

EL BUDISMO

UNA ALTERNATIVA PARA UN MUNDO EN
CRISIS

Eduardo Velásquez

Otros libros publicados por **Editorial Garuda**:

Cuando el pájaro de Hierro Vuele
Mas allá del Materialismo Espiritual
El Mahamudra (Por: *El Noveno Karmapa*)
Ngondro
Bandidos en Hábitos
Las Cosas como Son
Mahamudra
Muerte, morir y estado intermedio
Un Bodhissatva en Bluejean

Primera edición de 2.000 ejemplares

Copyright © Eduardo Velásquez

Copyright © Editorial **Garuda**

I.S.B.N 958-96581-1-3



A.A. 094887
Bogotá, Colombia

Impreso en Colombia
Agosto, 2000

Indice

| | |
|--------------------|---|
| Introducción | 5 |
|--------------------|---|

LA VISIÓN

| | |
|--------------------------------------|----|
| EL PRINCIPIO | 21 |
| LA MATERIA Y LA VIDA | 28 |
| EL PROCESO DE AUTORREALIZACIÓN | 32 |
| LA NATURALEZA DE LA MENTE | 34 |
| EL KARMA | 36 |
| EL MUNDO CONDICIONADO | 59 |
| LA PUREZA PRIMORDIAL | 68 |

LA PRÁCTICA

| | |
|--|-----|
| LA MEDITACIÓN | 76 |
| Las Skandas | 82 |
| Los Cuatro Pensamientos que nos alejan del Samsara | 90 |
| La Renuncia y el Refugio | 92 |
| SHAMATA | 95 |
| La Postura | 98 |
| Cómo mantener la Mente | 100 |
| LA COMPASIÓN | 104 |
| LA SABIDURÍA | 111 |
| LAGTONG O VIPASHYANA | 117 |
| LA COMUNIDAD | 133 |

LA REALIZACIÓN

| | |
|-----------------------------------|-----|
| EL CAMINO ES LA META | 139 |
| EL LENGUAJE DE LAS DEIDADES | 143 |

BUDISMO PRÁCTICO

| | |
|--------------------|-----|
| La Familia | 165 |
| El Trabajo | 172 |
| La Diversión | 174 |
| La Muerte | 176 |
| El Maestro | 178 |
| El Futuro | 181 |
| El Presente..... | 185 |

Introducción

La filosofía y la metafísica no son temas de agrado popular y creo que con razón. El vivir la situación diaria es suficientemente difícil y demandante como para complicarnos aún más con las abstractas preguntas de la metafísica. Hemos nacido dentro de alguna tradición particular y normalmente no tenemos razón alguna para cuestionar su validez; “mis abuelos y mis tatarabuelos vivían así, mis padres y mis tíos también y los vecinos también”, entonces ¿para qué cuestionar?

Hoy, sin embargo, la débil cáscara protectora de nuestras ideologías, tradiciones y religiones se está resquebrajando. Los éxitos de la tecnología le han dado a la visión científica un poder inusitado sobre los modelos religiosos. Cualquier joven del mundo, ya sea latinoamericano, europeo o asiático, probablemente cree en los átomos, las estrellas y las células vivas con su química, su física y su biología. Cree en la evolución de las especies y piensa que el mundo tuvo su origen en un big-bang y no en el caprichoso diseño de una deidad aburrida.

La expansión de las comunicaciones ha roto todas las fronteras. En quince minutos de CNN podemos ver a árabes, chinos, judíos o europeos, cada uno con sus costumbres, religiones y tra-

diciones. Tal vez veamos esta diversidad como unos turistas, como formas pintorescas de vivir la vida; tal vez nos preguntemos: ¿Cómo se casan los esquimales? ¿Cómo entierran a sus muertos los mahometanos? ¿En qué creen los taoístas?. Pero en el fondo se está globalizando el sentimiento de no creer en nada. El ver el conjunto de estas creencias, unas al lado de las otras, le ha quitado a cada una de ellas su distintivo particular, su realidad. La mayoría de nosotros, los televidentes del mundo, los que tenemos en nuestras manos los destinos de esta tierra, no creemos en nada. O tal vez sí creemos... creemos en todo. El I-Ching de los chinos nos fascina, la disciplina de los japoneses nos parece admirable, la cosmología de los mamás de la sierra nevada colombiana se nos parece a la cosmología de los tibetanos, creemos en el éxito de una buena técnica de mercadeo y en la comida macrobiótica, hacemos hatha-yoga y leemos los últimos best-sellers, estamos al tanto de las últimas películas y sabemos cuánto se gana la modelo mejor pagada. Tal vez pensamos que todos los caminos conducen a Roma, que todas las creencias son válidas. Somos muy positivos y ecuménicos, pero en el fondo estamos igualmente vacíos. Si la suerte nos acompaña, creemos en todo; si no nos acompaña, no creemos en nada. Este vacío espiritual se manifiesta de muchas maneras distintas. La vida que llevamos es una vida afanada y sin sentido; no sabemos muy bien por qué, pero hay tantas cosas para hacer, tantas cosas que comprar, tantos sitios que visitar, tantas revistas para leer, tantos canales para sintonizar, tantas cosas para estudiar y tantas deudas que pagar, que es como si el tiempo constantemente se nos fuera a acabar. Corremos y corremos sin saber muy bien para dónde. Hay un sentimiento de no tener un norte, unas metas lejanas, y nos vemos obligados a vivir la vida en el momento y de una forma enteramente pragmática.

Si a esto le añadimos los problemas de la superpoblación que se evidencian en las interminables colas que tenemos que hacer para requerir un servicio, en la dificultad para encontrar un cupo

en la universidad, en el exceso de pasajeros en los autobuses y de vehículos en las calles, en la dificultad para encontrar empleo y en la facilidad para perderlo. En fin, tan sólo somos una millonésima parte de la población de una de nuestras grandes ciudades. Incluso podemos llegar a pensar que la gente estorba, que es una amenaza para nuestro sano vivir. De aquí al odio y al resentimiento sólo hay un paso, y los resultados son la desintegración y el caos social.

Éste parece ser el panorama que tenemos a comienzos del siglo XXI, época que muchos soñamos como aquella en que la tecnología nos habría solucionado todos nuestros problemas, la medicina habría encontrado la droga contra la vejez, y los seres humanos se transportarían en máquinas voladoras individuales.

Pero no parece ser así, y la desilusión es grande. El siglo pasado fue un siglo de expansión, conquista, guerras, de crecimiento alocado. Progreso ha significado más producción, más consumo, más habitantes, más ingreso per cápita. Llevamos más de un siglo industrializándonos, creando ciudades gigantescas, construyendo, inventando, creciendo. Pero lo que vemos es caos, pueblos que no creen en sus gobernantes, gobernantes que engañan a sus pueblos, homicidios por robo, jóvenes que se suicidan, magia negra, escándalos de toda índole y corrupción generalizada.

El mundo está en crisis. La globalización, la decadencia en los valores humanos y la sobrepoblación son factores coyunturales que hacen que esta crisis sea única. Los daños ecológicos producidos por la masificación de la industria y la tecnología son irreversibles. Es necesario entonces cuestionarnos estos modelos de progreso, y retomar de nuevo las preguntas fundamentales sobre el significado de la existencia humana. ¿Es acaso este alocado correr en busca de más experiencias, más posesiones y posiciones el significado de la vida? ¿Son la salud, la belleza, el dinero, el prestigio, el poder y la fama las metas que debemos perseguir,

sin importarnos lo que está a nuestro alrededor? ¿Acaso lo que importa es sacar la mejor tajada del pastel de la vida y esperar a que la muerte nos llegue por sorpresa? ¿Tenemos alguna idea de qué viene después de la muerte? ¿Se nos ocurre pensar que los hijos de nuestros hijos, aquellos que heredarán lo que hemos dejado, somos nosotros mismos?

Todos queremos alcanzar la felicidad. Ésta es una premisa innegable; sin importar a qué llamemos felicidad, todos la queremos alcanzar. En lo que podemos estar en desacuerdo es en el significado de esa felicidad y en cómo lograrla. Un tipo de felicidad está basado en estar mejor que los demás; tener más dinero, salud, prestigio, poder, conocimiento y demás. Podríamos decir que ésta es una felicidad egoísta, pues está fundamentada en la infelicidad de los demás, no necesariamente en forma consciente, como un deseo manifiesto de ver a los demás infelices, sino en forma inconsciente, como una satisfacción de verse a uno mismo en una posición mejor que los demás. Es como un atleta que va a los juegos olímpicos después de cuatro años o más de intenso entrenamiento. Él no se siente necesariamente feliz de ver perder a sus compañeros; sin embargo, su triunfo se basa en la pérdida de los demás, con su consecuente desilusión y tristeza. Por cada atleta que alcanza la gloria hay muchos, probablemente cientos, que sienten la desilusión y tristeza de no lograrla. Ésta es la razón por la que la victoria es tan deseada y aplaudida, porque es muy rara, muy especial, porque se es el mejor. Tal vez el ejemplo de la competencia atlética no es el más ilustrativo, ya que este tipo de competencia se considera un juego; pero cuando hablamos de nuestro trabajo y de la forma de subsistencia, del dinero, la reputación, la pareja o el honor, la competencia ya no es un juego; es algo muy serio. Más aún si hablamos desde el punto de vista de colectividades, como es el caso de las naciones, y de su “interés nacional”. Aquí, la competencia y el deseo de predominio son la causa de guerras, tan mortales como la segunda guerra mundial

con sus treinta millones de muertos, sus campos de concentración y sus aberrantes torturas.

Este tipo de felicidad “relativa” siempre será igual porque tiene su fundamento en el orgullo, los celos, la envidia, el apego y la estupidez. Es orgullosa porque valora la felicidad propia más que la ajena; es celosa y envidiosa porque el éxito ajeno significa la pérdida propia; el apego al éxito se genera por el temor a la pérdida; y es estúpida porque en términos generales siempre genera más infelicidad que felicidad. Lo que esto significa es que la búsqueda de la felicidad egoísta siempre terminará produciendo, a la larga, más infelicidad para todos. Las preguntas claves son entonces: ¿Hay algún tipo de felicidad que nos pueda hacer felices a todos? ¿Puede uno ser feliz sin que esto automáticamente haga infeliz a otro?

Es probable que el lector de este libro se encuentre entre el grupo “feliz” del planeta. El grupo, entre los seis mil millones de habitantes, que sabe leer, que tiene el dinero para comprar un libro, que tiene el interés, el tiempo y la comodidad para leerlo. Es probable que a este lector le parezca un tanto negativo este planteamiento sobre la felicidad, y puede pensar que al fin y al cabo “las cosas no están tan mal”, e incluso, que pueden “estar mejorando”.

