pura por mucho tiempo. Si esto le pasa a usted, no se preocupe. Simplemente siga las instrucciones que dimos anteriormente para que ese corto estado de relajación se siga repitiendo muchas veces durante cualquier sesión. Aun descansar la mente entre una inhalación y una exhalación es de gran utilidad. Hágalo una y otra y otra vez.

Las condiciones en que meditamos están siempre cambiando, y la verdadera paz está en nuestra habilidad para adaptarnos a los cambios. Imagine, por ejemplo, que usted está sentado, tratando de concentrarse en la respiración, y el vecino de arriba comienza a aspirar el piso, o empieza a ladrar en la vecindad un perro; o la espalda o las piernas comienzan a dolerle, o le pica el pie. O tal vez de repente surge inesperadamente el recuerdo de una pelea reciente. Estas cosas ocurren todo el tiempo, y por eso Buda enseñó tantos métodos distintos de meditación.

Cuando este tipo de distracciones ocurran, simplemente hágalas parte de su práctica. Hágase consciente de la distracción. Si está concentrándose en la respiración y lo distrae el ruido de la aspiradora o el ladrido de un perro, medite sobre el sonido y concentre su atención en el ruido. Si siente dolor en la espalda o en las piernas, ponga su atención en la mente que está sintiendo el dolor. Si siente un picor, adelante, ¡rásquese! Si alguna vez tiene la oportunidad de estar en un santuario budista durante una conferencia o la recitación de un cántico, con seguridad verá monjes que se rascan o se mueven en sus cojines o tosen; pero, lo más probable, es que si se han tomado su práctica lo suficientemente en serio, lo estarán haciendo a consciencia —poniendo

su atención en el picor, en la sensación de rascarse y en el alivio que sienten cuando han terminado de hacerlo.

Si lo distraen emociones fuertes, trate de centrarse en la mente que experimenta la emoción, o de cambiar a la práctica de *tonglen* y utilizar lo que está sintiendo —ira, tristeza, celos, deseo— como base de la práctica.

Por el contrario, conozco a muchas personas a quienes la mente se les pone nebulosa o somnolienta cuando practican, pues el simple hecho de mantener los ojos abiertos y la atención enfocada en lo que están haciendo les exige un gran esfuerzo. La idea de darse por vencido y dejarse caer en la cama parece muy tentadora.

Hay algunas maneras de enfrentar esta situación. Una, que no es más que una variación de estar consciente de las sensaciones físicas, es concentrar la atención en la sensación de pesadez y somnolencia. En otras palabras, usar esa pesadez en vez de que ella lo use a usted. Si no puede sentarse, simplemente póngase en posición horizontal, y mantenga la columna lo más recta posible.

Otro remedio es sencillamente levantar la mirada. No tiene que levantar la cabeza o el mentón, sólo mirar hacia arriba. Eso con frecuencia despierta la mente. Bajar la mirada, por otra parte, puede tener un efecto calmante cuando la mente está agitada.

Si ninguno de estos remedios funciona, generalmente les recomiendo a mis estudiantes que paren y se tomen un descanso. Que caminen, hagan alguna labor doméstica, lean un libro, hagan ejercicio o trabajen en el jardín. Tratar de meditar cuando la mente y el cuerpo no están dispuestos a cooperar es un sinsentido. Si insiste a pesar de su resistencia, llegará un momento en que se frustrará con la idea de meditar y optará por lograr la felicidad mediante alguna atracción temporal. En circunstancias como esas, todos esos canales de televisión por cable tienen un atractivo especial.

ESTADOS PROGRESIVOS EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

Deje que el agua (de la mente), enturbiada por los pensamientos, se aclare.

—TILOPA, *Ganges Mahamudra*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Al principio, cuando comencé a meditar, me horrorizó darme cuenta de que los pensamientos, sentimientos y sensaciones me avasallaban más que antes de iniciarme en la práctica. Parecía como si mi mente se estuviera volviendo más agitada que tranquila. “No te preocupes”, me decían mis maestros. “Tu mente no está empeorando; lo que en realidad está pasando es que ahora eres más consciente de la actividad que siempre ha estado allí pero que antes no advertías”.

La experiencia de la catarata

Mis maestros explicaban esta experiencia mediante la analogía de una catarata que de repente se crece debido a un deshielo primaveral. Según ellos, a medida que la nieve se desliza por las montañas, todo tipo de cosas se remueven. Es posible que cientos de rocas, piedras y otros elementos fluyan con el agua, pero no todos se pueden ver porque el torrente es tal que todos los escombros se agitan y enturbian el agua. En estas circunstancias, es muy fácil distraerse con todos estos desechos mentales y emocionales.

Hay algo que mis maestros me enseñaron y que me ayudó mucho cuando los pensamientos, emociones y sensaciones me abrumaban: es una corta oración, conocida como *Dorje Chang Tungma*. A continuación doy una traducción parcial y aproximada de ella:

Dicen que el cuerpo de la meditación es la no distracción.

Los pensamientos que la mente percibe, cualesquiera que sean, no son nada en sí mismos.

Ayuda a este meditador, que descansa naturalmente en la esencia de cualquier pensamiento que surja, a descansar en la mente, tal como es naturalmente.

En mi trabajo con muchos estudiantes alrededor del mundo, he observado que la experiencia de la “catarata” suele ser la primera que las personas tienen cuando comienzan a meditar. De hecho, hay muchas reacciones comunes a esta experiencia, y yo las he tenido todas. En cierto sentido, me considero afortunado, porque el haber pasado por estos estados me ha permitido desarrollar una mayor empatía por mis estudiantes. Sin embargo, cuando me inicié en la práctica de la meditación, la experiencia de la catarata me parecía terrible.

La primera reacción es tratar de detener la catarata y bloquear deliberadamente los pensamientos, emociones y sensaciones para tener la sensación de tranquilidad, apertura y paz. Este esfuerzo por impedir la experiencia es contraproducente, porque crea una sensación de tirantez que al final se manifiesta como una tensión física, especial-

mente en la parte superior del cuerpo: los ojos se ponen en blanco, la orejas se tensan y el cuello y los hombros se tensionan anormalmente. Suelo pensar en esta fase de la práctica como una meditación parecida al arco iris, porque la tranquilidad después de bloquear el torrente de agua es tan ilusoria y transitoria como un arcoíris.

Una vez que desiste de tratar de imponerse una sensación de tranquilidad artificial, se verá enfrentado a la “cruda” experiencia de la catarata, en la cual su mente se deja llevar por varios pensamientos, sentimientos y sensaciones que antes probablemente trató de bloquear. Este es generalmente el tipo de experiencia de “consciencia” que se describió en la segunda parte del libro; en ella, usted comienza por tratar de observar sus pensamientos, sentimientos y sensaciones y después se deja llevar por ellos, más al darse cuenta de lo que ha sucedido, trata de forzarse de nuevo a observar lo que pasa por su mente. A esto lo llamo meditación de “enganche”, pues en ella uno trata de agarrar sus experiencias y siente cierto remordimiento si en vez de lograrlo se deja llevar por ellas.

Hay dos maneras de manejar esta situación de “enganche”. Si le molesta mucho haberse dejado llevar por la distracción, deje descansar la mente en este sentimiento, o bien olvídense de la distracción y concéntrese en lo que está sintiendo en ese momento. Podría, por ejemplo, tratar de poner su atención en las sensaciones físicas: ¿siente la cabeza un poco caliente? ¿El corazón le está latiendo más rápidamente? ¿Tiene el cuello o los hombros tensionados? Hágase consciente de estas u otras sensaciones que tenga en ese momento. También podría, simplemente, poner toda su atención en el torrente de la catarata, como dijimos anteriormente.

Comoquiera que maneje la situación, la experiencia de la catarata es una buena lección sobre cómo desprenderse de ideas preconcebidas que podamos tener sobre la meditación. Las expectativas con las que usted llega a la práctica suelen ser los mayores obstáculos con los que va a tropezarse. Lo importante es sencillamente estar consciente de lo que pasa por su mente.

Otra posibilidad es que las experiencias vengan y se vayan demasiado rápido para percibir las. Es como si cada pensamiento, sentimiento o sensación fuera una gota de agua que cae en un gran estanque y es absorbida de inmediato. De hecho esa es una experiencia muy buena. Es un tipo de meditación sin objeto, que es la mejor forma de practicar para lograr la calma duradera. Por tanto, si no puede percibir cada “gota” no se culpe, más bien felicítese, porque de manera espontánea ha entrado en un tipo de meditación al cual la mayoría de la gente tiene dificultad en acceder.

Después de un poco de práctica, encontrará que el torrente de pensamientos, emociones y demás comienza a apaciguarse y que pue-

de comenzar a distinguir sus experiencias más claramente. Todo el tiempo estaban allí, pero como sucede con la catarata de agua, que al caer remueve tanto mugre y sedimento, usted no podía verlas. De manera similar, a medida que las tendencias y distracciones que habitualmente nublan la mente comienzan a desvanecerse gracias a la meditación, se dará cuenta de la actividad que venía desarrollándose todo el tiempo, justo por debajo del nivel de consciencia corriente.

Sin embargo, es posible que no pueda ver cada pensamiento, sentimiento o percepción a medida que pasa, sino que simplemente le eche un fugaz vistazo, algo semejante a la experiencia de acabar de perder un bus, como explicamos anteriormente. Eso está bien. Esa sensación de haber dejado pasar desapercibido un pensamiento es un signo de progreso, una indicación de que su mente se está refinando para captar vestigios de movimiento, de la misma manera que un detective comienza a hallar pistas.

Al seguir practicando, encontrará que puede percibir cada experiencia más claramente en el momento en que ocurre. La analogía que mis maestros utilizaban para describir este fenómeno era la de una bandera agitada por un fuerte viento. La bandera se desplaza y mueve constantemente, según la dirección del viento. Sus movimientos son como los acontecimientos que pasan por su mente, mientras que el asta es como su consciencia natural: clara y firme, asegurada al piso. No se mueve, a pesar del viento que la azota.

La experiencia del río

Gradualmente, a medida que continúa practicando, encontrará inevitablemente que puede distinguir con claridad los pensamientos, emociones y sensaciones que pasan por su mente. En este momento ya ha comenzado a pasar de la experiencia de la “catarata” a lo que mis maestros llamaban la experiencia del “río”, en la cual todavía hay movimientos, pero estos son más lentos y suaves. Uno de los primeros signos de que ha entrado en esta fase de la meditación es que de vez en cuando podrá entrar sin mayor esfuerzo en un estado de consciencia meditativa y ligar a esa consciencia todo lo que está pasando dentro y fuera de usted. Y, cuando se siente a practicar formalmente, tendrá experiencias más claras de dicha, de claridad, y del hecho de no conceptual.

A veces las tres experiencias ocurren simultáneamente, y a veces una experiencia es más fuerte que las otras dos. Es posible que sienta que su cuerpo se vuelve más liviano y menos tenso, que sus percepciones se están haciendo más claras y, de cierta manera, más “transparentes”, y que ya no parecen tan pesadas u opresivas como posiblemente las sentía en el pasado. Los pensamientos y sentimientos

ya no parecen tan fuertes; se empiezan a imbuir con el “jugo” de la consciencia meditativa y se asemejan más a impresiones pasajeras que a hechos absolutos. Al “entrar en el río”, su mente se volverá más tranquila. Usted ya no tomará sus movimientos tan en serio y, como resultado de ello, espontáneamente comenzará a experimentar una mayor sensación de confianza y apertura, que no se verá afectada ni por las personas que conoce, ni por lo que experimenta, ni por el sitio a donde va. Aun si estas experiencias pueden ser temporales, usted comenzará a sentir la belleza del mundo a su alrededor.

Una vez que esto comienza a suceder, también empezará a percibir pequeños intervalos entre las experiencias. Al principio serán muy cortos —simplemente vislumbres fugaces del hecho de no conceptuar o de no tener experiencias; pero con el tiempo, a medida que su mente se tranquiliza, los intervalos se harán más y más largos. Este es el verdadero corazón de la práctica de *shinay*: la habilidad de darse cuenta y descansar en los intervalos entre los pensamientos, emociones y otros acontecimientos mentales.

La experiencia del lago

Durante la experiencia del “río”, su mente puede todavía tener sus altibajos. Cuando llega a la siguiente etapa, que mis maestros llamaban la experiencia del “lago”, su mente comienza a sentirse muy tranquila, amplia y abierta, como un lago sin olas. Usted se siente verdaderamente feliz, sin altibajos. Está lleno de confianza, se siente estable y experimenta un estado más o menos continuo de consciencia meditativa, incluso mientras duerme. Puede que todavía tenga problemas en su vida —pensamientos negativos, emociones fuertes, etc.— pero estos, en vez de ser obstáculos, se convierten en oportunidades adicionales de profundizar su consciencia meditativa, de la misma manera que un corredor utiliza el desafío de avanzar un kilómetro para romper el “muro” de resistencia y lograr aun mayor fortaleza y habilidad.