Sin embargo, creo que debemos ser realistas. Individualmente, puede que seamos muy felices y que incluso estemos generando las causas para más felicidad. Pero la situación general de los habitantes de este planeta se está deteriorando y corremos peligro de arruinar nuestro ecosistema. No se trata simplemente del fin de la vida sobre el planeta, como si esto pudiera ocurrir de un momento a otro, sino de un lento deterioro de las condiciones que nos conduce cada vez a una situación de más agresión y odio. Si las cosas fueran tan sencillas como que el planeta se partiera en dos a causa de una explosión nuclear y todos “muriéramos” para

siempre, estos peligros para la persona egoísta no significarían más que el fin de su existencia individual: “si de todas formas nos vamos a morir, para qué nos preocupamos de lo que pueda pasar en cincuenta o cien años”. Pero esto no es así, ya sabemos que no es así. El deterioro del ecosistema significa un lento deterioro de las condiciones para una vida sana, y no una muerte repentina. Ya nuestras ciudades muestran un alto grado de contaminación, a la vez que las enfermedades y desequilibrios son cada vez más frecuentes. Esto significa estrés, enfermedad y finalmente agresividad y odio. Toda esta agresividad, resentimiento y odio generan unas condiciones aún peores que redundan en más agresividad, resentimiento y odio. Es una espiral descendente de más y más sufrimiento, del que ni siquiera la idea de una muerte personal nos puede salvar. El suicidio como alternativa produce una situación aún peor; el suicida se puede encontrar en un profundo estado de desasosiego, sin saber o sin querer saber qué es lo que ha sucedido, viviendo sin limitación alguna su autoagresión.

El fin de la vida en el planeta es más que eso. Así como ocurre con el suicida, nos podemos llevar la desagradable sorpresa de encontrarnos en un estado de profundo desasosiego, con la dificultad adicional de haber arruinado nuestro hogar, nuestro planeta. Este suicidio colectivo es infinitamente más penoso que el suicidio individual.

Lo que esto significa es que tenemos que asumir, necesariamente, la responsabilidad de lo que está sucediendo. Cualquier actitud diferente a ésta desembocará en más sufrimiento para todos.

Este libro es un grano de arena en el enorme esfuerzo colectivo que tendremos que hacer, si queremos que nuestras condiciones de vida mejoren. Personalmente, esta preocupación sobre el futuro me ha llevado al estudio de la filosofía, las ciencias, distintos movimientos políticos, religiones, e incluso, en los años setenta,

a darle mi apoyo a la guerrilla colombiana. La profunda preocupación por el sufrimiento existente, la injusticia social, la alienación en la que vive el hombre moderno, la incertidumbre en la que nos vemos obligados a vivir, el vacío de valores, el temor a lo desconocido, ha sido la motivación de esta búsqueda. Este libro es el producto de treinta años de búsqueda, veinte de ellos dedicados al estudio del Budismo Tibetano.

Para ubicar al lector un poco mejor dentro del contexto de este libro, haré una corta reseña de los acontecimientos que me llevaron al estudio y práctica del Budismo Tibetano. Yo nací en una familia católica y recibí la educación que puede recibir un muchacho latinoamericano, de familia acomodada, en un colegio católico. De no ser por una fuerte sensibilidad social, mi vida probablemente habría transcurrido como era de esperarse. La rebeldía de los años sesenta me golpeó en los últimos años de colegio. La religión católica ya para ese entonces había perdido todo su encanto; sabía lo que había sido la inquisición, y veía la religión como una forma sutil de manipular a la gente. En el colegio donde me gradué, no les simpatizaba a los “curas” porque no me confesaba con ellos. Manipulaban las notas académicas a discreción según sus gustos que con frecuencia eran de carácter sexual. Los representantes de la iglesia no infundían en mí el respeto que puede uno sentir ante un hombre justo, sabio e íntegro, ante un hombre de visión, ante un santo. Sentía una hipocresía detrás de tanta reverencia, que me enfurecía tal vez porque me obligaba a no creer en nada, algo que va en contra de nuestra naturaleza humana.

El ingreso a la universidad coincidió con mis primeras experiencias con drogas alucinógenas y con los primeros contactos con la guerrilla urbana. Ayudé en la organización del primer y único paro en la historia de una prestigiosa universidad colombiana, y tuve la oportunidad de conocer, en una toma pacífica del plantel, a algunos de los organizadores. Me desilusioné de ellos,

pensé que se parecían más a unos políticos resentidos que a unos verdaderos luchadores por la libertad. Era evidente que si tuvieran acceso a los círculos de poder, probablemente no estarían luchando en contra de ellos. Lentamente llegaba a la conclusión de algo que luego le oí decir al Lama Ole Nydahl: si el capitalismo es la avaricia, el comunismo es la envidia. La historia hablaba de las muchas revoluciones que hemos tenido, sólo para continuar en el círculo de resentimientos y venganzas. Me preguntaba cuál era la respuesta a la interminable madeja de conflictos humanos que hoy amenazan con la supervivencia del hombre sobre la tierra.

Las experiencias con drogas alucinógenas me mostraban una realidad que no podía negar; la mente era más de lo que me imaginaba. Sentía que definitivamente había algo allí que valía la pena investigar. Me enteré de que los aztecas, los mayas, los chinos, los hindúes, los indios de América del Norte y los de la América del Sur, así como muchas otras tradiciones religiosas y místicas habían utilizado las drogas en sus ceremonias y ritos. Nunca pude encontrar el ambiente propicio ni el guía adecuado en este tipo de investigación, y el uso de las drogas me dejó con una enorme curiosidad por todos los fenómenos mentales y los distintos estados de conciencia. La idea de que la felicidad es un estado mental más que unas condiciones externas, tomó una fuerza inusitada. El esquema simplista de la guerra fría, los modelos de desarrollo vigentes - el sueño americano -, la visión científica de la realidad, todo esto sufrió un golpe irreparable.

Debí trasladarme a vivir a los Estados Unidos cuando las relaciones familiares llegaron a su tope. Un tanto desilusionado con la lucha social, y con serias dudas sobre el verdadero origen de los conflictos humanos, decidí estudiar física, pensando que los científicos sí eran verdaderamente honestos. Pensaba que eran verdaderos investigadores imparciales de la realidad, amantes de la verdad. Creía que el futuro de la humanidad estaría garantizado

por gobiernos científicos, donde el bienestar general marcara la pauta de decisiones técnicas. Pero ¡cuál fue mi sorpresa cuando me di cuenta de que la mayoría de estudiantes y profesores estaban dominados por el orgullo - todos se creían genios -, ambicionaban el dinero y la reputación, y los celos eran el pan de cada día!. En fin, percibí la misma politiquería de los anhelos mundanos en vez de una verdadera pasión por la verdad. Luego me pasé a filosofía porque “ellos sí son honestos”, y después de cuatro años de pasar por griegos, racionalistas, empiristas, románticos, positivistas, existencialistas, comunistas... me parecía que todo era demasiado complicado. Todos hacían demasiado esfuerzo en probar lo que decían, como cuando se dicen mentiras. Definitivamente había algo que no me gustaba. Sentía un anhelo de ir más allá de las ideas y me preguntaba: ¿Es la verdad una creencia o una idea?

Por esa época, un amigo me prestó un libro de Carlos Castaneda, el famoso discípulo de Don Juan, gurú de los hippies de la época, que me impactó enormemente. Yo me graduaba ya, con honores, en filosofía y matemáticas en una prestigiosa universidad norteamericana, y el orgullo que tenía no era menos que el de Carlos Castaneda enfrentando al absurdo y a la vez inmensamente sabio mundo de Don Juan. Algunos de mis profesores se vieron igualmente impactados; recuerdo un curso de metafísica en último año donde estudiamos “Viaje a Ixtlan”, como un modelo místico de la realidad parecido al de los orientales.

Luego vino el suceso que habría de cambiar definitivamente el rumbo de mi vida. En un curso sobre religiones orientales, por las que había desarrollado mucho interés, estudiamos “Más allá del Materialismo Espiritual”, un libro de un lama tibetano recién llegado a los Estados Unidos, Chogyam Trungpa. Recordé, mientras lo leía, una conversación que tuve con mi padre cuando tenía doce años, en la que él me decía: “Todos los problemas que hay se

originan en el egoísmo de la gente” y “Todo es inventos de la gente”. Mi padre era un hombre honesto que nunca conoció la filosofía budista; sin embargo, apreciaba mucho sus comentarios porque emanaban de un sentido de justicia y una sabiduría de vida. En este libro, había unas enseñanzas que le daban un marco filosófico a esta apreciación. Sin rodeos ni arandelas, el autor ponía el dedo sobre la llaga: la causa del sufrimiento no está en unas condiciones externas casuales, sino que es consecuencia directa de nuestro egoísmo. Aunque la lógica era impactante, casi que se podía decir que era sentido común, la evidencia resultaba muy difícil de comprender. La reencarnación era una idea completamente nueva para mí, muy difícil de digerir, al igual que la idea de un karma¹ que se pueda transferir de una vida a otra. ¿Qué prueba había de todo esto? ¿Qué métodos eran los que utilizaban los lamas para saber estas cosas?. Sin embargo, las ideas de una ausencia de un “yo”, de la relatividad del mundo condicionado, de las emociones perturbadoras como venenos de la mente, y de un camino de purificación como una vía de salvación del sufrimiento me causaban una excitación bastante inusual. Pasé varios días sin dormir, comencé a buscar más libros sobre el budismo tibetano, y cuando termine de leer “La Vida de Milarepa”, la biografía del yogui y santo más reverenciado del Tíbet, padre de la escuela a la que pertenezco hoy, me dije: “esto sí es honestidad”. El hombre que es capaz de llevar esta vida no puede mentir sobre sus logros. Era tal el desespero por conocer a estos lamas, que por poco abandono la universidad a escasos dos meses de graduarme.

Hice preparativos para estudiar en la recién fundada universidad de Trungpa, el Instituto Naropa, mientras hacía mi tesis en filosofía sobre el paralelismo entre las implicaciones filosóficas de la teoría general de la relatividad y la cosmología tibetana. En los

¹ *Karma*: (tibetano: *las*) El termino occidental que mas se acerca al concepto de karma es el de ley de causa y efecto. El uso mas corriente del termino hace referencia a la consecuencia de los actos, mentales, verbales o fisicos que trae en el futuro bienestar o dolor. Ver él capitulo sobre el Karma.

dos últimos meses de universidad logré interesar profundamente a varios de mis profesores en el budismo tibetano; la fascinación era total. Me sentía defraudado de no haber conocido antes estas enseñanzas, y sentía como si hubiese estado perdiendo el tiempo con todos esos años de colegio y universidad.

Cuando llegué al Instituto Naropa, los estudiantes de Trungpa hacían preparativos para recibir a quien llamaban el Rey del Dharma², el Lama de la Corona Negra, el Karmapa. Me sentía incómodo, pues no comprendía la razón para semejante despliegue. Mi inspiración con el santo Milarepa no parecía coincidir con el derroche que presenciaba. Sin embargo, cuando el Lama Rey se disponía a celebrar una de sus ceremonias más significativas, en la que se coloca una corona negra sobre la cabeza, a la vez que se dice que se transforma en Chenrezig, una deidad símbolo del amor, la compasión y la bondad iluminadas, yo estuve de primero en la fila para ingresar al recinto, como si se tratara de un concierto de los Beatles. Me senté directamente enfrente del lama, y cuando éste se colocó la corona, pensé por un instante que era cierto, que en realidad era el amor, la compasión y la bondad iluminadas. Aunque conscientemente no conocía mucho del budismo, me pareció entender en ese momento el significado de esos conceptos. Con el correr de una lágrima, el orgullo de toda una vida se derrumbó. Aunque estaba aturdido, sentía internamente que algo se había aflojado. A los pocos días nos dio la iniciación de

² *Dharma*: (tib: *chos*) el termino se utiliza para hacer referencia a las enseñanzas de los budas o seres iluminados pero en un contexto mas amplio significa, ley. El término tibetano que lo reemplaza, *chos*, significa: *las cosas como son*.

³ El *Bodisatva* (tib: *byang chub sems-dpa*) es el ideal del Budismo Mahayana o gran vehículo. Es el héroe que está dispuesto a sacrificar su propia felicidad para lograr la de los demás.

Chenrezig y el compromiso del Bodisatva³, que he tratado de no olvidar, ni siquiera por un instante, desde ese entonces.

Hoy, después de veinte años de estudio, práctica y enseñanza, estoy convencido del inmenso valor que tienen las enseñanzas del Budismo Tibetano. Mientras el mundo se volcaba hacia la conquista exterior, especialmente en los últimos doscientos años con la revolución industrial, en el Tíbet se mantenían intactas las enseñanzas que nos conectan con el origen de todas las religiones. Mientras que otras religiones sucumbían en creencias muertas y se mezclaban con el poder político, en el Tíbet se mantenían, perfectamente vigentes, las enseñanzas y las prácticas que nos permiten conocer las profundidades de la mente.

Con la invasión China al Tíbet en el año de 1959, esta noble tradición de hombres sabios y santos corre el peligro de ser cercenada para siempre, dejando a la humanidad desconectada de sus orígenes. Hoy, en medio de la crisis de valores en que vivimos, puede ser oportuno mirar lo que esta tradición tiene para ofrecernos. El material contenido en este libro es la comprensión adquirida sobre el Budismo Tibetano en los años que llevo de estudio y práctica. De ninguna manera es, ni pretende ser, la voz oficial de las enseñanzas. Es simplemente el entendimiento, por limitado que este pueda ser, del vasto océano del Darma que puede tener un estudiante con el cual el lector tal vez tenga muchas cosas en común.

LA VISIÓN

Para comprender el budismo en forma correcta, es indispensable entender su forma de ver las cosas, entender su lógica y su cosmovisión. Si tratamos de entender el budismo mirando a través del lente de nuestra propia cultura, vamos a encontrar muchas dificultades, en parte porque no siempre vamos a estar hablando de las mismas cosas ni empleando la misma lógica. Las culturas, con sus tradiciones, religiones y filosofía nos encierran dentro de una caparazón conceptual que le da respuesta a las preguntas que surgen de la capacidad humana de raciocinio abstracto. Porque somos seres pensantes, con capacidad de formular preguntas de orden abstracto, también necesitamos respuestas. Un animal no se pregunta sobre el significado de la existencia, ni necesita una religión para vivir, pero el ser humano sí. Normalmente pensamos que unas personas son religiosas y otras no, pero en el fondo todo ser humano tiene una visión y unas creencias que son producto de sus experiencias y su pensamiento; tiene que darse respuestas, tiene que tener un entendimiento, tiene que tener una visión que le dé significado a la experiencia.

Esta “visión” o forma de ver el mundo, de la que la religión hace parte, es como un paradigma que nos encierra dentro de una lógica particular. Esa lógica, aunque se percibe como “coherente”, y explica las experiencias que ella misma cobija, no puede ir más allá. Esa “visión” condiciona nuestra percepción de tal mane-

ra que ella sólo es posible dentro de los parámetros que ella misma fija. Esto nos “encierra” dentro de una forma particular de ver las cosas, que no admite ninguna posibilidad diferente. Cuando nos enfrentamos ante hechos nuevos, tratamos de explicarlos dentro de la lógica del paradigma que nos encierra, de tal manera que el hecho en sí se convierte en una reafirmación del mismo paradigma. Esta visión cerrada de la realidad es la base del fundamentalismo, es la incapacidad de ver más allá.

La lógica de estos paradigmas resulta de la perspectiva desde donde se miran las cosas. Es como si nos mostraran distintas fotografías de un objeto tridimensional, tomadas desde distintos ángulos. Cada ángulo tendrá una perspectiva, una lógica visual, que nos puede hacer creer que se trata de un objeto distinto. Pero estas distintas perspectivas no significan que haya varios objetos sino varias formas de ver el mismo objeto. El Buda lo explicó diciendo que la realidad es como un diamante. Todos la vemos de un color distinto, cuando en realidad no tiene color alguno.

Estos paradigmas se transmiten de padres a hijos y, de forma inconsciente, nos hacen sentir como si hubiéramos aterrizado en ese mundo. Es decir, no somos conscientes del proceso de creación mediante el cual llegamos a “ver” las cosas como las vemos, y simplemente sentimos como si las estuviéramos descubriendo, como si estuviéramos abriendo los ojos ante un mundo que tiene realidad “externa”. Esta aparente solidez y separación del mundo es lo que en el budismo se llama *avidya* o ignorancia. Ignorar el hecho de que nosotros somos los que hemos creado el mundo, y pensar que lo que percibimos es lo que realmente está allí. Esta solidez es la que nos encierra y no nos permite ver otras posibilidades; creemos que el mundo sólo tiene una forma de ser, aquella que percibimos, y rehusamos ver otras posibilidades.

Por esta razón es muy importante comenzar el estudio del budismo desde el principio, como si fuera un mundo enteramente

nuevo, de la misma forma como un niño aprende un lenguaje o el significado de las cosas. Esta capacidad de ver las cosas con total frescura, desde adentro, captando la lógica interna y con un entendimiento directo, no conceptual, es en sí una de las características de la genialidad que todos tenemos de niños, y que perdemos con la educación a medida que quedamos atrapados en el fanatismo cultural. La rigidez del temor que surge por el apego a una forma particular de ver las cosas le quita a la mente su capacidad creativa. Nos es imposible ver más allá de lo que la propia cultura nos permite ver. Las guerras religiosas son las peores de todas las guerras, precisamente porque son “irreconciliables”.

La visión budista del mundo es el resultado del despertar espiritual, y se trasmite en forma similar a como se trasmite la visión en nuestra propia cultura. Primero escuchamos una descripción y compartimos experiencias, y luego, repentinamente, nos damos cuenta de lo que es. Aquello que hemos “descubierto”, lo podemos entonces compartir con otras personas, y de esta manera entra a formar parte de nuestra realidad, la realidad colectiva, el mundo que pensamos que tiene existencia real.

Esta descripción de la visión budista corresponde a la etapa de estudio, donde el darma o las enseñanzas son simples conceptos. Sin embargo, no por esto deja de ser importante, pues es el marco que finalmente se sintetiza en el proceso de integración. Sin este marco difícilmente podrá haber realización, pues no habrá nada que realizar.

El desarrollo espiritual es como el ascenso al pico de una montaña. El panorama de 360 grados que se ve desde la cima es como el pleno despertar, y su descripción en palabras es como la visión, las enseñanzas son el mapa que nos muestra donde estamos, y los distintos caminos que podemos tomar para ascender y realizar la visión. Pero escuchar la descripción del paisaje y estudiar el mapa no es suficiente; sólo hasta cuando completamos la

jornada, cuando lleguemos a la cima, podremos experimentar o ver con nuestros propios ojos el panorama. Pensar que entender las enseñanzas es lo mismo que tener la vivencia, es como confundir el mapa con el terreno. Es más, puede haber muchos mapas, todo depende de la perspectiva y del aspecto que se quiera enfatizar.

Las enseñanzas, aunque no son para el practicante la realización de la visión, funcionan así sea en forma imperfecta como una meta, un norte, una guía. Sin la visión podemos tener el mapa pero no tenemos la meta. Nos podemos echar a andar, pero no sabremos a donde hemos llegado. La visión por lo tanto es de suma importancia, es sagrada por así decirlo. Sin ella difícilmente tendremos la motivación para iniciar el ascenso. Sólo porque hay gente que ha llegado a la cima y ha retornado para contarnos del panorama, es que podemos, en un acto de fe, emprender nuestra propia jornada.

Cuando estamos en presencia de un maestro y escuchamos su descripción del panorama tan sólo nos estamos “imaginando” aquello de lo que él habla. En el mejor de los casos esta “imagen” es sólo una faceta, una fotografía de un panorama tridimensional. El verdadero panorama se va revelando, en la medida que integramos estas distintas facetas de la iluminación, a través de experiencias que se comparten con una persona que ya las haya tenido. De la misma forma en que podemos integrar dos imágenes fotográficas en una sensación tridimensional, también podemos integrar las múltiples facetas del diamante de la iluminación, cada una con su color particular, en la comprensión de una realidad multidimensional que no niega, por imperfectas que sean, las distintas facetas de su manifestación.

Entender esto es importante porque podemos pensar que el estudio es innecesario, que lo único que importa es la meditación. Pero ¿la meditación en qué? La meditación no es simplemente

una forma de desestresarnos de la agitación del día; para eso podemos hacer algún deporte, ver una película, hacer el amor o dormir. La meditación budista no es para dormir, es para despertarnos, es un proceso enteramente dinámico donde hay que mantener la atención en un cien por cien. Se debe entender que en el budismo tibetano la tranquilidad es un prerrequisito de la meditación y no la meta. La tranquilidad es necesaria para la concentración y la concentración es necesaria para penetrar la realidad. Es cierto que hay meditaciones directas sobre la naturaleza de la mente, pero éstas son meditaciones que no podemos pretender hacer como principiantes. Es indispensable en el comienzo hacer meditaciones específicas sobre un aspecto de la mente iluminada. Es indispensable estudiar primero, y luego meditar sobre lo que se ha estudiado.

La descripción de la realidad que sigue a continuación parte desde el principio, precisamente porque hay muchos conceptos fundamentales, que si no entendemos en forma adecuada, estaremos tergiversando las enseñanzas budistas, entendiéndolas desde la perspectiva de nuestra propia cultura, y esto sólo puede arrojar resultados confusos.

El Principio

Cuando hablamos del principio de las cosas o del origen del universo, necesariamente hacemos referencia a ese mundo que sentimos que esta “allá afuera”. Aunque nuestra percepción del mundo sea individual, es decir, todos tenemos formas diferentes de ver las cosas, esta experiencia ocurre dentro del contexto de una percepción colectiva que nos hace pensar, y con razón, que

aunque nuestra percepción individual cese, el mundo continúa allí: “aunque yo ya no exista, mis parientes y mis amigos y todo el resto del mundo seguirá ahí”. Hay un mundo que nosotros los humanos compartimos con muchos otros seres, así nuestra percepción de él sea diferente. Este mundo que compartimos con otros seres sensibles, y que sentimos que tiene existencia propia, es lo que en el budismo llamamos *samsara*⁴. Es la ilusión colectiva de la realidad, dentro de la que ocurre el proceso de la encarnación individual. Cuando hablamos del origen del universo, hacemos referencia a ese mundo que aparentemente existe “allá afuera” como una realidad concreta.

De acuerdo con la visión budista, ese universo que compartimos y que sentimos que tiene existencia “real”, que es objeto de estudio de las ciencias y hogar de los seres vivos, es creado por la mente. Esta ilusión colectiva se cristaliza en el mundo material. En la visión budista, la mente crea la materia y no la materia a la mente. El proceso de creación procede del nivel más sutil al más burdo. La vacuidad, el nivel más sutil de existencia es la mente, la naturaleza primordial de los fenómenos, su esencia. La pregunta sobre el origen del universo se remonta entonces a la pregunta sobre el origen de la mente o vacuidad.