Simultáneamente, su cuerpo empieza a sentir la liviandad de la dicha, y su claridad mejora de tal manera que todas sus percepciones comienzan a adquirir una calidad más nítida, casi transparente, como reflejos en un espejo. Aunque la mente de mono loco todavía puede plantear algunos problemas durante la fase de experiencia del “río”, al llegar a la etapa del lago, el mono loco ya no se asoma.

Una analogía budista que muestra el progreso a través de estas tres etapas es la del loto que surge del fango. El loto comienza a brotar del lodo y del sedimento de un lago o un estanque, pero cuando florece en la superficie, ya no le queda rastro de barro; de hecho, es como si los pétalos alejaran la mugre. De manera semejante, cuando su mente vive la experiencia del lago, en usted ya no quedan vestigios de

aferrarse ni agarrar nada, ni tiene ninguno de los problemas asociados con el *samsara*. Es posible, incluso, que como los grandes maestros de antaño, pueda desarrollar poderes especiales de percepción, como la clarividencia o la telepatía mental. Sin embargo, si este es el caso, es mejor no hacer alarde de ellos ni mencionarlos, salvo a su maestro o a discípulos muy cercanos a él.

En la tradición budista no se acostumbra hablar mucho de las experiencias y los logros propios, principalmente porque hacerlo suele fomentar la vanidad y llevarlo a uno a utilizar incorrectamente estas experiencias para obtener control o ganar influencia sobre otros, lo cual es perjudicial para uno y para los demás. Por esta razón, el entrenamiento en la práctica de la meditación supone un voto o un compromiso, conocido en sánscrito como *samaya*, de no utilizar mal las habilidades logradas mediante la práctica: un voto parecido a los tratados para no utilizar mal las armas nucleares. La consecuencia de romper este compromiso es la pérdida de cualesquiera realizaciones o habilidades que uno haya obtenido gracias a la práctica.

CONFUNDIR LA EXPERIENCIA CON EL LOGRO

Deje cualquier cosa a la cual esté aferrado.

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG *Maliamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Aunque la experiencia del lago puede considerarse como la corona de la práctica de *shinay*, no es, en sí misma, la realización o iluminación pura. Se trata de un paso importante en el camino, pero no es el último. La realización es el total reconocimiento de su naturaleza búdica, la base del *samsara* y el *nirvana*: libre de pensamientos, de emociones y de las experiencias de fenómenos de la consciencia sensorial y la consciencia mental; libre de las experiencias dualistas de yo y el otro, sujeto y objeto; infinito en alcance, sabiduría, compasión y habilidad.

Una vez mi padre contó una historia de cuando él todavía vivía en el Tíbet. Uno de sus estudiantes, un monje que había ido a practicar en la cueva de una montaña, un día le envió un mensaje urgente de que fuera a visitarlo. Cuando mi padre llegó, el monje le dijo, emocionado: "He logrado la iluminación total. Sé que puedo volar; pero como usted es mi maestro, necesito su autorización".

Mi padre se dio cuenta de que el monje había tenido una simple vislumbre —una experiencia— de su verdadera naturaleza, y le dijo sin rodeos: “Olvídalo. No puedes volar”.

“No, no”, contestó el monje con emoción: “Si salto desde lo alto de la cueva...”.

“No”, interrumpió mi padre.

Así siguieron discutiendo por un buen rato, hasta que el monje desistió y dijo:

“Bueno, puesto que me lo ordena, no lo intentaré”.

Era casi mediodía, y el monje le ofreció almuerzo a mi padre. Después de servirle, salió de la cueva y poco después mi padre oyó un ruido extraño, un ¡BLUMP!, y entonces, de debajo de la cueva llegó un grito: ¡Por favor, ayúdeme! ¡Me rompí la pierna!

Mi padre bajó a donde yacía el monje, y le dijo: “Me dijiste que habías logrado la iluminación. ¿Dónde está tu experiencia ahora?”.

“¡Olvídese de mi experiencia!”, gritó el monje: “El dolor me está matando”.

Compasivo, como siempre, mi padre llevó al monje a la cueva, le entablilló la pierna y le dio un medicamento tibetano para ayudarlo a curarse. Fue una lección que el monje jamás olvidó.

Al igual que mi padre, mis otros maestros siempre tenían el cuidado de señalar la diferencia entre la experiencia momentánea y la verdadera realización. La experiencia está siempre cambiando, como el movimiento de las nubes contra el cielo. La realización —la consciencia estable de la verdadera naturaleza de su mente— es como el cielo mismo, un fondo inmutable sobre el cual ocurren las experiencias.

Para lograr la realización lo importante es dejar que la práctica evolucione gradualmente, comenzando con períodos muy cortos varias veces al día. Las experiencias progresivas de calma, serenidad y claridad que usted experimenta durante estos períodos lo animarán, muy naturalmente, a alargar su práctica. No se fuerce a meditar cuando esté demasiado cansado o distraído; y no evite la práctica cuando esa vocecilla queda que hay en su mente le diga que es hora de recogerse.

También es importante olvidarse de las sensaciones de dicha y claridad o de la sensación de no conceptualizar que pueda experimentar. La dicha, la claridad y el no conceptualizar son todas experiencias muy agradables, y son claramente signos de que usted ha hecho una profunda conexión con la verdadera naturaleza de su mente; pero cuando tales experiencias ocurren, existe la tentación a aferrarse a ellas y hacer que se prolonguen. Está bien recordarlas y apreciarlas, pero si trata de hacer que permanezcan o se repitan, con el tiempo llegará a sentirse desilusionado o frustrado. Lo sé porque he sentido la misma tentación, y he experimentado la frustración de haber caído en ella. Cada una de

estas sensaciones es una experiencia espontánea de la mente *tal como* es en ese momento particular.

Cuando usted trata de aferrarse a una experiencia como la de la dicha o la claridad y prolongarle, la experiencia pierde su vivacidad y espontaneidad; no importa cuánto trate de hacerla perdurar, gradualmente perderá intensidad. Si trata de reproducirla después, es posible que pueda recordarla superficialmente, pero no será más que un recuerdo, no la propia experiencia.

La lección más importante que aprendí fue la de evitar apegarme a mis experiencias positivas si eran de tranquilidad. Lo mismo que sucede con toda experiencia mental, la dicha, la claridad y el no conceptuar vienen y se van espontáneamente. Usted no creó estas experiencias, no las causó y no puede controlarlas. Ellas son, simplemente, cualidades de su mente. A mí me enseñaron que cuando ellas ocurrían debía parar, antes de que la sensación se disipara. En contra de lo que esperaba, al dejar de practicar apenas se presentaban estas magníficas experiencias, los efectos duraban mucho más que cuando yo trataba de aferrarme a ellas. También descubrí que mi deseo de practicar se intensificaba la próxima vez que debía hacerlo.

Más importante aún, me di cuenta de que parar la práctica de la meditación cuando pasaba por una experiencia de dicha, de claridad o de no conceptuar era un estupendo ejercicio para dejar el hábito de *dzinpa*, de aferrarse. Aferrarse o tratar de prenderse fuertemente de una experiencia maravillosa es el gran peligro de la meditación, porque es muy fácil pensar que dicha experiencia es una señal de realización. Sin embargo, en la mayoría de los casos no es más que una fase pasajera, una vislumbre de la verdadera naturaleza de la mente, que se oscurece tan fácilmente como cuando las nubes oscurecen el sol. Una vez que ese momento de consciencia pura ha pasado, usted tiene que hacerles frente a las condiciones comunes de somnolencia, distracción o agitación que afligen la mente. Al aprovechar estas condiciones usted progresa y fortalece más la práctica que si trata de aferrarse a experiencias como la dicha, la claridad y el no conceptuar.

Deje que su experiencia le sirva de guía e inspiración. Permítase gozar de la vista en su viaje por el camino. La vista es su propia mente, y puesto que su mente ya está iluminada, si aprovecha la oportunidad de descansar un rato durante el viaje, con el tiempo se dará cuenta de que el sitio adonde quiere llegar es el sitio donde ya está.

UN “TRABAJO DESDE ADENTRO”

*La iluminación sólo es posible de una única manera:
desde adentro.*

—EL DUODÉCIMO TAI SITU RINPOCHE, “A Commentary on the Aspiration Prayer of Mahamudra, the Dejinitive Meaning”, en *Shenpen Osel 2*, No. 1 (marzo, 1998)

UNA DE LAS MARAVILLAS DE ENSEÑAR alrededor del mundo es que uno tiene la oportunidad de aprender de oídas pequeñas expresiones en diferentes idiomas. Hay una expresión norteamericana que me gusta mucho y que se refiere a un tipo de delito o “trabajo” cometido desde adentro de una organización [un *“inside job”*]. Las personas que participan en este tipo de crimen generalmente se sienten seguras porque piensan que conocen todas las precauciones que la compañía donde trabajan toma para prevenir los delitos. Pero suele suceder que no siempre lo saben todo, y sus propias acciones los delatan.

De cierta manera, dejar que nuestras aflicciones mentales nos controlen es un “trabajo desde adentro”. El dolor que sentimos cuando perdemos algo a lo cual estamos apegados, o cuando nos enfrentamos a algo que preferiríamos evitar, es un resultado directo de no saber todo lo que podríamos o deberíamos saber sobre nuestra mente. Nos vemos atrapados por nuestra propia ignorancia, y tratar de liberarnos mediante algún tipo de medio externo —que no es más que un reflejo de la ignorancia dualista que nos metió en líos en primer lugar— sólo hace que nuestras prisiones se cierren con más fuerza y firmeza a nuestro alrededor.

Todo lo que he aprendido sobre los procesos biológicos del pensamiento y de la percepción indican que la única manera de liberarnos de la prisión del dolor es desarrollar el mismo tipo de actividad que nos aprisionó en primera instancia. Mientras no nos demos cuenta de la paz que existe naturalmente dentro de nuestra propia mente, jamás podremos encontrar satisfacción duradera en actividades u objetos externos.

En otras palabras, la felicidad y la infelicidad son “trabajos internos”.

SOBREVIVIR O CRECER: ESA ES LA PREGUNTA

Todos los estadios de felicidad surgen de la virtud.

—GAMBOPA, *The Instructions of Gampopa*, traducción al inglés del LamaYeshe Gyamtso

De niño me enseñaron que había dos tipos de felicidad: la temporal y la permanente. La felicidad temporal es como aspirina para la mente: alivia el dolor emocional por unas pocas horas. La felicidad permanente viene de tratar las causas intrínsecas del sufrimiento. La diferencia entre la felicidad temporal y la permanente se parece de muchas maneras a la distinción, mencionada en la primera parte del libro, entre los estados emocionales y las características emocionales. Todo parece indicar que genéticamente los seres humanos están programados para buscar estados temporales de felicidad más que características duraderas. Comer, beber, hacer el amor y otras actividades liberan hormonas que producen sensaciones físicas y psicológicas de bienestar. Al liberar estas hormonas, dichas actividades desempeñan un papel importante en asegurar que sobrevivamos como individuos, y que los genes que llevamos pasen a generaciones futuras.

Sin embargo, según me explicaron, el placer que derivamos de estas actividades está genéticamente diseñado para ser transitorio. Si actividades como comer, beber y hacer el amor nos pudieran producir sensaciones permanentes de felicidad, las llevaríamos a cabo una vez y después nos dedicaríamos a pasarla bien, mientras otros asumían las labores relacionadas con la perpetuación de la especie. Hablando en términos biológicos, el instinto de supervivencia nos impulsa con más fuerza hacia la infelicidad que hacia la felicidad, lo cual es una mala noticia.

La buena noticia es que gracias a un capricho biológico en la estructura de nuestro cerebro podemos hacer caso omiso de muchas de nuestras predisposiciones genéticas. En vez de repetir compulsivamente las mismas actividades para volver a experimentar estados temporales de felicidad, podemos entrenarnos para reconocer, aceptar y hallar reposo en una experiencia más duradera de paz y satisfacción. Este “capricho” es, de hecho, la altamente desarrollada neocorteza, el

área del cerebro que tiene que ver con el razonamiento, la lógica y la concepción.