El “origen” de las cosas hace referencia a una causa primaria. Nos preguntamos cómo algo que no existía antes puede aparecer. Asumimos que este “origen” de las cosas tuvo un momento en “el tiempo”, como si “el tiempo” ya existiera antes del origen.

En la filosofía budista, el tiempo es una medida de movimiento. Toda noción de tiempo debe ir necesariamente acompañada de algún movimiento; de lo contrario, no hay forma de medirlo. Donde no existe nada, donde no hay movimiento, tampoco puede haber tiempo. Entonces el cuándo y el dónde se origina la mente,

⁴ *Samsara*, (tib: *khora*) significa “existencia cíclica” o “rueda de nacimiento y muerte”.

son preguntas que presuponen que antes de su origen ya había un tiempo y un lugar, lo cual no tiene sentido. El espacio, que es la naturaleza de la mente, no tiene principio ni tiene fin y tampoco está en algún lugar. El dónde está el espacio, es una pregunta absurda. Más aún cuando “espacio” en la filosofía budista hace referencia al aspecto existencial de las cosas y no al “contenedor”. La idea de espacio como un “contenedor tridimensional” viene de separar la forma del vacío. Pensamos que el vacío tiene existencia propia y que las cosas aparecen en él. Pero en realidad el espacio es simplemente la dimensionalidad de las cosas. Sin cosas no puede haber espacio porque ¿cómo lo medimos?. Cosas y espacio son lo mismo.

¿Dónde y cuándo comenzó el universo?. Éstas son preguntas que no surgen en la cosmovisión budista. No tienen sentido. Presuponen que el tiempo y el espacio son independientes de la creación, de la forma; pero si no hay forma ni movimiento ¿cuándo comienza el tiempo? y ¿donde esta el espacio.

La visión budista sobre la naturaleza del origen de las cosas se podría definir como una “entelequia holística” y no como una “creación”. La noción de creación va de la mano con la de creador. Claro está, si hay creación tiene que haber creador. La noción de “entelequia” se aplica a algo que se sostiene a sí mismo. El espacio no necesita “creador” y tampoco se puede dividir.

La forma surge del nivel más sutil, en donde no hay tiempo ni espacio, hasta su manifestación relativa en la forma de energías que se relacionan consigo mismas. Estas energías en distintos grados de sutileza constituyen tanto el mundo material como el mundo psicológico, el mundo de la percepción consciente.

El punto o *tigle*, origen de la forma, simboliza la ausencia de dimensión, tiempo, espacio, movimiento, de todo tipo de dualidad. Este punto que no tiene existencia física, que no es “algo” que esté en algún lugar, simplemente “ES”. La simbología del punto se

utiliza porque el punto matemáticamente no tiene dimensión. Este punto, símbolo de la vacuidad absoluta, se rompe en dos, en algo que parece una explosión. El punto que no tenía dimensión aparece con un contorno que lo define. En el ámbito mental la ruptura del vacío obedece a una necesidad de manifestarse, de auto realizarse en el proceso de relacionarse consigo mismo.

Esta explosión fundamental, que va desde la vacuidad, pasando por los niveles mentales más sutiles, hasta el nivel físico, genera los movimientos básicos de expansión y contracción con sus correspondientes fuerzas centrífuga y centrípeta. Cuando estas energías empiezan a relacionarse unas con otras en el proceso de división, se genera el movimiento básico de rotación que produce las espirales de energía de que está hecha la materia. En el *dorje* (se pronuncia dorye), emblema de poder de los lamas, esto se simboliza en parejas opuestas de lotos que parten del centro virtual o *tigle*, formando vórtices de energía con polaridad opuesta. Curiosamente se parece a las fotos que existen hoy día, tomadas en los aceleradores de partículas, cuando parejas opuestas de éstas surgen del exceso de energía que deja una colisión previa.

Estas energías que surgen de los niveles mentales más sutiles se dividen en energías de color o vibración distinta, y finalmente se condensan en lo que llamamos materia. Hoy la física nos dice que la materia, las partículas, son formas de energía estables al igual que el budismo nos dice que es energía que mantiene su forma, como un río, que aunque parezca que existe, que es algo concreto, sólo es agua que fluye en una determinada forma.

La materia se organiza en átomos simples, luego en más complejos, en moléculas y finalmente en células “vivas” capaces de servir de vehículo a la mente. En realidad todos los estados de la materia son vehículos de la mente; la única diferencia es que las células vivas sirven de vehículo a la mente individualizada, la conciencia de los seres sensibles, permitiéndoles encarnar en forma

sucesiva, sin tener que arrancar cada vez de cero. Éste es el nivel más sofisticado de la materia, correspondiente al más alto nivel de individualización de la mente.

Aunque visualizar o entender la mecánica de estos procesos en términos conceptuales es imposible, y este tipo de planteamiento pareciera inútil, es de suma importancia para la meditación. Estos modelos no son modelos “externos” que se puedan visualizar, sino modelos internos que se deben entender en forma intuitiva, es decir, sentir. Los modelos científicos en cambio presuponen la dualidad, el que aprecia el modelo está fuera de él. De esta manera se establece la noción de un tiempo y un espacio absolutos. Por más que la física moderna considere el tiempo y el espacio como relativos, ésta concepción de todas maneras presupone la independencia del espacio y el tiempo frente al proceso mismo de percepción. El modelo científico sobre el origen del universo, que es el paradigma vigente en esta época, aunque creamos que no nos afecta para nada, determina totalmente la forma como nos sentimos. En este modelo, el universo fue creado en un pasado lejano, ya sea por Dios o en un proceso de mecánica desconocida, pero que corresponde a un impulso inicial. Éste no es un mundo que se crea a cada instante, sino un mundo “viejo”. Un mundo sin inteligencia, un mundo de materia “muerta”, donde la vida surge como un accidente de esa materia. En este modelo somos criaturas insignificantes, perdidas en un remoto planeta que gira alrededor de un sol mediano, en el extremo de una remota galaxia. Nos preguntamos si habrá más vida en esa yerba inmensidad. Es deprimente, es patético. Somos las víctimas de un accidente y no los amos de nuestra existencia. Es una visión que nos hace irresponsables y dependientes, apegados al cuerpo físico como base de nuestra existencia.

No sólo esto, los modelos de desarrollo que tenemos están fundamentados en la teoría de Darwin sobre la evolución. El más fuerte es el que predomina, y la inteligencia no cumple más fun-

ción que la de adaptarnos mejor al medio ambiente para poder sobrevivir mejor. Lo que ha permitido la preponderancia del hombre sobre la tierra es simplemente un accidente; la inteligencia le ha permitido ser el más fuerte físicamente, con el uso de la tecnología.

Más triste aún, es que este modelo presupone que la naturaleza básica de los seres es egoísta. El que pueda conquistar, dominar, comerse o destruir a su vecino, lo hará... para sobrevivir mejor. Es un modelo basado en la ley de la selva, la competencia de las especies, la ley del más fuerte.

Aunque digamos que no nos importa lo que dijo Darwin, ni lo que dicen los científicos, ni lo que dicen los curas, vivimos en su mundo. Por esto, la visión en el Budismo Tibetano es de suma importancia, es el mundo en el que vivimos.

La visión iluminada nos describe un mundo enteramente distinto. No un mundo que se “creó” en el pasado, sino un mundo que se recrea a cada instante. Literalmente, cada partícula primaria vibra u oscila entre el vacío y su manifestación, como “paquete de energía”. En este nivel la materia se crea y se destruye a cada instante, manteniendo una continuidad “kármica” que se estabiliza en una forma determinada.

El surgimiento de la forma no obedece a un accidente, ni a los designios de una deidad separada del fenómeno mismo, sino a un movimiento mental previo del nivel más sutil al más burdo. El mundo material es la manifestación del movimiento de la mente colectiva, y no es por lo tanto una “materia muerta” sin inteligencia, y que simplemente sigue “ahí” debido al impulso inicial. El mundo material es la manifestación constante de la mente, de la inteligencia primordial. Por eso es considerado con inmenso respeto y con un profundo significado. Es, literalmente, “el templo del espíritu”, es decir: el mundo es sagrado.

El mundo es totalmente dinámico y vibrante, de posibilidades infinitas, en donde la capacidad creativa de la mente puede influir el karma vigente. Es decir, no somos ni víctimas ni criaturas de nadie, sino co-creadores en la inmensa danza universal. Somos responsables, tanto individualmente como en forma colectiva, por lo que hay.

En esta concepción, el tiempo y el espacio no se ven como parámetros que limitan la experiencia. No es la experiencia la que ocurre en el espacio y el tiempo sino, el espacio y el tiempo los que ocurren en la experiencia. El espacio y el tiempo no existen fuera de la experiencia, como parámetros absolutos, sino que nacen con ella, como su movimiento relativo y dimensionalidad.

Esto nos da un sentimiento de “ser” en la meditación, enteramente distinto al sentimiento habitual de la dualidad basado en la abstracción de tiempo y espacio. En la meditación, en vez de sentir que el tiempo “pasa” y que nosotros “aguantamos ahí”, para lo que se necesitaría mucha paciencia, nos damos cuenta de que ese paso del tiempo es sinónimo de agitación. Entre más agitados estemos, más evidente se hace ese “paso del tiempo”. Una vez que la agitación cesa, el tiempo también cesa. La meta inicial de la meditación no es la de “aguantar” sino la de “calmarnos”, no en el sentido de quietud, sino en el sentido de fluir con las cosas, dejarlas ser. No debe ser una calma dormida sino una calma despierta. Aquí el concepto de eternidad no es “el indefinido correr del tiempo”, lo cual sería muy aburridor, sino la “ausencia de tiempo” lo cual es liberador.

En esta perspectiva la noción de espacio se modifica en que no nos sentimos miserablemente insignificantes en el abismal espacio, sino que al igual que con el tiempo, no sentimos que estamos en el espacio, sino que el espacio está en nosotros. Somos ese espacio, somos esa inmensidad. Hasta donde llegue nuestra conciencia, nuestros sentimientos, hasta allá llegamos nosotros.

Ésta es una visión que nos hace infinitamente ricos y no miserablemente pobres. Nos invita a expandir nuestra conciencia, a abrirnos, a extendernos sin limitación alguna. Si somos “eso”, entre más grande sea “eso” más grandes seremos nosotros.

La Materia y la Vida

La ciencia occidental nos ha llevado a creer que la materia se formó de una gigantesca explosión primaria de algo que no se sabe ni qué era ni dónde estaba. De todas formas, obviando este peculiar instante, la materia se ve como la base de la existencia, como la energía de donde viene la mente. Según esta concepción, la formación de la materia ha seguido unas leyes mecánicas, a partir del momento de creación, que se constituyen en su proceso evolutivo. Es una evolución “mecánica”, que debido a unas condiciones accidentales, crea “la vida”. La vida sigue, sin embargo, unas leyes biológicas, que aunque más complejas e “inteligentes” que las leyes mecánicas de la materia, no incluyen la “capacidad de darnos cuenta”. El surgimiento de la conciencia no está contemplado dentro de los modelos científicos. La pregunta sobre qué es la conciencia no se puede responder dentro de los modelos científicos. Ellos simplemente suponen que la conciencia es el desarrollo posterior de la vida, aunque no exista ningún tipo de explicación sobre cómo se pasa de un organismo biológico a un ser consciente. De todas formas la creencia científica generalizada es que la materia crea a la mente.

La filosofía budista nos dice todo lo contrario. La mente no es un accidente de la materia, ni una evolución de ella, sino su creadora. La mente es el estado más sutil de la energía, que se con-

funde con el espacio; de allí, como una necesidad imperante, surge la forma, inicialmente en estado de energía pura y luego en su cristalización como materia. Es decir: el proceso de formación del mundo siempre procede del estado más sutil al más burdo y no viceversa. El proceso de disolución del mundo sigue el camino contrario, de lo más burdo a lo más sutil, hasta que no queda sino el espacio sin tiempo ni dimensión. Estos procesos de creación y disolución de mundos son, de acuerdo con la cosmología budista, como el respirar del universo, el movimiento rítmico que alterna entre la forma y el vacío.

Este movimiento no tiene principio ni tiene fin, porque el espacio no tiene principio ni fin. Un mundo surge de las tendencias colectivas que se han absorbido en los niveles más sutiles de otro que se colapsa sobre sí mismo. El momento de creación es una necesidad interna, kármica por así decirlo, que se desenvuelve de los niveles más sutiles a los más burdos.

Esta forma de entender la creación y disolución del mundo es también de suma importancia en la práctica de la meditación creativa. En ella nosotros no somos el éste o aquel que anda por ahí, sino el centro de conciencia que reposa en el vacío, del que surge la visualización como un destello de inspiración, permanece en un gesto de devoción, y desaparece de nuevo en el espacio. Del espacio a la forma y de nuevo al espacio.

El énfasis que se hace en el espacio o en la mente prístina como fuente de creación, viene del hecho de que mientras la forma es perecedera y cambiante, el espacio es inmutable. Sin embargo, es la forma la que condiciona el espacio para el momento siguiente de creación. En términos absolutos, lo uno no prevalece sobre lo otro ni tampoco se diferencian. En el famoso discurso del Buda llamado “El Sutra del Corazón”, sus estudiantes llegan a la conclusión de que: “la forma es el vacío y el vacío es la forma, la forma es la forma y el vacío es el vacío”. La única razón por la

que se hace énfasis en la meditación en comenzar por el vacío y retornar al vacío, es porque el vacío no cambia, mientras que la forma sí. No partimos de la forma como algo permanente, partimos del espacio que se hace automáticamente forma, que se percibe a través de la forma.

La creación de un mundo “externo” que podemos compartir, que podemos estudiar, al que le podemos descubrir leyes que lo gobiernan y que nos sirve de medio para la evolución mental, sigue los mismos patrones evolutivos descritos más adelante en el capítulo sobre la meditación, y que hablan sobre el surgimiento del ego. El primer paso es el desarrollo de la sensibilidad primaria, que va desde la condensación de la energía en elementos básicos, a través de millones de años, hasta los organismos sensibles. Este período en términos relativos es supremamente lento porque es inconsciente; la mente inconsciente tiene que organizar y adecuar la materia para servir de vehículo al ego mental, la conciencia individualizada. Es parecido a lo que sucede en cada una de nuestras encarnaciones; mientras estamos en el vientre de la madre, la mente inconsciente guía el proceso de formación del cuerpo para que finalmente nos podamos “despertar”. Sin el cuerpo adecuado, la conciencia personal no es posible.

A partir de allí la “evolución” o despertar es más rápida y comienza el proceso de individualización mental. Los organismos van “centralizando” su experiencia y se inicia una reacción al sentimiento primario: La “sensación” de algo. Esta sensación se estabiliza en una percepción, “la cosa” o mundo externo, que recíprocamente empieza a crear “al perceptor”. Los organismos primarios logran establecer una continuidad kármica gracias al apego a la dualidad. Éste es el comienzo del ego mental, la conciencia individual que se logra mantener reencarnando sucesivamente en distintas formas. El karma individual surge en este nivel. Muchos animales, como los mamíferos, se encuentran en este nivel evolutivo. Luego viene el surgimiento del razonamiento abstracto, don-

de la mente se comienza a emancipar de la materia. Éste es el nivel en el que ya no decimos: “tengo un cuerpo, luego existo” sino “pienso, luego existo”. El camino espiritual, visto como un desarrollo de la mente, como la mente trabajando con la mente, comienza aquí. Luego viene el surgimiento del mundo mental que compartimos. El aspecto social de lo que percibimos, pensamos, soñamos, valoramos. Esto es el samsara por un lado y el ego individual por el otro. Con esto ya tenemos un camino y un caminante, y la jornada se hace posible.

En los modelos científicos la creación de la materia no obedece a ninguna inteligencia previa, es un “accidente” por así decirlo. El surgimiento de la vida, y luego de la conciencia, es otro “accidente”. Esta visión accidentada de la realidad es científicamente exitosa, pues a pesar del azar y las probabilidades, la realidad se percibe con leyes estables. No hay inteligencia pero sí hay ley. Estas leyes se conciben como un ordenamiento abstracto y a priori, una simple causalidad mecánica, que aunque pueda ser manifestación de una inteligencia creadora o deidad, en sí no tienen inteligencia.

En la cosmología budista, la mente, que es el nivel más sutil de existencia, crea los mundos y éstos manifiestan la ley, que no es otra cosa que la inteligencia de la mente. Las leyes naturales no son órdenes abstractos que encierran al mundo en el determinismo, sino la manifestación de la inteligencia misma.

El Proceso de Autorrealización

La mente en su estado absoluto, en su vacuidad esencial, aunque “es”, no sabe que es. No tiene ni ojo con que ver ni algo que ver. El surgimiento de la dualidad ocurre como el proceso de autorrealización de la mente absoluta. Este proceso es como una paradoja; aunque la mente es, no es algo, y para poder saber que no es algo, tiene que ser algo. Se tiene que separar de sí misma, como el hijo pródigo, para que en su regreso a casa, se realice a sí misma. Esta separación culmina en la autoconciencia de los seres sensibles que deambulan por el mundo como el hijo pródigo, perdidos y sujetos al sufrimiento de la existencia condicionada. Estamos perdidos y sujetos al sufrimiento porque buscamos refugio en cosas perecederas. Nos apegamos al cuerpo, al nombre, a las posesiones y demás, identificándonos con ellas, y cuando estas cosas se acaban, sentimos que nos morimos, viene el sufrimiento, la transformación y luego un renacer. Los seres humanos nos encontramos en un alto nivel de individualización. Somos conscientes no sólo de nuestro cuerpo, sino también de nuestras emociones y pensamientos, lo que acrecienta enormemente el sentimiento de soledad y separación. El sufrimiento, esa incapacidad de encontrar satisfacción permanente en un mundo cambiante, es lo que nos hace buscar, lo que nos hace voltear la mirada. Perseguir los anhelos mundanos, la riqueza, la fama, el prestigio, el poder, la salud, la belleza o la eternidad, es como perseguir un arco iris: siempre está la promesa, pero nunca lo alcanzamos. Siempre habrá algo más que conseguir.

La tierra prometida nunca nos da la satisfacción que esperábamos porque es efímera, cambiante e ilusoria. Un día pensamos que lo hemos logrado y al día siguiente no. Esto nos lleva a mirar

el proceso en forma retrospectiva y a darnos por vencidos. De repente nos damos cuenta de que todo este proceso es en sí la vida. Tratamos de ser alguien, de llegar a algún lado, sin darnos cuenta de que durante todo el proceso ya estábamos allí, ya “éramos”. Esto nos trae una perspectiva enteramente distinta de ver la vida, un aprecio por el recorrido más que por la meta. Comenzamos a apreciar lo que hay en vez de anhelar lo que podría ser, y encontramos satisfacción donde nunca antes habíamos buscado, o sea, en el presente. Descubrir el ser, darnos cuenta que somos, de que no necesitamos probar nada para ser, es el comienzo del camino espiritual. Podemos ser felices sin necesidad de ningún reconocimiento, sin necesidad de ningún esfuerzo, sin necesidad de llegar a ningún lado, sin necesidad de probar nada, sin victorias ni derrotas. Descubrimos que podemos ser felices simplemente siendo, sin importar si somos esto o aquello.

Esta búsqueda de la felicidad en el sentido opuesto al que normalmente buscamos (fuera de nosotros), nos pone en el camino de vuelta a la esencia de lo que somos. Entendemos que la verdadera felicidad sólo la podremos encontrar dentro de nosotros. Así conquistemos el mundo, si no podemos estar en paz con nosotros mismos, no tendremos felicidad. Este entendimiento sobre el verdadero refugio marca el comienzo de nuestra vida budista, nuestra vida como meditadores, vida que nos conduce al pleno reconocimiento del ser, más allá de toda forma.

Este proceso de forma, reconocimiento de la forma y reconocimiento de lo que reconoce la forma es el proceso de autorrealización de la mente, es el camino que conduce a “ser”. Es la realidad reconociéndose a sí misma. Una vez que esto sucede nos liberamos de la forma, no necesitamos reconocernos a través de una forma, porque nos damos cuenta de que la capacidad de darnos cuenta es más significativa que aquello de lo que nos damos cuenta. El pleno reconocimiento de la mente nos libera de la carga del “yo”, del “qué será de mí” y nos conecta con

nuestra propia eternidad. El espacio es indestructible, inmutable y eterno, y una vez que nos reconocemos como espacio, le perdemos el temor a la muerte. En vida esto se manifiesta como un significado profundo que esta más allá de los ires y venires del samsara. El apego a los anhelos mundanos se pierde, y la conciencia puede reposar en sí misma en un estado de inmenso gozo. Ya no hay nada que anhelar, que defender, que probar, que recordar, estamos libres del mundo condicionado.

Este proceso, visto desde esta perspectiva cosmológica, parece sencillo, pero no lo es desde la perspectiva de la experiencia personal. Nuestra experiencia de vida es confusa, porque no sabemos con exactitud quiénes somos, de dónde venimos ni para dónde vamos. Nos apegamos a lo que tenemos y con esto surge el temor a la pérdida. Experimentamos la vida como una lucha por la supervivencia, en la que tenemos que probar lo que somos.

La práctica espiritual verdadera nos conduce a través de la última etapa, la de reconocer lo que reconoce la forma y nos libera. Esta práctica no es un invento de la época, ni algo restringido a los seres humanos de este planeta, es ley universal. Es la realidad siendo ella misma y no una idea o un reflejo. Aquí y en cualquier parte, el proceso de autorrealización es el mismo.