Naturalmente, tener una neocorteza grande y compleja tiene desventajas. Mucha gente puede empantanarse tanto en pesar y so-
pesar las ventajas y desventajas de terminar una relación o de ir al supermercado a una hora u otra, que nunca toman ninguna decisión. Empero, la habilidad de escoger entre varias opciones es una ventaja increíble, que supera en mucho cualquier desventaja.

DIRIGIR EL CEREBRO

La leña no es en sí misma el fuego.

—NAGARJUNA, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, traducción
al inglés de Ari Goldfield

Es bien sabido hoy día que el cerebro está dividido en dos mitades, el hemisferio derecho y el izquierdo. Cada mitad es más o menos un espejo de la otra, con su propio hipocampo, amígdala y un gran lóbulo frontal que se encarga de gran parte de los procesos racionales de la neocorteza. Hay personas que hablan, de modo casual, de ser "sinistrohemisféricos" o "dextrohemisféricos", en alusión a la creencia popular de que la gente cuyo lado izquierdo del cerebro es más activo suele ser más analítica o intelectual, mientras que aquella cuyo lado derecho es más activo suele ser más creativa o artística. No sé si esto sea cierto o no; de lo que sí me he enterado por investigaciones recientes es que en los seres humanos y otras especies altamente evolucionadas (como nuestro amigo el mono loco), los dos lóbulos frontales desempeñan diferentes papeles en la configuración y experimentación de las emociones.

Durante la reunión del Instituto para la Mente y la Vida realizada en Dharamsala, en el 2001, el profesor Richard Davidson presentó los resultados de una investigación en la cual, a las personas analizadas en el Laboratorio Waisman para la formación de imágenes y comportamiento de la mente, en Madison, Wisconsin, les mostraban imágenes concebidas para evocar diferentes tipos de emociones. Entre las imágenes había desde una madre estrechando tiernamente un bebé en sus brazos hasta víctimas de accidentes y quemaduras. Las personas fueron sometidas a prueba varias veces en el transcurso de dos meses, con intervalos de algunas semanas entre cada prueba. Los resultados mostraron claramente un incremento de la actividad en la parte pre

frontal del lóbulo izquierdo cuando a los individuos se les mostraban imágenes que generalmente se asocian con emociones positivas como la alegría, la ternura y la compasión, mientras que la actividad en la parte pre frontal del lóbulo derecho se incrementaba cuando a los sujetos se les mostraban imágenes que evocaban emociones negativas como el temor, la ira y la indignación.

En otras palabras, hay firmes indicios de que emociones positivas como la felicidad, la compasión, la curiosidad y la alegría están vinculadas con la actividad en la parte pre frontal del lóbulo izquierdo del cerebro, mientras que emociones negativas como la ira, el temor, los celos y el odio se generan en la parte pre frontal del lóbulo derecho. La identificación de esta conexión representa un gran avance en la comprensión de los fundamentos biológicos de la felicidad y la infelicidad, y pueden proporcionarnos a largo plazo una base para el desarrollo de una ciencia práctica de la felicidad. De manera más inmediata, nos ofrece una clave importante para entender los resultados de los estudios que los profesores Richard Davidson y Antoine Lutz comenzarían a hacer después con personas que habían sido entrenadas en diferentes niveles de la práctica de la meditación y con otras que jamás habían meditado.

El primero de estos estudios, un "estudio piloto", según me dijeron, es decir, un tipo de proyecto de prueba diseñado para ayudar a los científicos en el desarrollo de proyectos de investigación que puedan llevarse a cabo con criterios y controles más específicos, se hizo en el 2001. El sujeto del estudio era un monje que se había entrenado durante más de treinta años bajo la dirección de uno de los más grandes maestros del budismo tibetano. Vale la pena advertir que los resultados de este estudio piloto no pueden tomarse como concluyentes. Primero que todo, naturalmente, revisar los resultados del estudio para resolver problemas técnicos imprevistos toma tiempo. Segundo, revisar los resultados del estudio piloto ayuda a los científicos a distinguir entre la información que puede ser pertinente para el estudio y la que no lo es. Tercero, en casos como este, en el que se está trabajando con un monje tibetano, hay ciertas dificultades de lenguaje que con frecuencia obstaculizan la comunicación entre los sujetos y los investigadores. Finalmente, como dijimos al final del capítulo 15, hay cierta reserva por parte de los practicantes tibetanos a describir la naturaleza exacta de su experiencia a personas distintas de su maestro calificado.

El estudio piloto de Madison tenía por objeto determinar si las técnicas de disciplina mental que el sujeto había aprendido durante tres décadas de entrenamiento podían producir cambios mensurables en la actividad entre varias áreas del cerebro. Para los propósitos del experimento, al monje se le pidió llevar a cabo diferentes tipos de meditación, entre ellos fijar la mente en un objeto determinado, generar

compasión y practicar *shinay* o meditación sin objeto (que el monje sujeto del estudio piloto describió como meditación con la "presencia abierta", es decir, simplemente descansar en la presencia abierta de la mente sin enfocarse en ningún objeto en particular). El monje intercaló sesenta segundos neutros con sesenta segundos de una meditación específica.

Durante el estudio piloto el cerebro del monje fue monitoreado con un escáner FMRI, seguido de dos rondas de electroencefalogramas (EEG) —la primera utilizó 128 electrodos y la segunda 256, mucho más del número normal de sensores que se usan en los hospitales, los cuales sólo miden la actividad eléctrica del cerebro justo bajo el cuero cabelludo. Los gráficos de los electroencefalogramas eran rarísimos. ¡Parecía como si al monje le hubieran pegado cientos de culebras en la cabeza! Pero la información recopilada por todas estas culebras, al ser analizada por el moderno *software* desarrollado por el laboratorio de Madison, proporcionó un mapa de actividad en regiones muy profundas del cerebro del monje.

Aunque sistematizar toda la complicada información generada por los diferentes electroencefalogramas es algo que aún tomaría varios meses, los exámenes preliminares del estudio piloto revelaron cambios entre grandes grupos de circuitos neuronales del cerebro del monje que, por lo menos, sugieren que hay una correspondencia entre los cambios en la actividad de su cerebro y las técnicas de meditación que se le pidió que pusiera en práctica. Por contraste, los sujetos a quienes se les hicieron escáneres parecidos y que no tenían entrenamiento en meditación revelaron una habilidad un tanto limitada para dirigir voluntariamente la actividad de su cerebro mientras desarrollaban una tarea mental específica.

Al hablar de este experimento durante un viaje reciente a Inglaterra, muchas personas me comentaron sobre un estudio realizado por científicos del University College de Londres, en el que se utilizó tecnología de imágenes por resonancia magnética (MRI). Según dicho estudio, taxistas londinenses, que deben hacer un entrenamiento de dos a cuatro años, conocido como "*the Knowledge*", mediante el cual aprenden a navegar por la complicada red de calles de la ciudad, han mostrado un crecimiento significativo en la región del hipocampo, el área del cerebro que generalmente se asocia con la memoria espacial. Hablando en términos muy sencillos, este estudio comienza a confirmar que la experiencia repetida puede, de hecho, cambiar la estructura y función del cerebro.

La habilidad de percibir lo que los demás están sintiendo es una facultad específica de los mamíferos, cuyo cerebro está dotado de una región límbica. No hay duda de que esta capacidad a veces parece presentar más problemas que beneficios. ¿Acaso no sería mejor responder

a cada situación sin titubeos —matando o dejándose matar, comiéndose a otro o dejándose comer? Sin embargo, ¡cuánto no se perdería si enfocáramos nuestra existencia de manera tan simple! La región límbica de nuestro cerebro nos permite sentir amor y saber que nos aman. Nos permite experimentar la amistad y conformar las estructuras básicas de la sociedad que nos proporcionan mayor seguridad para sobrevivir y asegurar que nuestros hijos y nietos puedan crecer y prosperar. El sistema límbico nos dota con la capacidad de crear y apreciar las sutiles emociones que el arte, la poesía y la música evocan en nosotros. Ciertamente estas capacidades son complejas y difíciles de manejar; sin embargo, la próxima vez que vea una hormiga o una cucaracha escabullirse por el suelo, pregúntese si preferiría vivir su vida en función de la simple dimensión del temor o la huida, o con las emociones más complejas y sutiles del amor, la amistad, el deseo y el aprecio por la belleza.

Existen dos funciones del sistema límbico, diferentes pero relacionadas, que tienen que ver con el desarrollo del amor compasivo y la compasión. La primera es lo que los neurocientíficos llaman *resonancia límbica* —una capacidad de reconocer, de un cerebro a otro, los estados emocionales de otros seres mediante la expresión facial, las feromonas y la posición de los músculos o del cuerpo. Es sorprendente la rapidez con la cual el área límbica del cerebro puede procesar estas señales sutiles de tal manera que no sólo podemos reconocer los estados emocionales de otros, sino también ajustar nuestras propias respuestas físicas según las circunstancias. En la mayoría de los casos, si no nos hemos entrenado en poner atención y observar los cambios y movimientos que se producen en nuestra mente, el proceso límbico ocurre inconscientemente. Este ajuste inmediato es una demostración milagrosa de la agilidad de la mente.

La segunda función se conoce como *revisión límbica*, que en términos sencillos quiere decir la capacidad de cambiar o modificar el circuito neuronal de la región límbica, ya sea en la experiencia directa con un lama, o al aplicar instrucciones, por ejemplo para reparar o construir algo. El principio fundamental detrás de la *revisión límbica* es que el circuito neuronal de esta región del cerebro es lo suficientemente flexible como para resistir el cambio. Suponga, por ejemplo, que usted está hablando con un amigo sobre alguien por quien usted siente una atracción romántica, y en el curso de la conversación su amigo le dice: “¡Por Dios! Ese es exactamente el tipo de persona de quien ya te has enamorado en el pasado. Recuerda todo lo que sufriste con esa relación”. Tal vez no sean las palabras de su amigo las que lo hagan reconsiderar seguir adelante con la nueva relación, sino más bien su tono de voz y su expresión facial, que se registran en un nivel de consciencia que puede no ser racionalmente consciente.

Todo parece indicar que cuando se medita —especialmente sobre la compasión— se crean nuevas vías neuronales que incrementan la comunicación entre las diferentes áreas del cerebro, y llevan a lo que he oído a algunos científicos referirse como "funcionamiento de todo el cerebro".

Sin embargo, desde una perspectiva budista, puedo decir que meditar sobre la compasión lleva a una mayor comprensión de la naturaleza de la experiencia que proviene de libertar la tendencia habitual de la mente a distinguir entre yo y el otro, sujeto y objeto; se trata, pues, de una unificación de los aspectos analíticos e intuitivos de la consciencia que es extremadamente placentera y tremendamente liberadora.

Mediante el entrenamiento en la práctica del amor compasivo y la compasión hacia los demás, los procesos de la región límbica pueden integrarse con una mayor consciencia. Uno de los descubrimientos de los profesores Antoine Lutz y Richard Davidson, cuando hicieron sus primeros estudios de escanogramas del cerebro (en los cuales yo participé), fue que meditar sobre la compasión sin un objeto específico —práctica de meditación basada en la unión del vacío y la compasión— incrementaba enormemente las llamadas *ondas gamma*. Dichas ondas son fluctuaciones en la actividad eléctrica del cerebro, medidas por los electroencefalogramas, que reflejan una integración de la información entre una amplia variedad de regiones del cerebro. Una onda gamma es una onda cerebral de muy alta frecuencia, que a menudo se asocia con la atención, la percepción, la consciencia y el tipo de sincronía de la cual se habló en la primera parte del libro. Muchos neurocientíficos creen que las ondas gamma representan la actividad que ocurre cuando varias neuronas se comunican de manera sincronizadamente espontánea a través de grandes áreas del cerebro.

Según estudios preliminares, las personas que han practicado la meditación durante largo tiempo muestran de manera espontánea altos niveles de actividad de las ondas gamma, lo cual sugiere que durante la meditación el cerebro logra un estado más estable e integrado. Sin embargo, debido a que la neurociencia y la tecnología de la que disponemos son todavía relativamente nuevas, es imposible decir de manera definitiva que la práctica de la meditación aumenta la comunicación a través de áreas más amplias del cerebro. No obstante, el estudio ya mencionado, llevado a cabo con taxistas de la ciudad de Londres, parece indicar que la experiencia repetida de la meditación sí cambia la estructura del cerebro. Esto implica que enfocarse en la transparencia de los pensamientos, emociones y experiencias sensoriales puede muy bien transformar áreas relacionadas del cerebro.

EL FRUTO DE LA COMPASIÓN

Aun las pequeñas cosas traen gran felicidad.