La Naturaleza de la Mente

Cuando las enseñanzas budistas nos dicen que la naturaleza de la mente es espacio, pensamos que esto quiere decir que es como el espacio interestelar. Lo vemos así por la costumbre que tenemos de objetivar las cosas, de querer “mirarlas”. Pero el espacio al que se refieren las enseñanzas no corresponde al “espa-

cio físico” que pretendemos “ver”, sino al espacio psicológico que “sentimos”. Cuando vemos algo, o escuchamos algo, ¿dónde lo vemos o dónde lo escuchamos?. Ese espejo en donde se reflejan los sonidos, visiones, ideas, y sentimientos es la mente. Ese espejo multidimensional es un espacio psicológico consciente y radiante, un espacio que “se da cuenta”. No es la idea de un espacio “vacío”, sino la idea de un espacio “consciente”, un espacio que no es diferente de nuestra percepción del mundo. Es un espacio con características extraordinarias, es omnipresente, inmutable, eterno, y con todas las demás cualidades del Ser Absoluto. La naturaleza última de la mente es idéntica a la naturaleza última de la realidad, es inherentemente completa y perfecta, y abarca a toda la realidad. La diferencia que hay con las religiones teístas, es que este SER no se ve como algo que está separado del mundo y que es su creador. Este SER es el mismo mundo, es la totalidad, es el espacio donde se ES, que no se diferencia de lo que ES.

Por esto no se puede decir que el budismo sea una religión atea, en el sentido que no tenga respeto y devoción por lo que existe. El budismo es muy distinto al materialismo mecánico, e incluso más inspirador y devocional que las mismas religiones teístas, donde la deidad está separada del mundo. En estas religiones no es frecuente que el practicante tenga una experiencia directa de la deidad, precisamente porque está alejada. En el budismo, por el contrario, se apunta a la consecución de una experiencia directa de la realidad, que es perfectamente posible porque es de la misma naturaleza de nuestra mente profunda. Esto, sin embargo, no significa que sea fácil, pues tenemos que trascender la dualidad con la cual identificamos nuestra particularidad. La meta budista es ir más allá de esta dualidad, penetrar el estado de donde ella surge, hacernos conscientes del océano de existencia del que surgen mundos y seres.

La naturaleza de la mente, como se mencionó antes, no es distinta de su expresión o manifestación, de lo que comúnmente

llamamos el mundo condicionado, el mundo de las cosas concretas. Sin embargo, en la experiencia corriente de los seres, lo que se ve son estas cosas, el movimiento, el aspecto “relativo” de esta energía primaria. ¿Por qué? Porque el mundo es la contraparte del ego, del “yo” al que nos apegamos como fundamento de nuestra existencia. Este error básico es la fuente de las emociones conflictivas, a través de las cuales defendemos nuestra individualidad. Estas emociones surgen como un apego neurótico al ego, como un mecanismo de defensa que nos vemos obligados a mantener en forma compulsiva.

El camino espiritual, visto desde el punto de vista del Budismo Tibetano, consiste en la purificación de esta neurosis, en aflojar estos mecanismos de defensa hasta descubrir su inutilidad. El aspecto compulsivo de esta neurosis es lo que llamamos “karma humano”.

El Karma

El Karma es conocido normalmente como la ley de causa y efecto. Sin embargo, hay grandes diferencias entre la ley de causa y efecto tal como es vista en las ciencias y el concepto de Karma en el budismo. El correcto entendimiento del Karma es indispensable para apreciar el budismo desde adentro, y no caer en las distorsiones que llevan a la superstición. Miremos primero qué diferencia hay entre Karma y ley de causa y efecto como se le conoce normalmente.

En las ciencias, la ley de causa y efecto enuncia que no hay fenómenos aislados, fenómenos que no encajen dentro de un sistema lógico, un sistema que presente “leyes discernibles y esta-

bles". Todos los fenómenos son consecuencia de otros, y éstos a su vez de otros. Es decir, no es simplemente un enunciado de la ausencia de fenómenos aislados, sino también de que estos fenómenos, que están dentro de un sistema, responden a leyes que son estables.

Para comenzar, la ausencia de fenómenos aislados, tiene profundas implicaciones metafísicas. Lo que esto quiere decir es que no hay fenómenos *per se*, que nada existe por sí mismo y en sí mismo.

En la tradición del pensamiento occidental, que ha alcanzado su apogeo en el pensamiento científico, ha existido una división entre el mundo externo u objeto, el mundo interno o sujeto y un ente creador concebido como algo que está más allá del mundo externo y que a la vez es su creador. El mundo interno o subjetivo, aunque tiene su conexión con el mundo externo en el proceso de percepción, es sólo un reflejo pasivo de éste. Es decir, el mundo externo tiene existencia real, esta ahí, y en el proceso de percepción simplemente captamos eso que está ahí. El mundo externo, en esta concepción, no necesita de un perceptor para existir. El mundo externo permanece, ya sea que haya quien lo perciba o no. De hecho, este mundo se concibe como existiendo antes de que hubiera vida. El mundo interno o sujeto es el misterioso telón en el que se refleja el mundo externo.

Tenemos entonces tres divisiones que no tienen que coexistir necesariamente. El creador, por definición, existe antes y es la causa absoluta del mundo externo y de las criaturas o sujetos que en él habitan, y como tal, como causa absoluta, tiene auto existencia, existencia en sí mismo y por sí mismo. La creación, que incluye al mundo externo y al mundo interno, puede existir o no existir sin afectar el estatus del creador. Es decir, tienen una relación de causalidad unidireccional: la creación depende del creador, pero el creador no depende de la creación. En cuanto a la relación entre

el sujeto y el objeto, también ha habido tradicionalmente una separación clara y radical. El mundo externo no necesita para existir de alguien que lo perciba, sino que puede existir como el escenario dentro del cual aparecen las criaturas. Éstas, en los modelos religiosos teístas, aparecen como consecuencia de un acto independiente de creación. Es decir, el creador crea primero el mundo (externo) y luego pone en él a las criaturas, a los seres vivos. En los modelos científicos, las criaturas no son necesariamente un producto independiente de creación, sino que pueden ser un desarrollo o evolución de este mundo externo. En todo caso, en ambos modelos el mundo externo puede existir sin necesidad de un perceptor. Es independiente del perceptor, aunque no necesariamente del creador. En los modelos religiosos teístas, el creador tiene una función importante, no sólo en el momento de la creación sino también en la cotidianidad. En general, no se concibe la posibilidad de un mundo, que aunque haya sido creado por una causa absoluta, pueda existir independiente de ésta. En los modelos científicos, que de ninguna manera niegan una causa absoluta, no se tiene en cuenta una acción permanente del creador sobre la creación. Es decir, los modelos científicos presuponen que el mundo se rige por leyes exactas que, para efectos prácticos, son independientes del creador. El que estas leyes sean absolutas y determinen la condición de la creación (a priori) o sean un resultado de ella (a posteriori) es discutible; sin embargo, para los efectos prácticos de la ciencia, no se tiene en cuenta la capacidad de la causa absoluta para modificar las leyes. Ningún modelo científico retiene, como factor de influencia sobre los fenómenos, el actuar permanente de un Dios. Esto haría imposible cualquier ciencia.

De esta manera, vemos que en el pensamiento occidental existe una marcada división entre estos tres mundos: el mundo de Dios, el mundo material y el mundo psicológico. Cuando hablamos de la ley de causa y efecto en las ciencias, nos estamos refiriendo a que no hay fenómenos “físicos” que no tengan una causa y que

a su vez no produzcan un efecto; es decir, que sean independientes. Es claro que la referencia de la ley de causa y efecto en las ciencias es el mundo físico y no los otros dos. Dios, como causa absoluta, está por encima de la ley de causa y efecto. A su vez, el mundo psicológico, que apenas se comienza a descubrir como objeto de estudio, no es lo suficientemente “objetivo” como para permitir el estricto enunciado de leyes. El mundo psicológico, la mente, en realidad ha sido prácticamente inexistente para el mundo occidental. Ha sido el espectador pasivo que, a pesar de que tiene capacidad de decisión o voluntad, no afecta para nada al mundo material, al mundo de la causa y el efecto. Esta capacidad de decisión o voluntad se relaciona más con el mundo de Dios en la ética y la moral, que con el mundo de la materia. Se considera que la mente puede afectar al mundo de la materia a través del cuerpo como intermediario, es decir, cuando utilizamos el cuerpo para interactuar con el mundo físico. Por ejemplo: cuando decimos que hemos construido una casa, no queremos decir que es la mente directamente la que ha construido la casa, así ella la haya planeado, sino el cuerpo guiado por la mente. En general, en el teísmo se piensa que el mundo psicológico está más cerca de Dios que de la materia. Tal vez esto es lo que significa ser hijos de Dios o tener su misma naturaleza. Es extraño, desde este punto de vista, que en un ser humano, la mente y el cuerpo estén juntos. Por un lado, no tienen la misma naturaleza, y por el otro, están juntos. No tienen la misma naturaleza y, sin embargo, interactúan con una preponderancia causal en la mente. Es decir, es la mente la que se concibe como “dirigiendo” el cuerpo y no viceversa. Como tal, el actuar de la mente tiene consecuencias morales y éticas, pero no tiene consecuencias materiales, más que aquellas que tienen que ver con esta misteriosa interrelación entre cuerpo y mente. Las acciones morales no afectan en sí a la materia, y sus consecuencias son sólo conocidas o tienen efecto en el mundo del más allá. La justicia humana en estos casos trata de llenar este vacío, aunque

en esencia se reconoce que las acciones morales sólo tienen verdaderas consecuencias en el mundo del más allá.

Para el materialista, el actuar de la mente obviamente no tiene consecuencias ni morales ni tampoco materiales. La mente no existe; el sentimiento es un impulso eléctrico, o un campo magnético, que en sí no tiene ningún sentimiento; ¡interesante paradoja! De todas formas, ya sea para el científico materialista o para el creyente religioso, la mente no afecta a la materia más que en el cuerpo viviente, y es, o bien un producto de la actividad cerebral o pertenece a la naturaleza de Dios, que está fuera de las leyes de causa y efecto. Éstos son los dilemas de la psicología occidental: o mira la mente desde una perspectiva materialista, y se reduce a estudiar la correspondencia que hay entre las funciones y regiones del cerebro con los distintos estados psicológicos, lo que introduciría unas leyes de causa y efecto en el ámbito psicológico, que no serían distintas de las leyes de causa y efecto en el ámbito físico (cerebral), o mira la mente desde una perspectiva más humana o tal vez religiosa, con lo que cae en el vacío causal de la naturaleza divina, cuyas leyes de causa y efecto, si es que existen, están más allá de este mundo. La teología religiosa en realidad no se puede considerar como una ciencia con claros enunciados de causa y efecto y modelos o teorías que sean verificables por cualquier observador.

Aunque la psicología occidental ha progresado mucho con la ayuda de la psicología oriental, el mundo psicológico permanece hoy día como algo misterioso, algo incierto, algo que raya en lo irreal. Es más, decir que algo es subjetivo es casi sinónimo de decir que es incierto, no verificable. Decir que algo es imaginario es sinónimo de decir que es irreal. La psicología occidental ha entendido muchas cosas sobre el funcionamiento de la mente, pero todavía no sabe qué es. Tampoco se puede decir que hay un claro enunciado de ley de causa y efecto en el ámbito psicológico. En realidad no se sabe qué es la mente, ni si ella pueda ser objeto de

estudio, ni si como objeto de estudio quepa dentro de la ley de causa y efecto. No se sabe si se deba estudiar la mente como un fenómeno físico, como un producto de la actividad eléctrica del cerebro o como un fenómeno independiente del cerebro.

Para la psicología occidental, descubrir que los procesos mentales se rigen por rigurosas leyes de causa y efecto podría ser tan significativo como lo fue para la física el paso de la edad media al pensamiento científico actual. El reto esta en ir más allá de esta arbitraria división entre Dios, materia y mente, y ver que en realidad no hay más que un solo mundo. Un mundo, sin embargo, en donde muchas dimensiones o niveles distintos coexisten en forma simultánea, sin excluirse los unos a los otros. Un mundo en donde la mente y la materia no necesariamente son cosas distintas ni cosas iguales, sino aspectos distintos, dimensiones distintas de una misma cosa.

Para comprender el concepto de karma que existe en el budismo, tenemos que partir de esta forma de ver las cosas. Karma no sólo se refiere a la ley de causa y efecto en el nivel físico sino también en el nivel mental; incluye todo lo que existe, el mundo material, el mundo mental y todo lo que está entre estos dos polos. La mente, siendo materia en su estado más sutil, y la materia, siendo mente en su estado más burdo, no son conceptos excluyentes sino complementarios. Dios, como ente creador y fuerza causal separada del mundo, no tiene cabida dentro del budismo. Si es creador y fuerza causal, no puede estar separado; y si esta separado, no puede ser fuerza causal. El tema de Dios está más allá de la presente discusión, y de hecho está más allá de cualquier discusión. Primero tendríamos que estar de acuerdo sobre lo que queremos decir con Dios. Si Dios se postula como la necesidad de una causa absoluta y de un creador, en el budismo no existe esa necesidad. Si se postula como una revelación o una creencia, pues bien, no hay nada que decir, es una revelación o una creencia. Si se postula como una necesidad o afecto humano, tal como el amor,

pues eso es, no hay nada que decir, pero no está separado del mundo. Si se postula como fuerza u orden universal y principio absoluto, no hay problema, los budistas creemos en eso; pero ese orden o principio es parte del cosmos, y no algo que esté más allá de sus leyes y su alcance.

El karma o ley de causa y efecto es universal. Opera en el nivel material manifestándose como las leyes naturales de la ciencia y, además, opera en todos los distintos niveles de realidad así como en sus relaciones. Opera en el ámbito mental manifestándose en cosas como la felicidad y el sufrimiento, la ética, la moral, los conceptos, la lógica conceptual, en los distintos valores que tenemos. Opera igualmente en los niveles intermedios, en los que la mente se relaciona con la materia, manifestándose en distintas emociones y sentimientos, que a su vez tienen su propio orden. Todo esto ocurre en forma simultánea y en un solo mundo. La complejidad del karma es total, es decir, lo abarca todo, en todos sus niveles y en forma simultánea, uniendo todo lo que existe dentro de un tejido multidimensional. Para hacer más claridad en esto, si hemos de visualizar la causa y el efecto en forma lineal, como A siendo la causa de B y B siendo la causa de C, la multidimensionalidad se puede visualizar como un tejido tridimensional, en donde cada punto no sólo afecta al siguiente en una línea determinada, sino que afecta el entorno, una infinidad de puntos que a su vez son causa o afectan sus entornos individuales. Ahora, si vemos que los entornos de cada punto de esta segunda generación de causalidad son los mismos entornos de los demás puntos, hemos alcanzado una complejidad inconcebible en tan sólo tres pasos de la cadena causal. Esto es similar a los sistemas gravitatorios que generan varios cuerpos celestes en el espacio. Con cada cuerpo adicional que tengamos en cuenta, la complejidad no se adiciona sino que se potencia. Si cada punto en el espacio se considerara como un cuerpo discreto, matemáticamente tendríamos que representar esta potenciación como el infinito ele-

vado a una potencia infinita. Un número bastante extraño, el infinito al infinito. Si tan sólo consideramos, por ejemplo, las distintas fuerzas que operan a nivel subatómico, las distintas interacciones de las múltiples partículas dentro de un átomo, y teniendo en cuenta que continuamente se están descubriendo partículas nuevas, vemos que la complejidad es grande. Si luego entendemos que este átomo se relaciona con los átomos circundantes en una increíble danza de energías nucleares, electrónicas, gravitacionales, vemos que la complejidad, en sólo una molécula, es un tanto mayor.

Si esto parece demasiado, recordemos que aquí tan sólo estamos considerando la afección de fuerzas físicas de un cuerpo o partícula sobre otro, tan sólo un nivel de energía en un solo plano o nivel existencial, el de la materia. Cuando pensamos que la realidad funciona en todos los niveles en forma simultánea, y que estos niveles se interpenetran los unos a los otros afectándose mutuamente, tendríamos que expresar la nueva complejidad elevando a otro tanto el extraño número anterior. Lo que importa no son las matemáticas, aquí no hay matemáticas, sino el apreciar la complejidad del karma.

Esta complejidad se revela en las situaciones de la vida diaria, donde vemos la imposibilidad de comprender todos los factores que componen una situación específica. De hecho, para explicar en forma total una situación dada, tendríamos que recurrir a un sin fin de factores, no sólo en los distintos niveles existenciales, sino también en el pasado. Es decir: para explicar una cosa lo tendríamos que explicar todo, no habría fin en la cadena causal.

Es importante apreciar esta complejidad del karma, porque con frecuencia el fanatismo nos lleva a enfocarnos en una sola línea, a quedarnos atrapados en un razonamiento causal unidireccional que no tiene salida, como es el caso de echar la culpa de nuestras desgracias o bendiciones a una sola cosa o per-

sona. Las situaciones, si se miran en detalle, revelan un infinito nivel de complejidad. Nunca podemos mirar una situación dada en forma totalmente aislada; es importante ver el contexto en el que ocurren las cosas, incluyendo su historia.

Esta enorme complejidad del karma surge de dividir la realidad. Pero, nos podríamos preguntar: ¿Está la realidad dividida o será una sola cosa?. Y si está dividida, ¿dónde están los límites de las cosas y qué hay entre esos límites?

Ésta es una de las paradojas de la realidad que es importante mirar si queremos tener una mejor comprensión del karma. Se puede explicar con el ejemplo citado antes sobre la interacción de partículas subatómicas. Dentro de un solo átomo, como ya lo habíamos visto, hay una enorme complejidad de fuerzas que interactúan consigo mismas y, sin embargo, cuando miramos la molécula, dentro de la cual existe este átomo, podemos discernir o “entender” una estructura atómica en la que la enorme complejidad individual del átomo actúa como si fuera una sola cosa. Es decir: la química molecular no necesita “explicar” todas las distintas fuerzas subatómicas para entender el funcionamiento de la química a nivel molecular. Para los efectos prácticos de la química molecular, los distintos átomos actúan como si fueran “paquetes” individuales. Estos paquetes son el aspecto cuántico de la realidad, la realidad convertida en cosas, la materia.

De la misma manera que las partículas se organizan en “paquetes”, que para efectos prácticos podemos considerar como átomos, los átomos se organizan en paquetes que llamamos moléculas, las moléculas se organizan en paquetes que llamamos células, las células se organizan en paquetes que llamamos organismos y... bueno, nos podríamos preguntar ¿hasta dónde llegan los paquetes?

Esta particularidad de la realidad, que aunque indivisible se organiza en “paquetes” que dibujan jerarquías cada vez de mayor

amplitud, es similar a las olas en el océano. El agua hace “paquetes” que vistos desde cierta altura aparecen como “olas”, las olas a su vez, vistas desde una altura mayor, aparecen como “corrientes marinas”, y las corrientes marinas vistas desde una altura aún mayor aparecen como fenómenos meteorológicos, tales como el famoso “Fenómeno del Niño”. Entonces la realidad, aunque es indivisible, se manifiesta en “paquetes”, en “cosas” que se organizan creando distintos niveles jerárquicos de realidad.

A pesar de esta infinita complejidad que surge cuando dividimos, cuando cuantificamos la realidad, la experiencia que tenemos de ella es sencilla. Puede que una situación dada, como un dolor de cabeza, sea extremadamente compleja en sus detalles kármicos y, sin embargo, lo que sentimos es sencillamente dolor. La infinidad de factores kármicos, en su inmensa complejidad, confluyen en la experiencia de dolor que remediamos con una aspirina. Así es la vida, compleja y sencilla, total e individual, discreta y continua, todo depende de como la miremos.

Cuando la realidad se relaciona con ella misma en forma de paquetes, lo que se obtiene es el mundo material con sus distintas jerarquías; y cuando la realidad se relaciona con ella misma en forma “directa”, no como un reflejo de algo externo, lo que se manifiesta es el mundo mental. En su nivel más “burdo”, la realidad se expresa en forma cuántica o material; y, simultáneamente, en su nivel más “sutil” se expresa en forma indivisible o mental. El nivel más sutil de todos, aquel del cual los místicos dicen que: “no hay ni uno ni dos, ni aquí ni allá, ni ayer ni mañana”, es el nivel de la conciencia de sí mismo, el nivel en el que la mente se aprehende a sí misma sin intermediario alguno, en sí misma y por sí misma. Éste es el nivel que permite que no sólo seamos objetos sino también sujetos, que no sólo seamos seres mecánicos sino también seres sensibles.

Como vimos anteriormente, karma significa “ley de causa y efecto”, y esta ley enuncia que no hay nada, no hay cosa alguna que exista en sí misma y por sí misma. Sin embargo, en el párrafo anterior dijimos que la conciencia se experimenta a sí misma, “en sí misma y por sí misma”. ¿Es esto una contradicción? Pues bien, la ley del karma comienza donde comienza la división. Ella dice que no hay “cosa alguna” que no esté dentro del sistema causal. La ley de causa y efecto no puede operar a menos que tengamos a A y a B. En la conciencia sutil, aquella en la que “no hay ni uno ni dos, ni aquí ni allá, ni ayer ni mañana” ¿cómo puede haber karma?

En la conciencia más sutil cesa el karma, porque la conciencia no es una cosa, y por lo tanto no necesitamos preguntarnos quién la creó. De ahí para abajo, el karma comienza a operar en una infinidad de niveles, y la pregunta de “cómo surgió esto” es válida. Los distintos niveles del karma, aunque se compenetran los unos a los otros, tienen un valor jerárquico diferente. Por ejemplo: las leyes que gobiernan a las estructuras moleculares tienen un valor jerárquico “superior” a las leyes que gobiernan a los fenómenos atómicos, en el sentido de que la una incluye, abarca a la otra. El comportamiento de las moléculas “incluye”, por así decirlo, al comportamiento de los átomos, a quienes podríamos considerar, para efectos prácticos, como “paquetes” o “sistemas aislados”. A las leyes moleculares, en ese sentido jerárquico, las podríamos llamar leyes de leyes o “sistema de sistemas”. Es decir: para explicar el comportamiento de una molécula no necesitamos explicar el comportamiento de las partículas subatómicas; ellas se comportan como si fueran una sola cosa, átomos o moléculas.

Los distintos niveles del karma permiten, en los distintos niveles de la materia, dibujar patrones jerárquicos de orden ascendente. Tomemos por ejemplo el caso de una sociedad humana, una agrupación de individuos humanos. Como tal, tendrá ciertas leyes que nacen de la interacción de los seres humanos. Habrá un or-

den social, cuyo karma sólo podremos explicar en su propio nivel: el de las interacciones humanas con sus necesidades físicas (fisiológicas), emocionales, conceptuales, existenciales. Sería absurdo tratar de discernir un orden social a partir de un orden atómico, de un orden mecánico. Sin embargo, el orden social no niega ni desmiente sino que incluye a los ordenes biológicos, moleculares y atómicos. Lo que esto quiere decir, en términos prácticos, es que nuestro mundo emocional tiene sus propias leyes, nuestro mundo conceptual tiene sus propias leyes, nuestro mundo físico tiene sus propias leyes, etc. Todos estos mundos se constituyen en un solo mundo continuo, con distintos niveles jerárquicos de realidad o de organización.