The Collection of Meaningfull Expressions, traducción al inglés de
Elizabeth M. Callahan

Como decía antes, la meditación sosegada es como recargar sus baterías mentales y emocionales. La compasión es la “tecnología” mental y emocional que utiliza las baterías recargadas de manera correcta. Por “manera correcta” quiero decir que siempre existe la posibilidad de que usted use mal las habilidades que ha desarrollado mediante la práctica de *shinay*, simplemente para aumentar su estabilidad mental y emocional a fin de obtener control sobre la gente o incluso hacerle daño.

Sin embargo, cuando ya se tiene alguna experiencia, la compasión y la meditación *shinay* generalmente se practican juntas. Estas dos prácticas, unidas, lo benefician no sólo a usted sino a los demás. El verdadero progreso en la práctica incluye una consciencia de que se está beneficiando usted y que simultáneamente está beneficiando a otras personas.

La compasión es recíproca. A medida que usted desarrolla su propia estabilidad mental y emocional y la hace extensiva a los demás al comprenderlos con compasión y tratarlos con bondad y empatía, sus intenciones o aspiraciones se cumplen más rápida y fácilmente. ¿Por qué? Porque si trata a los demás de manera compasiva, a sabiendas de que ellos, al igual que usted, anhelan la felicidad y desean evitar la desgracia, entonces las personas a su alrededor se sentirán atraídas y querrán ayudarlo tanto como usted las ayuda a ellas. Escucharán atentamente lo que usted dice y desarrollarán una sensación de confianza y respeto. Quienes en otras épocas pudieron ser adversarios ahora comenzarán a tratarlo con más respeto y consideración y esto le ayudará a cumplir con tareas difíciles. Los conflictos se resolverán con más facilidad, y usted encontrará que avanza más rápidamente en su carrera, inicia relaciones sin las consabidas angustias e incluso puede comenzar a formar una familia o mejorar las relaciones con la que ya tiene más fácilmente —todo porque ha recargado sus baterías mediante la meditación *shinay* y aprovechado esa recarga para desarrollar una relación más bondadosa, comprensiva y de más empatía con los demás. En cierto modo, la práctica de la compasión es una prueba fehaciente de la verdad de la interdependencia. Cuanto más generoso sea usted con los demás, más generosos serán ellos con usted.

Cuando la compasión comience a despertar en su corazón, podrá ser más honesto con usted mismo. Si comete un error podrá reconocerlo y tomar medidas para corregirlo, y a la vez estará menos dispuesto a ver la paja en el ojo del vecino. Si a veces lo ofenden o comienzan a gritarle o a tratarlo mal, se dará cuenta (con sorpresa) de que ya no reacciona como solía hacerlo.

Una señora a quien conocí hace un par de años, mientras enseñaba en Europa, se me acercó un día y me habló de un problema que tenía con un vecino. Sus casas de campo estaban bastante juntas, separadas sólo por sus respectivos jardines, ambos muy estrechos. Según ella, el vecino trataba siempre de molestarla con pequeñeces: le arrojaba cosas en el jardín, le estropeaba las plantas... Cuando le preguntó por qué lo hacía, el hombre le contestó: "Me encanta molestar a la gente".

El vecino continuó con sus ataques y entonces, como era de esperarse, la mujer se enfureció y no pudo evitar responderle de la misma manera. Con el tiempo la "guerra de los jardines" se volvió más virulenta y la animosidad entre los dos vecinos aumentó.

Evidentemente frustrada, la mujer me preguntó qué debía hacer para resolver el problema y poder continuar llevando una vida pacífica. Le sugerí que meditara sobre la compasión por su vecino.

"Ya lo intenté, pero no funcionó", me contestó.

Después de hablar con ella sobre cómo había meditado, le expliqué que meditar sobre la compasión implica algo más que tratar de invocar una sensación de cordialidad o bondad hacia alguien que nos irrita o nos causa frustración. De hecho requiere un poco de análisis de las motivaciones de la otra persona y también un esfuerzo por tratar de entender sus sentimientos; en otras palabras, entender que todo el mundo, al igual que nosotros, comparte el mismo deseo básico de ser feliz y evitar la infelicidad.

A mi regreso a Europa el año siguiente, se me acercó de nuevo, esta vez feliz y sonriente, y me contó que todo había cambiado. Cuando le pregunté qué había pasado, me contestó:

"Practiqué como usted me indicó: pensé en cómo se sentía mi vecino y qué lo impulsaba a actuar así —y cómo, él también, sólo deseaba ser feliz y evitar el sufrimiento. Poco después, de pronto me di cuenta de que ya no le temía. Sentí que ya nada que él hiciera podía hacerme daño. Claro, él continuó tratando, pero ya nada de lo que hacía me molestaba. Fue como si al sentir compasión por él en la meditación, yo desarrollara confianza en mí misma. No tenía que pagarle con la misma moneda o enfurecerme, porque cualquier cosa que hiciera me parecía inofensiva y una pequeñez".

"Al cabo del tiempo", continuó, "comenzó a sentirse avergonzado. Cuando se dio cuenta de que nada que hiciera me haría res-

ponderle, no sólo dejó de tratar de molestarme sino que, en efecto, se ponía muy tímido cada vez que me veía, y, finalmente, dejó de serlo y se volvió muy cortés. Un día vino a disculparse por todo lo que había hecho. De cierto modo, creo que al meditar sobre la compasión que le tenía y sentir más confianza en mí misma, él también, con el tiempo, desarrolló confianza en sí mismo. Ya no tenía que hacer nada para probar su fuerza o cuánto daño podía hacerme”.

La mayoría de nosotros no vivimos aislados, sino en un mundo interdependiente. Si desea mejorar las condiciones de su vida, tiene que depender de los demás para que lo ayuden en el camino. Sin este tipo de relación interdependiente, no tendría comida, ni techo ni trabajo —¡ni siquiera podría tomarse una taza de café en una cafetería! En consecuencia, si trata a los demás con compasión y empatía, no puede por menos que mejorar su calidad de vida.

Cuando piensa en su relación con el mundo y en su propia vida de esta manera, puede ver que el amor compasivo y la compasión son muy, muy poderosos.

El otro gran beneficio de desarrollar la compasión es que al entender las necesidades, temores y deseos de los demás, usted desarrolla una mayor capacidad de entenderse: qué esperanzas abriga, qué desea evitar y la verdad de su propia naturaleza. Esto, a su vez, ayuda a disolver cualquier sensación de soledad o de baja autoestima que pueda tener. A medida que comienza a comprender que todo el mundo ansia la felicidad y le tiene terror al sufrimiento, empieza a darse cuenta de que no está solo en sus temores, necesidades y deseos. Al percatarse de esto, les pierde temor a los demás: cada persona se convierte en una amiga o un hermano o hermana en potencia, porque comparte los mismos temores, los mismos anhelos y las mismas metas. Entender esto hace mucho más fácil la comunicación íntima con los demás.

Uno de los mejores ejemplos de este tipo de comunicación sincera me lo dio un amigo tibetano que trabaja como taxista en Nueva York. Un día hizo un giro equivocado y se metió por una calle de una sola vía durante la hora de mayor tráfico. Un policía lo detuvo, lo multó y le hizo una citación judicial. Cuando se presentó ante la corte, una de las personas que esperaba en la fila delante de él se disgustó y comenzó a gritarles a los abogados que se hallaban alrededor, al juez y al policía que lo había multado. Este comportamiento escandaloso no le cayó en gracia a la corte; el hombre perdió el caso y terminó pagando una multa cuantiosa.

Llegado su turno, mi amigo se presentó ante el juez y, relajándose, le sonrió al policía que le había expedido la multa, le dio los buenos días y le preguntó cómo estaba. Al principio el policía se quedó desconcertado, pero después le contestó: “Muy bien, ¿cómo está

usted?" Mi amigo procedió a saludar al juez con igual cortesía y este dio inicio al proceso preguntando: "Bueno. Cuénteme por qué se metió en contravía".

Mi amigo le explicó, de nuevo muy cortésmente, que ese día el tránsito estaba tan pesado que no había tenido otra alternativa. El juez se volvió hacia el policía y le preguntó si esto era cierto, y el oficial admitió que así era y que el error que mi amigo había cometido era comprensible, dadas las circunstancias. El caso fue sobreseído y mi amigo quedó libre. Posteriormente, ya en el vestíbulo, el policía se acercó a mi amigo y lo felicitó.

Tanto para mi amigo como para mí, esta experiencia es un buen ejemplo de los beneficios que puede traer la práctica de la bondad y de la compasión y el tratar a los demás como quisiéramos ser tratados y no como adversarios. No importa cuál sea su posición en la vida —taxista, político, o alto ejecutivo de una compañía— sus posibilidades de ser feliz son mucho mayores si usted trata a los demás como a amigos, como a personas que tienen las mismas expectativas y temores que usted. El efecto de hacerlo es exponencial. Si usted sólo puede incidir en la actitud o manera de pensar de una persona, esa persona podrá transmitirle los efectos de ese cambio a otra. Si usted puede cambiar las actitudes de tres personas, y cada una de ellas puede hacer cambiar las de otras tres, usted habrá cambiado la vida de doce personas. Y la reacción en cadena sigue y sigue creciendo.

LA BIOLOGÍA DE LA FELICIDAD

Deje que la confianza en el principio de causa y efecto surja desde el fondo de su corazón.

—Patrul Rinpoche, *The Words of my Perfect Teacher*, traducción al inglés del Padmakara Translation Group

Un EXPERIMENTO CIENTÍFICO verdaderamente bueno produce tantas preguntas como respuestas, y una de las grandes preguntas que el estudio hecho a personas entrenadas en meditación ha generado es si la habilidad que estas tienen para dirigir su mente es el resultado de factores como composición genética parecida, antecedentes culturales y medioambientales compartidos o similitudes en la manera como fueron entrenados. En otras palabras, ¿es posible que personas comunes y corrientes, que no hayan sido entrenadas desde la infancia en el ambiente especializado de un monasterio tibetano budista, se beneficien de la práctica de técnicas de meditación budista, cualesquiera que sean?

Debido a que la investigación clínica sobre maestros budistas de meditación está todavía en la infancia, probablemente pasará mucho tiempo antes de que podamos dar una respuesta segura a este tipo de preguntas. Sin embargo, sí puede decirse que Buda les enseñó a cientos, probablemente a miles de personas de todo tipo —labriegos, pastores, reyes, comerciantes, soldados, pordioseros e incluso criminales— cómo dirigir su mente a fin de crear en su fisiología el tipo de cambios sutiles que les permitieran hacer caso omiso de su condicionamiento ambiental y lograr un estado duradero de felicidad. Si lo que él enseñó no hubiese sido eficaz, nadie conocería su nombre, no habría una tradición conocida como budismo y usted no tendría este libro en las manos.

ACEPTAR SU POTENCIAL

La causa que amarra es el camino que libera.

—EL NOVENO GYALWANG KARMAPA, *Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Usted no necesita haber sido una persona especialmente buena para poder comenzar el “trabajo interno” de ser feliz. Uno de los grandes maestros budistas tibetanos de todos los tiempos fue un asesino. Ahora se le considera un santo y hay retratos de él que siempre lo muestran con una mano ahuecada sobre la oreja, escuchando las oraciones de la gente común y corriente.

Se llamaba Milarepa. Hijo único de una pareja adinerada, nació en algún momento del siglo X de la era cristiana. Cuando su padre murió de modo inesperado, su tío tomó el control de la fortuna familiar y forzó a Milarepa y a su madre a vivir en la miseria, un cambio de situación que ninguno de los dos aceptó con entusiasmo. Ningún familiar habló a su favor; en esa época las viudas y los niños tenían que aceptar las decisiones de los varones de la familia.

De acuerdo con la historia, cuando Miralepa llegó a la mayoría de edad su madre lo envió a estudiar con un brujo, a fin de que aprendiera algún hechizo y se vengara de sus parientes. Impulsado por la ira y el deseo de complacer a su madre, Milarepa llegó a dominar el arte de la magia negra. El día del matrimonio de su primo preparó un maleficio que hizo que la casa de su tío se derrumbara y matara a treinta y cinco miembros de su familia de una vez.

No se sabe si Milarepa realmente usó magia negra o se valió de otro medio para matar a su familia. El hecho es que mató a sus parientes y después comenzó a sentirse culpable y lleno de remordimientos. Si decir una mentira puede quitarle a uno el sueño, imagine qué se sentirá después de matar a treinta y cinco miembros de su familia.

Buscando expiar su crimen, Milarepa se marchó de casa para dedicar su vida al bienestar de los demás. Se fue al sur del Tíbet a estudiar bajo la dirección de un hombre llamado Marpa, que había hecho tres viajes a la India a fin de buscar la esencia de las enseñanzas de Buda y llevarlas al Tíbet. En la mayoría de los aspectos, Marpa era un hombre común y corriente, un “dueño de casa” en términos budistas, lo cual quería decir que tenía esposa e hijos, era dueño de una granja y se ocupaba de los asuntos habituales de manejar un negocio y lidiar con una familia. Pero también estaba dedicado al *dharma* y su dedicación le infundía una gran valentía. Atravesar los montes Himalaya

del Tíbet a la India no es cosa fácil, y la mayoría de la gente muere en el intento. Su último viaje fue extraordinariamente oportuno pues muy poco después la India fue conquistada por invasores, todos los monasterios y bibliotecas fueron destruidos y la mayoría de los monjes y maestros que perpetuaban la enseñanza de Buda fueron asesinados.

Marpa había transmitido a su hijo mayor, *dharma* Dode, todo el conocimiento que había traído de la India, pero *dharma* Dode murió en un accidente hípico y, cuando apenas se recuperaba de su pérdida, Marpa comenzó a buscar a alguien que heredara las enseñanzas que había recibido. Con sólo mirar a Milarepa vio en él a un hombre que no solamente podía llegar a dominar los detalles de las enseñanzas sino también a captar su esencia y transmitirla a la siguiente generación. ¿Por qué? Porque Milarepa estaba tan acongojado y sentía tanto remordimiento por lo que había hecho que estaba dispuesto a hacer todo lo posible por corregir su falta.

A través de la mera experiencia Milarepa se había dado cuenta de que una de las enseñanzas más básicas de Buda es que todo lo que pensamos, todo lo que decimos y todo lo que hacemos, se nos revierte como parte de nuestra experiencia. Si hacemos sufrir a alguien, nuestro sufrimiento será diez veces peor. Si buscamos la felicidad y el bienestar de otras personas, experimentaremos la misma felicidad multiplicada por diez. Si nuestra propia mente está tranquila, la gente a nuestro alrededor gozará de un grado de tranquilidad parecida.

Esta idea existe hace mucho tiempo y ha sido expresada de diferentes maneras por diferentes culturas. Aun el famoso principio de incertidumbre de Heisenberg reconoce que hay una íntima conexión entre la experiencia interna y la manifestación física. Lo verdaderamente emocionante de nuestra época es que la tecnología moderna les está permitiendo a los investigadores demostrar el principio en acción, y estos están empezando a aportar pruebas objetivas de que aprender a calmar la mente y desarrollar una actitud más compasiva produce niveles más altos de placer personal, y puede realmente cambiar la estructura y función del cerebro de maneras que aseguran que la felicidad perdure en el tiempo.

Para probar los efectos de la práctica de la meditación budista en personas comunes y corrientes, Richard Davidson y sus colegas diseñaron un estudio que involucraba a empleados de una corporación del Medio Oeste de los Estados Unidos. Su objetivo era determinar si las técnicas podían ayudar a contrarrestar los efectos psicológicos y físicos del estrés en el sitio de trabajo. El profesor Davidson invitó a los empleados a inscribirse en un curso de meditación, y después de hacerles algunos electroencefalogramas y exámenes de sangre iniciales, dividió al azar a los participantes en dos grupos: uno que recibiría el entrenamiento de manera inmediata y un grupo de control que lo

recibiría después de que los efectos sobre el primer grupo hubieran sido estudiados a fondo. El entrenamiento en meditación, que duró diez semanas, lo hizo el doctor Jon Kabat-Zinn, profesor de medicina de la Universidad de Massachusetts y fundador de la Clínica para la Reducción del Estrés del Memorial Medical Center de la misma universidad.

El profesor Davidson y sus colegas continuaron evaluando a los sujetos del estudio durante varios meses después de terminado el entrenamiento en meditación y encontraron que, al cabo de tres o cuatro meses de concluido, los electroencefalogramas comenzaban a mostrar un incremento gradual y significativo de la actividad eléctrica en la parte pre frontal del lóbulo izquierdo, la región del cerebro que se asocia con las emociones positivas. Durante el mismo período de tres o cuatro meses, los individuos comenzaron a informar que sentían menos estrés, más tranquilidad y una mayor sensación general de bienestar.

Pero un resultado aún más interesante estaba por descubrirse.

MENTE FELIZ, CUERPO SANO

La dotación física, verbal y mental excepcional del ser humano le da la habilidad única de tratar de proceder constructivamente.

—JAMGÓN KONGTRUL, *The Torcli of Certainty*, traducción al inglés de Judith Hanson

Hay poco desacuerdo entre los budistas y los científicos modernos en que el estado de ánimo de una persona afecta en alguna medida su estado físico. Tomemos un ejemplo de la vida cotidiana: si usted se ha peleado con alguien durante el día o ha recibido una notificación de que le van a cortar el suministro de energía eléctrica porque no ha pagado la cuenta, lo más probable es que no pueda dormir cuando se acuesta. O si está a punto de hacer una presentación de negocios o de hablar con su jefe sobre un problema que tiene, es posible que se le tensionen los músculos, que le duela el estómago o que de repente le dé un terrible dolor de cabeza.

Hasta hace poco, no había muchas pruebas científicas que respaldaran la conexión que existe entre el estado de ánimo de una persona y lo que siente físicamente. El estudio de Richard Davidson con empleados corporativos había sido cuidadosamente diseñado con el

propósito de que el fin del entrenamiento en meditación coincidiera con la época en que la empresa les suministraba a los empleados una vacuna anual contra la gripe. Después de tomarles una nueva muestra de sangre a los sujetos del estudio, Davidson encontró que los que habían recibido entrenamiento en meditación mostraban un nivel de anticuerpos de gripe significativamente más alto que aquellos que no habían recibido entrenamiento. En otras palabras, las personas que habían demostrado un cambio mensurable de la actividad eléctrica en la parte frontal del lóbulo izquierdo también mostraban una mejora en su sistema inmunológico.

Este tipo de resultados representa un avance gigantesco en la ciencia moderna. Muchos de los científicos con quienes he hablado sospechan hace tiempo que existe una conexión entre la mente y el cuerpo, pero antes de este estudio no había habido clara evidencia de la misma.

Durante su larga y extraordinaria historia, la ciencia se ha dedicado casi exclusivamente a mirar lo que *falla* en la mente y en el cuerpo en vez de lo que *no falla*; sin embargo, recientemente ha habido una ligera tendencia a lo contrario, y ahora parece que a muchas personas en la comunidad científica se les da la oportunidad de examinar más de cerca la anatomía y fisiología de los seres humanos felices y sanos.

En los últimos siete años, varios proyectos han demostrado vínculos muy fuertes entre un estado mental positivo y la reducción del riesgo o de la intensidad de varias enfermedades físicas. Por ejemplo, la doctora Laura D. Kubzansky, profesora asistente en el Departamento de Sociedad, Desarrollo Humano y Salud de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, inició un estudio mediante el cual se le hizo seguimiento a las historias médicas de cerca de 1.300 varones durante un período de diez años. Los sujetos del estudio eran primordialmente veteranos militares que tenían acceso a un nivel de cuidado médico del cual no disfruta mucha gente; por ello, sus historias médicas eran bastante completas y podía hacerseles seguimiento a lo largo de tanto tiempo. Debido a que “felicidad” e “infelicidad” son términos bastante amplios, para los propósitos de este estudio la doctora Kubzansky se centró en manifestaciones específicas de estas emociones como el optimismo y el pesimismo. Estas características están definidas por una prueba estandarizada de personalidad que equipara el optimismo con la creencia de que el futuro de uno será satisfactorio porque puede ejercer algún control sobre el resultado de acontecimientos importantes, y el pesimismo con la creencia de que cualquier problema que uno tenga es inevitable porque no tiene control sobre su destino.

Al finalizar el estudio, la doctora Kubzansky encontró que después de hacer ajustes estadísticos para compensar factores como la edad, el género, la situación socioeconómica, el ejercicio, el consumo de bebidas alcohólicas y el cigarrillo, la incidencia de algunas formas de cardiopatía entre sujetos identificados como optimistas era casi 50 por ciento menos que entre sujetos identificados como pesimistas. “Soy una optimista”, dijo la doctora Kubzansky en una entrevista reciente, “pero no esperaba resultados como estos”.

Otra investigación llevada a cabo por la doctora Laura Smart Richman, profesora asistente de investigación en psicología de la Universidad de Duke, estudió los efectos de otras dos emociones positivas asociadas con la felicidad: la esperanza y la curiosidad. Casi 1.050 pacientes de una clínica general convinieron en participar respondiendo un cuestionario acerca de sus estados emocionales, comportamientos físicos y otra información como ingresos y nivel educativo.

La doctora Richman y sus colegas siguieron atentamente las historias médicas de estos pacientes durante dos años. De nuevo, después de hacer ajustes estadísticos para compensar factores como los mencionados anteriormente, la doctora Richman encontró que niveles más altos de esperanza y curiosidad se asociaban con una menor probabilidad de tener o desarrollar diabetes, presión arterial alta e infecciones del tracto respiratorio. Utilizando el típico lenguaje científico cuidadoso para no dar pie a declaraciones sensacionalistas, el estudio de la doctora Richman concluyó que los resultados insinuaban que “la emoción positiva puede desempeñar un papel protector en el desarrollo de la enfermedad”.

LA BIOLOGÍA DE LA FELICIDAD

El sostén es el supremo y precioso cuerpo humano.

—GAMPOPA, *The Jewel Ornament of Liberation*, traducción al inglés de Khenpo Konchog Gyaltzen Rinpoche

Lo curioso de la mente es que si usted hace una pregunta y después escucha cuidadosamente generalmente aparece la respuesta. No dudo, por tanto, de que el desarrollo de la tecnología capaz de examinar el efecto de la mente sobre el cuerpo tiene algo que ver con el creciente interés de los científicos modernos en estudiar la relación entre el cuerpo y la mente. Hasta ahora, las preguntas que los científicos han hecho han sido bastante cautelosas, y las respuestas que han recibido,

estimulantes, pero no abrumadoramente conclusivas. Debido a que el estudio científico de la felicidad y sus atributos es algo relativamente nuevo, tenemos que contar con que haya cierta incertidumbre. Tenemos que esperar que pasen los dolores asociados con el crecimiento.

Mientras tanto, los científicos han comenzado a hacer conexiones que probablemente puedan ayudar a explicar objetivamente la efectividad del entrenamiento budista. Por ejemplo, las muestras de sangre que Richard Davidson les tomó a los sujetos de su estudio indicaban que las personas que demostraban el tipo de actividad del lóbulo pre frontal izquierdo que se asocia con la emoción positiva también mostraban niveles más bajos de cortisol, una hormona que las glándulas suprarrenales producen naturalmente como respuesta al estrés. Debido a que el cortisol suele suprimir la función del sistema inmune, es posible establecer alguna correlación entre sentirse más o menos seguro, feliz y capaz de ejercer algún control sobre la propia vida, y tener un sistema inmune más fuerte y sano. Por otra parte, una sensación general de no ser feliz, de estar fuera de control o de depender de circunstancias externas suele producir niveles más altos de cortisol, lo cual puede debilitar el sistema inmune y hacernos más vulnerables a todo tipo de enfermedades físicas.

EL BENEFICIO DE RECONOCER EL VACÍO

Tú mismo te vuelves una enseñanza viva; tú mismo te vuelves dharma vivo.

—CHÓGYAM TRUNGPA, *Illusion's Game*

Cualquiera de las prácticas de meditación descritas en la segunda parte puede ayudar a aliviarla sensación de estar “fuera de control” mediante la observación paciente de los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos en un momento determinado, y de ello viene gradualmente un reconocimiento de que en esencia no son reales. Si cada pensamiento o sentimiento que usted experimenta fuese algo intrínsecamente real, ¡probablemente su cerebro se vería aplastado por el puro peso de su acumulación!

“Mediante la práctica he aprendido que los sentimientos no son hechos. Vienen y se van dependiendo de mi estado de inquietud o de calma en cierto momento. Si fuesen hechos, no cambiarían, a pesar de mi propia situación”, me dijo uno de mis estudiantes una vez.

Lo mismo puede decirse de los pensamientos, las percepciones y las sensaciones físicas, todos los cuales son, según las enseñanzas budistas, expresiones momentáneas de la infinita posibilidad del vacío. Son como personas que se desplazan por un aeropuerto camino a otra ciudad. Si les preguntase por sus intenciones, le dirían que están “de paso”.

¿De qué manera, entonces, puede el reconocer el vacío reducir los niveles de estrés que contribuyen a que nos enfermemos físicamente? En páginas anteriores hablamos de cómo el vacío podría compararse con nuestras experiencias en los sueños y utilizamos el ejemplo específico de un automóvil. El auto que vemos en un sueño no es “real” en el sentido convencional de estar compuesto de varias partes materiales ensambladas en una fábrica; no obstante, mientras dure nuestro sueño, nuestra experiencia de andar de paseo en él parece muy real. Derivamos un placer “real” de conducirlo y exhibirlo ante nuestros amigos y vecinos, y nos sentimos “realmente” infelices si nos accidentamos. Más el automóvil no existe, ¿verdad? Sólo debido a que nos hallamos atrapados en la profunda ignorancia del sueño cualquier cosa que experimentemos mientras conducimos parece real. Sin embargo, aun en los sueños, ciertas convenciones refuerzan nuestra aceptación de la realidad de las experiencias oníricas. Por ejemplo, cuando soñamos con una cascada, generalmente el agua cae hacia abajo. Si soñamos con el fuego, las llamas se extienden hacia arriba. Cuando nuestros sueños se convierten en pesadillas —por ejemplo, si nos vemos involucrados en un accidente de auto, forzados a tener que saltar de un edificio alto y estrellarnos contra el piso u obligados a caminar en medio del fuego— el sufrimiento que sentimos en el sueño parece muy real.

Permítame, entonces, hacerle una pregunta que puede ser un poco más difícil de contestar que algunas de las otras que le he hecho antes: ¿qué método podría utilizar usted para liberarse de ese tipo de sufrimiento en el estado de sueño sin despertarse?

He hecho esta pregunta varias veces durante mis conferencias públicas y he recibido muchas respuestas diferentes. Algunas de ellas son muy chistosas, como el caso de alguien que sugirió contratar un ama de casa clarividente que instintivamente se daría cuenta del dolor de la persona, se involucraría en el sueño y la guiaría para ayudarla a salir del problema. No estoy seguro de cuántas amas de llaves clarividentes estén a disposición de quienes deseen contratarlas o si las posibilidades de que las contraten mejorarían si incluyesen la clarividencia en su currículum vitae como una de sus habilidades especiales.

Otras personas han sugerido que meditar durante el período de vigilia automáticamente mejorará la posibilidad de tener sueños más agradables. Infortunadamente, no puedo decir que este sea el caso

entre la gente que he conocido y con quien he hablado en mis viajes alrededor del mundo.

Muy de vez en cuando alguien dice que la mejor solución es darse cuenta, mientras se está en el sueño, de que uno sólo está soñando. Hasta donde sé, esa es la mejor respuesta, y si uno lo puede hacer, es capaz de hacer cualquier cosa dentro del sueño. Puede lanzarse desde un edificio sin hacerse daño. Puede saltar entre las llamas sin quemarse. Puede caminar sobre el agua sin ahogarse. Y, si está conduciendo y tiene un accidente, puede salir ileso.

El hecho es, sin embargo, que cuando usted aprende a reconocer el vacío de todos los fenómenos puede lograr cosas increíbles cuando está despierto. La mayoría de la gente pasa por la vida creyendo en las falsas limitaciones y trampas que experimenta en los sueños; pero si usted dedica aunque sea unos minutos cada día a examinar sus pensamientos y percepciones, poco a poco se irá dando cuenta de que lo que experimenta a diario no es ni tan sólido ni tan inalterable como pensaba. El cotilleo neuronal que usted aceptaba como verdad comenzará a cambiar gradualmente y, por consiguiente, la comunicación entre sus células cerebrales y las células asociadas con sus sentidos también cambiará. Recuerde que el cambio casi siempre ocurre muy despacio. Tiene que darse la oportunidad de que la transformación suceda a su debido tiempo y de acuerdo con su propia naturaleza. Si trata de apresurar el proceso, en el mejor de los casos se decepcionará, y en el peor, podría hacerse daño (por ejemplo, yo no le recomendaría que tratara de caminar entre el fuego después de dos sesiones de meditación sobre el vacío).

No puedo pensar en un mejor ejemplo de la paciencia y diligencia que se necesitan para darse cuenta de todo su potencial, de su naturaleza búdica, que la primera de la serie de películas de *Matrix*, que muchos de ustedes probablemente vieron años antes que yo. La película me llamó la atención no sólo porque la realidad convencional vivida por la gente que estaba atrapada en la *Matrix* resultó, con el tiempo, ser un espejismo, sino también porque a pesar de todo el equipo y el entrenamiento a su disposición, a Neo, el personaje principal, le tomó tiempo darse cuenta de que las limitaciones personales que había aceptado como reales durante la mayor parte de su vida no eran, de hecho, más que proyecciones de su propia mente. La primera vez que tuvo que enfrentarse a estas limitaciones se asustó y yo pude fácilmente identificarme con este miedo. Aunque él contaba con Morfeo como guía y maestro, no le fue fácil creer en lo que de verdad era capaz de hacer —de la misma manera que para mí fue difícil creer en la verdad de mi propia naturaleza cuando maestros que ya habían demostrado todo el potencial de la suya, me hablaron de ella por primera vez. Sólo al final de la película, cuando Neo tuvo que enfrentarse al hecho de que las

lecciones que le habían enseñado eran ciertas, pudo detener balas en el aire, volar a través del espacio y ver cosas antes de que realmente ocurrieran.

Aun así, tuvo que aprender esto paulatinamente. Por tanto, no crea que después de dos o tres días de iniciarse en la práctica de la meditación va a poder caminar sobre el agua o lanzarse de los edificios. Lo más probable es que el primer cambio que note sea un mayor grado de apertura, confianza y honestidad con usted mismo, y una habilidad para reconocer más rápido que antes los pensamientos y motivaciones de quienes lo rodean. Ese no es un logro insignificante; es el comienzo de la sabiduría.

Si continúa practicando se le irán revelando todas las maravillosas características de su verdadera naturaleza. Se dará cuenta de que su naturaleza esencial no puede sufrir daños ni ser destruida. Aprenderá a “leer” los pensamientos y motivaciones de los otros incluso antes de que ellos mismos los entiendan. Podrá mirar con más claridad hacia el futuro y ver las consecuencias de sus propias acciones y de las acciones de los demás. Y, tal vez lo más importante, se dará cuenta de que a pesar de sus temores, no importa qué le pase a su cuerpo físico, su verdadera esencia es indestructible.

HACIA DELANTE

Tenga en cuenta las ventajas de esta rara existencia humana.

—Jamgon Kongtrul, *The Torch of Uncertainty*, traducción al inglés de Judith Hanson

Los SERES HUMANOS son los únicos, entre todas las criaturas vivas que han sido estudiadas por los científicos modernos, de quienes se puede decir con absoluta seguridad que han sido dotados de la habilidad de escoger deliberadamente la dirección de su vida, y de discernir si lo que han escogido los llevará al valle de la felicidad transitoria o al reino de una paz y bienestar duraderos. Si bien, por cuestiones genéticas, nos inclinamos a ser felices temporalmente, también hemos sido dotados de la habilidad de reconocer dentro de nosotros un sentido más profundo y duradero de la confianza, la paz y el bienestar. Entre los seres sensibles, los seres humanos parecen ser los únicos que tienen la habilidad de darse cuenta de la necesidad de forjar un vínculo entre la razón, la emoción y el instinto de supervivencia, y, al hacerlo, de crear un universo —para nosotros mismos y para las generaciones por venir— en el que todos podamos coexistir feliz y pacíficamente.

Este universo ya existe, aun si no lo percibimos en el presente. El propósito de las enseñanzas budistas es desarrollar la capacidad de reconocer que este universo —que no es ni más ni menos que la infinita posibilidad inherente dentro de nuestro propio ser— existe en el aquí y el ahora. Sin embargo, para reconocerlo hay que aprender a descansar la mente. Sólo mediante la práctica de descansar la mente en su consciencia natural podemos comenzar a darnos cuenta de que no somos nuestros pensamientos, ni nuestros sentimientos ni nuestras percepciones. Los pensamientos, los sentimientos y las percepciones son funciones del cuerpo, y todo lo que he aprendido como budista, al igual que todo lo que he aprendido sobre la ciencia moderna, me dice que los seres humanos son más que simplemente sus cuerpos.

Los ejercicios que he presentado en este libro son sólo la primera etapa del camino hacia la realización de todo su potencial, de su

naturaleza búdica. Por sí solos, estos ejercicios sobre cómo aprender a calmar la mente y a familiarizarse con ella, y cómo desarrollar un sentimiento de amor compasivo y de compasión, pueden operar cambios insospechados en su vida. ¿Quién no quisiera sentirse seguro y calmado frente a las dificultades, reducir o eliminar su sensación de aislamiento, o contribuir, aunque sea indirectamente, a la felicidad y bienestar de los demás, y así proporcionar un medio en que nosotros, aquellos a quienes amamos y todas las generaciones por venir puedan prosperar? Para lograr todas estas maravillas no se necesita más que un poco de paciencia, de diligencia y de voluntad de desprendernos de todas las ideas preconcebidas sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea; no más que un poco de práctica en despertarnos en la mitad del ensueño de nuestra vida y darnos cuenta de que no hay diferencia entre la experiencia de un sueño y la mente del soñador.

Así como el paisaje de un sueño es infinito en su alcance, así también lo es nuestra naturaleza búdica. Las historias de maestros budistas del pasado están llenas de maravillosas anécdotas sobre hombres y mujeres que andaban sobre el agua, caminaban ilesos entre el fuego y se comunicaban con sus seguidores por telepatía a grandes distancias.

Yo también puedo contarles algunas historias interesantes de un hombre que vivió en el siglo pasado y que alcanzó todo su potencial como ser sensible. Se trata del décimo sexto Karmapa, el anterior jefe del linaje Kagyu del budismo tibetano. Tras las dificultades que conmocionaron al Tíbet al final de los años cincuenta, él y un grupo grande de seguidores se reubicaron en Sikkim, en el norte de la India, donde fundó un importante monasterio, varios colegios y diversas instituciones para apoyar a una próspera comunidad de tibetanos exiliados. Una vez que la comunidad se estableció firmemente, el Karmapa comenzó a viajar por el mundo y a enseñar al creciente número de personas que en ese momento apenas comenzaba a enterarse de la naturaleza especial del budismo tibetano. En el transcurso de sus viajes. Por Europa y América del Norte, hizo lo que podría describirse como milagros, como, por ejemplo, dejar sus huellas en una roca sólida y hacer llover en regiones del suroeste norteamericano azotadas por la sequía.

Pero fue la manera como ocurrió la muerte del décimo sexto Karmapa la que ofreció a quienes la presenciaron la más vivida demostración de las cualidades de la mente natural. En 1981 le trataron un cáncer en un hospital en las afueras de Chicago. El curso de la enfermedad asombró al equipo médico, pues los síntomas parecían ir y venir sin razón aparente: a veces desaparecían totalmente, para luego aparecer de nuevo en algún área no afectada del cuerpo, como si, de acuerdo con una descripción, "su cuerpo estuviese gastándose una broma a las máquinas". El Karmapa jamás se quejó de dolor mientras

duró la traumática experiencia. Le interesaba más el bienestar de los empleados del hospital, muchos de los cuales iban a visitarlo sólo para experimentar la enorme sensación de tranquilidad y compasión que irradiaba a pesar de los estragos de la enfermedad.

Cuando murió, los lamas y otros tibetanos que lo habían acompañado durante el tratamiento solicitaron que su cuerpo no se moviese por tres días, como es costumbre entre los tibetanos cuando un gran maestro fallece. Gracias a la profunda impresión que el Karmapa había causado entre el personal del hospital, la administración dio su consentimiento y, en vez de llevar sus restos a la morgue del hospital, dejaron que el cuerpo permaneciera en la habitación, sentado en la posición de meditación en la que había muerto.

Según el informe médico de quienes lo examinaron durante esos tres días, el Karmapa jamás sufrió el rigor mortis, y el área alrededor de su corazón se mantuvo tan tibia como la de una persona viva. Más de veinte años después, la condición de su cuerpo después de la muerte desafía la explicación médica y todavía deja una impresión profunda en quienes la presenciaron.

Sospecho que la decisión del décimo sexto Karmapa de ser tratado y de dejar su cuerpo en un hospital de Occidente fue su último y más grande don a la humanidad: una demostración a la comunidad científica occidental de que ciertamente poseemos capacidades que no pueden ser explicadas en términos comunes y corrientes.

ENCONTRAR UN MAESTRO

Usted debe ser guiado por un mentor espiritual auténtico.

—EL NOVENO KARMAPA GYALWANG, *Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

El aspecto interesante respecto a los maestros del pasado y del presente es que compartieron un proceso de entrenamiento similar. Comenzaron por poner en práctica muchos de los ejercicios para calmar la mente y desarrollar la compasión presentados en este libro, y después, siguiendo las directrices de un maestro más sabio y experimentado que ellos, alcanzaron todo su potencial. Si usted desea seguir adelante, si quiere explorar y experimentar todo su potencial, necesita un guía, un maestro.

¿Cuáles son las cualidades de un buen maestro? Ante todo, el maestro debe haber sido entrenado de acuerdo con un linaje, de lo

contrario, él o ella puede estar simplemente inventándose las reglas o directrices de su propia cosecha, o perpetuando un malentendido de lo que haya podido leer en libros. También hay un elemento de poder grande pero sutil en recibir la orientación de un maestro que ha sido entrenado en la tradición de un linaje establecido: el poder de la interdependencia que discutimos en la primera parte del libro. Cuando usted trabaja con un maestro entrenado en un linaje, se convierte en parte de la “familia” de ese linaje. De la misma manera como aprendió lecciones tácitas pero valiosas de su familia de origen o de la que lo crió, también aprenderá lecciones inapreciables mediante la observación e interacción con un verdadero maestro de la tradición.

Además de haber sido entrenado en las disciplinas de un linaje particular, un maestro cualificado también tiene que demostrar compasión y, mediante sus acciones, dejar sutilmente en claro su propia realización, sin jamás mencionarla. Aléjese de los maestros que hablan de sus propios logros, pues hacer alarde de ellos es signo seguro de que no han logrado la realización en absoluto. Los maestros que han tenido alguna experiencia jamás mencionan sus logros; más bien, suelen hablar de las cualidades de sus maestros, a pesar de lo cual las suyas propias pueden sentirse a través del aura de autoridad que los envuelve, como la luz que irradia de una pepita de oro. El oro no se ve; sólo el resplandor que despiende.

ESCOGER LA FELICIDAD

La intención es el karma de la mente.

—GUNAPRABHA, *The Treasury of Abhidharma*, traducción al inglés de Elizabeth M. Callahan

Observe a un niño que se divierte con un videojuego, obsesionado con presionar botones para matar enemigos y ganar puntos, y verá cuán adictivo puede ser este tipo de distracción. Luego dé un paso hacia atrás y mire cómo los otros “juegos” financieros, románticos y de otro tipo que usted ha estado jugando como adulto son igualmente adictivos. La principal diferencia entre el adulto y el niño está en que el adulto tiene la experiencia y el conocimiento para apartarse del juego. El adulto puede mirar su mente con más objetividad y, al hacerlo, desarrollar un sentimiento de compasión por otras personas que no han logrado tomar esa decisión.

Como ya lo dijimos en páginas anteriores, una vez que usted se compromete a desarrollar consciencia de su naturaleza búdica, inevitablemente comenzará a ver cambios en su experiencia diaria. Cosas que antes le preocupaban gradualmente empezarán a perder el poder de afectarlo. Se volverá intuitivamente más sabio, más tranquilo y más generoso. Comenzará a ver en los obstáculos oportunidades de un mayor crecimiento; y, a medida que su sensación de limitación y vulnerabilidad desaparece gradualmente, descubrirá en lo profundo de su ser la verdadera grandeza de ser quien es y como es.

Y, lo mejor de todo, al comenzar a ver su propio potencial, también comenzará a reconocerlo en todos los que lo rodean. La naturaleza búdica no es una cualidad especial de unos pocos privilegiados. La verdadera señal de que ha reconocido su naturaleza búdica es darse cuenta de lo común que es —la habilidad de ver que todas las criaturas vivientes la comparten, aunque no todos la perciben en sí mismos. Así que, en vez de cerrarles el corazón a quienes le gritan o actúan en su contra, usted comenzará a abrirse hacia ellos. Los percibirá no como imbéciles, sino como personas que, como usted, quieren ser felices y tener paz; sólo actúan como tales porque no se han dado cuenta de su verdadera naturaleza y se sienten abrumados por sensaciones de vulnerabilidad y temor.

Usted puede comenzar su práctica con la simple aspiración de hacer las cosas mejor, de desarrollar todas sus actividades con una mayor consciencia y de abrir su corazón a los demás. De la motivación depende, más que de cualquier otro factor, el que su experiencia sea de sufrimiento o de paz. La consciencia con la totalidad del espíritu y la compasión se desarrollan al mismo paso. Cuanto más consciente se vuelva, más fácil le será ser compasivo; y cuanto más abra su corazón a los demás, con más consciencia y presencia desarrollará todas sus actividades.

En cualquier momento puede escoger entre seguir la cadena de pensamientos, emociones y sensaciones que refuerzan la percepción de que usted es vulnerable y limitado, o recordar que su verdadera naturaleza es pura, incondicionada e incapaz de sufrir daño. Puede seguir en el sueño de la ignorancia o recordar que siempre está despierto y que siempre lo ha estado. En cualquier caso, seguirá expresando la naturaleza ilimitada de su verdadero ser. La ignorancia, la vulnerabilidad, el temor, la ira y el deseo son expresiones de la infinita capacidad de su naturaleza búdica. Escoger lo uno o lo otro no es intrínsecamente bueno o malo. El fruto de la práctica budista es simplemente reconocer que estas y otras aflicciones mentales no son ni más ni menos que elecciones que tenemos a nuestra disposición gracias a que nuestra verdadera naturaleza tiene posibilidades infinitas.

Escogemos la ignorancia porque *podemos* hacerlo. Escogemos ser conscientes porque *podemos* hacerlo. El samsara y el nirvana son sencillamente diferentes puntos de vista basados en las elecciones que hacemos sobre cómo examinar y entender nuestra experiencia. Ni el nirvana tiene nada de mágico, ni el samsara tiene nada de malo o de equivocado. Si usted decide pensar que tiene limitaciones y que es temeroso, vulnerable o que las experiencias pasadas le han dejado cicatrices, tenga en cuenta que ha *escogido* hacerlo, y que la oportunidad de sentirse diferente siempre está a su disposición.

En esencia, el camino budista ofrece la posibilidad de escoger entre lo que nos es familiar y lo que nos es práctico. No hay duda de que hasta cierto punto es más cómodo y seguro mantener patrones conocidos de pensamiento y comportamiento. Salirse de esa zona cómoda y familiar necesariamente requiere moverse a un terreno de experiencia desconocida que puede parecer verdaderamente horripilante —ese terreno intermedio e incómodo como el de la experiencia que yo tuve en mi retiro. Usted no sabe si volver a lo conocido, aunque sea espantoso, o lanzarse hacia lo que puede ser espantoso sencillamente porque le es desconocido.

En cierto sentido, la incertidumbre que rodea la decisión de reconocer todo su potencial se parece a lo que muchos de mis estudiantes me han contado que ocurre cuando se pone punto final a una relación abusiva: hay cierta renuencia o sensación de fracaso asociada al acto de cortar la relación. La principal diferencia entre cortar una relación abusiva y emprender el camino de la práctica budista es que cuando usted toma el camino de la práctica budista pone fin a una relación abusiva con usted mismo. Cuando escoge reconocer su verdadero potencial, gradualmente comienza a notar que se subestima con menos frecuencia, la opinión que tiene de usted mismo se hace más positiva y sana, y su sensación de confianza y la pura dicha de estar vivo se intensifican. Al mismo tiempo, comienza a reconocer que todos los que lo rodean tienen el mismo potencial, sépanlo o no. En lugar de ver en ellos una amenaza o tratarlos como adversarios, podrá darse cuenta de sus temores e infelicidad, sentir empatía por ellos y, de manera espontánea, responderles poniendo énfasis en las soluciones en vez de en los problemas.

En última instancia, la felicidad está en escoger entre la incomodidad de darse cuenta de sus aflicciones mentales y la incomodidad de que sean ellas las que lo gobiernen a usted. No puedo prometerle que siempre será agradable descansar simplemente en la consciencia de sus pensamientos, sensaciones y percepciones, y que podrá reconocerlos como creaciones interactivas de su propio cuerpo y mente. De hecho, casi puedo garantizarle que mirarse de esta manera podrá, a veces, ser sumamente desagradable; pero lo mismo puede decirse de

cualquier cosa que se haga por primera vez, ya sea ir al gimnasio, comenzar un nuevo trabajo o iniciar una dieta.

Los primeros meses son siempre difíciles. No es fácil aprender todas las habilidades que se necesitan para poder hacer bien un trabajo; no es fácil motivarse para hacer ejercicio; no es fácil comer de manera saludable todos los días. Sin embargo, después de un tiempo las dificultades disminuyen, usted comienza a sentir una sensación de placer y de logro, y todo en usted comienza a cambiar.

La meditación funciona de la misma manera. Durante los primeros días es posible que se sienta muy bien, pero después de una semana o más, la práctica se convierte en un esfuerzo. Es difícil encontrarle el tiempo, sentarse se le vuelve algo incómodo, no puede concentrarse o simplemente se siente cansado. Se topa contra una pared, como les sucede a los corredores cuando tratan de agregar un kilómetro más a su entrenamiento diario. El cuerpo dice “no puedo”, mientras que la mente dice “debo hacerlo”. Ninguna de las dos voces es agradable; de hecho, ambas son un poco exigentes.

Del budismo suele decirse que es la “vía media”, porque ofrece una tercera opción. Si usted ya no resiste concentrarse en un sonido o en la llama de una vela por un minuto más, no dude en parar. Si no lo hace, la meditación se le convertirá en una tarea y terminará pensando: *Ay, ¡qué pereza! Son las 7:15. Tengo que sentarme y cultivar la felicidad.* Así nadie puede progresar. Pero si usted siente que es capaz de seguir por uno o dos minutos más, hágalo. Puede llevarse una sorpresa. Por ejemplo, descubrir que detrás de su resistencia hay algún pensamiento o sentimiento que no quiere reconocer, o encontrar que puede poner a descansar la mente por más tiempo de lo que pensó. Ese solo descubrimiento puede darle más confianza en sí mismo y, simultáneamente, reducir su nivel de cortisol, incrementar su nivel de dopamina y generar más actividad en el lóbulo pre frontal de su cerebro. Estos cambios biológicos pueden afectar positivamente su vida diaria y proporcionarle puntos de referencia físicos para la tranquilidad, la firmeza y la confianza.

Sin embargo, lo mejor de todo es que no importa por cuánto tiempo medite o qué técnica utilice, todas las técnicas de meditación budista finalmente contribuyen a generar compasión, esté usted consciente de ello o no. Cada vez que centre la atención en su mente, no podrá evitar reconocer la similitud entre usted y los que lo rodean. Cuando sea consciente de su deseo de ser feliz, no podrá evitar percibir el mismo deseo en los demás, y cuando observe su propio temor, su ira o su aversión, no podrá menos que sentir que todo el mundo los siente también. Cuando mire su mente, todas las diferencias imaginarias entre usted y los demás automáticamente se disolverán y la antigua oración

de los Cuatro Inmensurables se volverá tan natural y persistente como los latidos de su corazón:

*Ojalá todos los seres sensibles posean
la felicidad y las causas de la felicidad.
Ojalá todos los seres sensibles se liberen del
sufrimiento y de las causas del sufrimiento.
Ojalá todos los seres sensibles posean la
alegría y las causas de la alegría.
Ojalá todos los seres sensibles permanezcan
en gran calma, libres del apego y de la aversión.*

GLOSARIO

Amígdala Estructura neuronal en forma de almendra, situada en la parte baja de la región límbica, encima del tallo cerebral. Desempeña un papel crítico tanto en la habilidad para sentir emociones como para crear recuerdos.

Amor compasivo En términos filosóficos budistas, la aspiración o anhelo de que todos los demás seres sensibles —incluso aquellos que no nos gustan— experimenten el mismo sentimiento de dicha y libertad al cual nosotros aspiramos.

Axón Prolongación filiforme de una neurona, por la que esta transmite impulsos nerviosos hasta una o varias células musculares, glandulares, etc.

Bodichita (sánscrito) “Mente” o “corazón” del despertar. Véase también Bo- dichita absoluta, Bodichita de aplicación, Bodichita relativa.

Bodichita absoluta Compresión directa de la naturaleza de la mente. Véase también Bodichita de aplicación, Bodichita de aspiración, Bodichita, Bodichita relativa.

Bodichita de aplicación Tomar medidas para cultivar la liberación de todos los seres sensibles de todas las formas y causas del sufrimiento mediante el reconocimiento de su naturaleza búdica. Véase también Bodichita absoluta, Bodichita de aspiración, Bodichita, Bodichita absoluta.

Bodichita relativa La intención, dentro del marco relativista de yo y el otro, de elevar a todos los seres sensibles al nivel en el cual puedan darse cuenta de su naturaleza búdica; Véase también Bodichita absoluta, Bodichita de aplicación, Bodichita de aspiración, Bodichita.

Claridad Consciencia espontánea; el aspecto ilimitadamente informado de la mente. También conocido como la luz clara de la mente.

Cuatro nobles verdades (las) Nombre que se le da a las primeras enseñanzas que Buda impartió en Varanasi después de que alcanzó la iluminación; también conocidas como el primero de los Tres giros de la rueda del *dharma*.

Cuerpo Aspecto físico de la existencia. Véase también Mente, lenguaje.

Dharma (sánscrito) La verdad, o la realidad tal como es.

Dul-tren (tibetano) La partícula más pequeña.

Dul-tren-cha-may (tibetano) La partícula indivisible.

Dzinpa Fijación fuerte a algo.

Dzogchen (tibetano) La gran perfección.

Electrón Una partícula subatómica cargada eléctricamente.

Espectro El conjunto de niveles de energía, que es diferente para cada tipo de átomo.

Fotón Cada una de las partículas que constituyen la luz.

Gewa Adjetivo que en tibetano se usa para describir algo que a uno lo faculta o fortalece. Traducido a menudo como “virtuoso”.

Gom (tibetano) Literalmente, “familiarizarse con”; el término común para la meditación.

Hijos del corazón Los principales discípulos de un gran maestro.

Hipocampo Estructura cerebral que tiene que ver con la formación de los aspectos verbales y espaciales de la memoria.

Hipotálamo Región del encéfalo situada en la base cerebral, unida a la hipófisis por un tallo nervioso y en la que residen centros importantes de la vida vegetativa.

Iluminación En términos budistas, el reconocimiento firme e inmovible de nuestra naturaleza búdica. Véase *también* Naturaleza búdica, Mente natural.

Interdependencia La unión de diferentes causas y condiciones para crear una experiencia específica.

Kagyü Linaje del budismo tibetano basado en la transmisión oral de las enseñanzas de un maestro a un discípulo; derivado de la palabra tibetana *ka*, que significa “discurso” y *gyü*, que significa “linaje”.

Karma (sánscrito) Acción o actividad.

Karmapa Jefe del linaje Karma Kagyü del budismo tibetano.

Lenguaje El aspecto de la existencia que tiene que ver con la comunicación verbal y no verbal. Véase *también* Mente, cuerpo.

Le-su-rung-wa (tibetano) Flexibilidad.

Mahamudra (tibetano) Gran sello o Gran gesto.

Mahasiddha (sánscrito) Persona que ha pasado por tribulaciones extraordinarias para lograr una profunda comprensión.

Mala (sánscrito) Rosario que generalmente se utiliza para contar las repeticiones de un mantra.

Mantra (sánscrito) Repetición de una combinación especial de sílabas antiguas.

Masa La medida de la cantidad de masa de un objeto.

Mente Aspecto de la existencia que involucra la consciencia. Véase *también* Cuerpo, lenguaje.

Mente natural La mente en su estado natural, libre de limitaciones conceptuales. Véase *también* Naturaleza búdica, Iluminación.

Mi-gewa (tibetano) Adjetivo que se usa para describir algo que se debilita; con frecuencia se traduce como “no virtuoso”.

Naturaleza búdica Estado natural de todos los seres sensibles, el cual es infinitamente consciente, infinitamente compasivo e infinitamente capaz de manifestarse.

Neocorteza Capa más superficial del cerebro, propia de los mamíferos, que proporciona capacidades para razonar, formar conceptos, planear, y para las respuestas emocionales más sutiles.

Neurona Célula nerviosa.

Neurotransmisor Una sustancia que transmite señales electroquímicas entre las neuronas.

Nirvana (sánscrito) Extinguir o apagar (como en apagar la llama de una vela); suele interpretarse como un estado de dicha o felicidad total que surge de extinguir o “apagar” el ego o la idea del “yo”.

Nying-jay (tibetano) Compasión; expansión completamente directa del corazón.

Nyngma Término tibetano aproximadamente traducido como “antiguos”; se refiere específicamente al linaje más antiguo del budismo tibetano establecido en el Tíbet en el siglo VII d.C.

Plasticidad neuronal Capacidad de reemplazar viejas conexiones neuronales por nuevas.

Potencial de acción La transmisión de una señal entre una y otra neurona.

Presencia de la totalidad del ser Descansar la mente de la consciencia pura de los pensamientos, los sentimientos y las experiencias sensoriales.

Purusha (sánscrito) Literalmente, “algo que tiene poder”; generalmente se utiliza para referirse a un ser humano.

Realidad absoluta Potencial infinito de que algo ocurra. *Véase también* Vacío, *Tongpa-nyi*.

Realidad relativa La experiencia de momento a momento de cambios y variaciones continuos en los pensamientos, emociones y percepciones sensoriales.

Región límbica Área cerebral que incluye conexiones neuronales que nos permiten experimentar emociones.

Resonancia límbica Un tipo de capacidad de cerebro a cerebro de reconocer los estados emocionales de los otros mediante la expresión facial, las feromonas y la posición del cuerpo o de los músculos.

Revisión límbica La capacidad de cambiar o revisar el circuito neuronal de la región límbica mediante la experiencia directa con otra persona.

Samaya (sánscrito) Voto de compromiso.

Samsara (sánscrito) Rueda; en términos budistas, la rueda del sufrimiento.

Sautantrika (sánscrito) Escuela antigua de filosofía budista.

Ser sensible Criatura dotada de la capacidad de pensar o sentir.

Shamata (sánscrito) Práctica para lograr una calma duradera; sencillamente dejar que la mente descanse tal como es. *Véase también* Shinay.

Shastra (sánscrito) Una explicación o comentario de una idea o término expresado por Buda durante su vida.

Shedra (tibetano) Una escuela monástica.

Shinay (tibetano) Simplemente dejar que la mente descanse calmadamente tal como es. *Véase también* Shamata.

Sinapsis Conexión funcional entre las terminaciones de las neuronas que produce la comunicación entre las mismas.

Sincronía neuronal Un proceso en el cual las neuronas se mueven a través de áreas muy separadas del cerebro espontáneamente y se comunican instantáneamente unas con otras.

Sistema nervioso autónomo Área del tallo cerebral que automáticamente regula las respuestas musculares, cardíacas y glandulares.

Sutra (sánscrito) Literalmente, “hilo”. En terminología budista, una referencia específica a las palabras de Buda “enhebradas” a través de los años en que enseñó.

Tálamo Conjunto de núcleos voluminosos de tejido nervioso, situados a ambos lados de la línea media en los hemisferios cerebrales, por encima del hipotálamo. Se enlazan con casi todas las regiones del encéfalo e intervienen en la regulación de la sensibilidad y de la actividad de los sentidos.

Tallo cerebral La parte inferior y más antigua del cerebro humano, responsable de regular las funciones involuntarias como el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respuesta de lucha o huida. Véase también Cerebro reptil.

Tathagatagarbha (sánscrito) “La naturaleza de alguien que se ha ido por allí”, una manera de describir a alguien que ha alcanzado la total iluminación; también se traduce como “naturaleza búdica”, “esencia iluminada”, “naturaleza ordinaria” y “mente natural”.

Tonglen (tibetano) “Enviar y recibir”. La práctica de enviar toda la felicidad de uno a otros seres sensibles y de recibir todo el sufrimiento de ellos.

Tongpa (tibetano) Indescriptible, inconcebible, innombrable, sin significado en términos comunes y corrientes.

Tongpa-nyi (tibetano) Véase Vacío.

Tres giros de la rueda del *dharma* Los tres grupos de enseñanzas sobre la naturaleza de la experiencia impartidas por Buda en diferentes momentos y lugares.

Tulku (tibetano) Un maestro iluminado que ha escogido reencarnar como ser humano.

Vacío La base intrínsecamente indescriptible de todos los fenómenos de la cual surgen todas las cosas y cualquier cosa. Véase también Realidad absoluta, Tongpa-nyi.

Vaibhasika (sánscrito) Una antigua escuela de filosofía budista.

Velocidad La rapidez y dirección del movimiento de las partículas subatómicas.

RECONOCIMIENTOS

QUIERO AGRADECER A TODOS y a cada uno de mis maestros por su inspiración y enseñanza, entre ellos: H. E.Tai Situ Rinpoche; H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche; Saljay Rinpoche; Nyoshul Khen Rinpoche; mi padre, Tulku Urgyen Rinpoche; KhenchenYunga Wangchuck Rinpoche; Khenpo Losang Tenzin; Khenpo Tsultrim Namdak; Khenpo Tashi Gyaltsen; Drupon Lama Tsultrim; mi abuelo, Tashi Doije, y el doctor Francisco J.'Vajrela.

Por su indefectible ayuda en proporcionarme información científica y hacerme aclaraciones, también deseo extender mis agradecimientos a los siguientes doctores: Richard Davidson, Antoine Lutz, Alfred Shapere, Fred Cooper, Laura D. Kubzansky, Laura Smart Richman y C. P. Antonia Sumbundu. Asimismo, quiero agradecer a Anne Benson, Ani Jamdrón, Christian Bruyat, Lama Chodrak, Edwin y Mioshin Kelley, Helen Tvorkov, Jacqui Horne, Jane Austin Harris, Jill Satterfield, M. L. Harrison Mackie, Veronique Tomaszewski-Ramses y a los doctores Alex Campbell, E. E. Ho, Félix Moos y William Rathje por colaborar en la lectura de pruebas y edición del manuscrito.

Estas páginas no hubieran podido darse a luz sin la ayuda de mi agente, Emma Sweeney, mis editores, Shaye Areheart y John Glusman y el apoyo de Tim y Glenna Olmsted, MeiYen y Dwayne Ladle, Robert Millar, Christine Mignanelli, Lama Karma Chotso, la doctora Elaine Puleo, Gary Swanson y Nancy Swanson.

Gracias muy especiales también a mi hermano, Tsoknyi Rinpoche, y a Josh Baran, Daniel Goleman, Tara Bennett-Goleman y Lama Tashi por su inspiración, bondad y generosidad en la organización de todos los aspectos de este libro.

Finalmente, deseo agradecer a Eric Swanson, quien trabajó con enorme paciencia a pesar de los constantes cambios que le hice al manuscrito. Eric es un erudito y tiene una mente abierta y una sonrisa permanente. Este libro no hubiera podido terminarse sin su tremendo esfuerzo.

¡Qué afortunados somos de vivir en este momento único de la historia humana, cuando una colaboración equilibrada entre científicos occidentales y budistas puede ofrecerle a toda la humanidad la posibilidad de lograr un nivel de bienestar inimaginable!

Al escribir este libro tengo la esperanza de que quienes lo lean comprendan los beneficios prácticos de aplicar las lecciones derivadas de esta extraordinaria colaboración y de realizar para sí mismos la promesa de todo su potencial humano.

Yongey Mingyur Rinpoche





Los budistas han disfrutado de los ilimitados beneficios de la meditación por milenios. ¿Pero cómo funciona? ¿Por qué? Los principios ocultos tras esta práctica eludieron por mucho tiempo a las mejores mentes de la ciencia moderna, hasta ahora.

En esta obra reveladora, el renombrado maestro budista Yongey Mingyur Rinpoche nos invita a acompañarlo en el descubrimiento de los secretos detrás de la práctica de la meditación.

Gracias a su trabajo con los expertos en neurociencia, el autor introduce indicios claves de las investigaciones modernas acerca de cómo el entrenamiento sistemático en meditación puede aumentar la actividad en determinadas áreas del cerebro asociadas con la felicidad y la compasión. También ha trabajado con físicos norteamericanos para desarrollar una interpretación fresca y sustentada científicamente de la comprensión budista de la naturaleza de la realidad.

Con una alegría contagiosa y una curiosidad insaciable, Yongey Mingyur combina los principios del budismo tibetano, la neurociencia y la física cuántica en una forma que cambiará por siempre nuestra comprensión de la experiencia humana. Usando las prácticas básicas de meditación propuestas por el autor, podremos descubrir salidas a nuestros problemas cotidianos y transformar los obstáculos en oportunidades de reconocer el potencial ilimitado de nuestra mente.

GRUPO
EDITORIAL
norma

www.librerianorma.com

CC 26019823
ISBN 978-958-45-0771-6