El karma se extiende desde las leyes físicas en el nivel más burdo de la materia, que la determinan totalmente y la hacen mecánica, pasando por las leyes de la biología y de los organismos primarios, hasta las leyes que gobiernan los niveles sutiles de la mente, los niveles donde existe la felicidad y el dolor, la ética y la moral, los valores sutiles, la belleza y el significado. En el nivel más sutil cesa el karma, en lo que se podría denominar “ni uno, ni dos”. Este nivel más sutil es el que permite que exista el libre albedrío, la capacidad de darnos cuenta, que de hecho existe en todos los seres sensibles, a pesar de que pocos sean realmente conscientes de él.

Cada uno de estos niveles, a medida que asciende en sutileza, manifiesta un mayor grado de libertad. Si nosotros fuéramos un ente mecánico, nuestro comportamiento estaría totalmente determinado, seríamos completamente predecibles, mecánicos; pero en la medida en que “nos vamos dando cuenta” pasamos de las leyes mecánicas a las leyes biológicas que operan en los organismos primarios, y “si nos damos todavía más cuenta” podemos pasar de estas leyes “animales” a las leyes de la conciencia superior. Cada uno de estos niveles o aspectos de la realidad tiene un mayor grado de “libertad”, aunque un menor grado de diferenciación. La

libertad aquí no se entiende como “poder hacer lo que queremos”, sino como “tener menos necesidad de hacer”. Explico: las ganas de hacer algo tienen sus raíces en la búsqueda de la felicidad. Hacemos las cosas para sentirnos mejor, ya sea buscando algo o evitando algo. La libertad, que es la felicidad suprema, no se consigue haciendo muchas cosas, satisfaciendo muchas necesidades, sino perdiendo esas necesidades. No significa romper limitaciones, sino no tener limitaciones. Es decir: no implica lucha, sino ausencia de lucha. No implica una rebelión contra la materia y el mundo del determinismo, sino una “trascendencia”, un ir más allá de ese determinismo.

Esa trascendencia, ese ir más allá del determinismo mecánico, esa libertad la logramos todos los seres sensibles cuando nos desmaterializamos en el momento de la muerte. Ese momento, unos veinte minutos después de que cesa la respiración en el ser humano, cuando nos desligamos de las conciencias burdas, es un momento de suma importancia kármica, porque es el momento en el que “se integran” todos los niveles previos de conciencia en una experiencia cuyo significado depende de la calidad de vida que hemos tenido. Calidad aquí significa la forma satisfactoria en que hayamos podido integrar los distintos niveles de conciencia. Si nuestra conciencia en el lapso de vida que termina estuvo únicamente enfocada en los sentimientos sensoriales, habrá muy poca conciencia de la “Clara Luz⁵”, como en los animales. Si nuestra conciencia estuvo enfocada en los sentimientos emocionales, tendremos una experiencia emocional de la “clara luz”; si nuestra conciencia estuvo enfocada en los valores éticos y morales, tendremos una experiencia ética y moral de la “clara luz”; y si nuestra conciencia estuvo enfocada en los aspectos sutiles de la realidad, como la honestidad, la experiencia puede ser profundamente

⁵ La esencia de la mente correspondiente a la realidad última. Su experiencia es de una intensa claridad consciente, sabiduría total que no se separa de sí misma.

significativa, integral, por así decirlo. Estas son, obviamente, sólo cuatro posibilidades de la infinidad de tipos de conciencia o combinaciones que hayamos podido cultivar. En todos los casos, sin embargo, el “reflejo” de la “clara luz” corresponderá exactamente a aquello que hemos cultivado. Las experiencias del “más allá” no son castigos ni premios de dioses y demonios, sino el entendimiento que emana desde la conciencia más alta. El reflejo de las acciones en el espejo de la sabiduría. Estos son los distintos *bardos*⁶ por los que pasamos antes de recobrar la conciencia sensorial en un nuevo cuerpo que nos permitirá compartir con otros seres un nuevo mundo.

Generalmente en el ambiente budista cuando hablamos de karma nos estamos refiriendo a la potencialidad creada por nuestros actos que nos pueda traer en el futuro, felicidad o sufrimiento. Karma bueno es la causa de la felicidad mientras que karma malo es la causa de la infelicidad. Los budistas, o sea, los que siguen el ejemplo del Buda Sakiamuni, son por así decirlo, unos científicos de la felicidad y el sufrimiento. Como tales, el aspecto más importante del karma para ellos, es aquel que tiene que ver con las leyes que gobiernan la felicidad y el sufrimiento de los seres sensibles. Es aquí donde el budismo sobresale entre todas las ciencias y disciplina pues no podría haber un sólo ser sensible que no estuviera de acuerdo en que ésta es la disciplina, entre todas las disciplinas, de mayor significado.

Los seres sensibles son algo realmente extraordinario. En ellos (nosotros) todos los niveles de la realidad se encuentran presentes

⁶ *Bardo*: estado intermedio o de transición entre dos situaciones concretas. Normalmente hace referencia al período post mortem entre dos encarnaciones. Hay en total seis tipos de bardos: el bardo de la vida, el bardo de la muerte, el bardo luminoso de la experiencia de la realidad, el bardo del devenir y dos bardos adicionales dentro del bardo de la vida, el bardo del sueño inconsciente y el bardo de los sueños.

en una individualidad. A diferencia del mundo en general que tiene presentes todos los niveles de realidad pero que no se ha “organizado” en una individualidad con continuidad, los seres sensibles han organizado la materia en sus distintos niveles para lograr esta continuidad. Pero ¿quiénes son estos seres sensibles? Son la conciencia pura, el nivel más sutil de la realidad que como vimos anteriormente no es “algo”. No viene de ninguna parte ni va para ningún lado. No es creada ni tampoco perece. No es una ni son dos. Este no-algo se individualiza en la materia al organizarla en forma jerárquica a partir de este “centro virtual”. El “no-algo” aparece ahora como “algo”. Es extraordinario. Realmente, si pudiéramos hablar de algo así como “la creación”, sería esto. Los seres sensibles son las joyas del universo, son los puntos en los cuales la realidad se da cuenta de sí misma, en forma imperfecta, sí, como algo limitado, pero en un acto que en sí trasciende toda limitación.

Este “recorrido” del “centro virtual” desde su reconocimiento como “algo” hasta la liberación, es el tema central del karma desde el punto de vista budista porque enmarca las leyes que gobiernan la felicidad y el sufrimiento de los seres sensibles. Vale anotar que el recorrido de los seres sensibles no es una evolución general, es algo individual. Es decir, no hay un “gran plan” de algún “gran planificador”. Es una necesidad interna. Por esto las leyes kármicas que gobiernan la felicidad de los individuos no responden a patrones externos, ni a juicios de nadie, ni a planes algunos; nacen de las necesidades internas de cada ser. Por eso un buen maestro sabe que lo que es bueno allí puede ser malo allá, y lo que es malo allá puede ser bueno allí. En realidad cada individuo tiene su propia ley, por así decirlo. Las necesidades de una ameba son distintas de nuestras necesidades y por eso lo que nos hace felices a nosotros no puede ser lo mismo que hace feliz a una ameba. Lo que hace feliz a un Bodisatva no es lo mismo que hace feliz a una persona común y corriente; tienen leyes distintas. Sin

embargo, en los niveles más sutiles de la conciencia hay leyes que compartimos todos. En general, en el recorrido hacia la liberación, la honestidad es ley universal porque la liberación, así como la iluminación, es un pleno reconocimiento de nuestra naturaleza fundamental. Ésta no se puede reconocer en ninguno de los niveles, a menos que haya honestidad. Dicho de otra manera: la honestidad aumenta la claridad, mientras que la deshonestidad aumenta la confusión, en todos los niveles. Si somos honestos materialmente habrá claridad en nuestros negocios. Si somos honestos con nuestros sentimientos habrá claridad en nuestras relaciones, y si somos honestos mentalmente habrá claridad en nuestras ideas. Pero, ¿qué tiene que ver esto con la felicidad y el sufrimiento? Yo podría robar a alguien y vivir feliz con lo que le quite. Sí... podemos suplir una necesidad material sacrificando un principio ético, pero hasta ahí llegamos: hemos perdido el principio ético. Ese mundo, ese nivel de conciencia se tornará confuso y no podremos reconocerlo en el bardo. La conciencia, que está en un estado muy sutil, no sentirá atracción hacia los mundos donde existe la ética, no sentirá esas situaciones como un medio propio de expresión. Esto la guiará de vuelta a situaciones en la vida que reflejan la deshonestidad en ese nivel. Esas situaciones desafortunadamente se tornarán cada vez más difíciles, pues seremos deshonestos en un mundo deshonesto. Compartiremos el mundo con seres que no son éticos, y esto realzará la creencia sobre la ausencia de ética. Esto es más confuso y difícil kármicamente que ser deshonestos en un mundo honesto, y todavía más que ser honestos en un mundo deshonesto, lo cual, aunque difícil, es muy meritorio. Afortunadamente, lo contrario ocurre en sentido opuesto. Si somos honestos, el principio ético se empezará a revelar a sí mismo como parte de nuestra naturaleza fundamental. Nos reconoceremos como seres éticos, seres que comparten más que unas necesidades físicas. En el *bardo* reconoceremos esa ética, nos daremos cuenta de ese nivel en donde no hay diferencia entre los seres, y lo veremos como parte de nuestro ser. Ese reconocimiento nos conducirá a

un mundo ético que reforzará esa misma ética. Es como ser honestos en un mundo honesto, como recibir una retroalimentación que realza nuestro reconocimiento de ese nivel de realidad, hasta que se empieza a manifestar el siguiente. La claridad de un nivel bordea confusamente el siguiente. La claridad en la ética bordea confusamente la sabiduría transpersonal del *Mahayana*⁷. Al mundo del Mahayana, al gran mundo de los Bodisatvas, no podremos entrar sin tener completa claridad en la ética y la moral. Sin esta claridad seguiremos regidos por “la ley de la selva” y no por “la ley del hombre civilizado”. Aunque el mundo de los Bodisatvas no está regido por las leyes comunes de la ética y la moral, sí las comprende. La ética y la moral en su más alta expresión, en su más profunda honestidad, por así decirlo, bordea confusamente al amor de los Bodisatvas, que está “libre” de la moral convencional. Es importante entender que, aunque no está sujeta a la moral convencional, no la niega: la comprende. A su vez, el amor de los Bodisatvas, en su más alta expresión, en su más profunda honestidad, bordea confusamente el mundo de la iluminación, que a su vez está “libre” del amor condicionado.

La honestidad es nuestro mejor amigo en el sendero espiritual, el mejor de los maestros. ¿De qué nos sirve relacionarnos con los más grandes maestros, si no podemos ser honestos con nosotros mismos?. El mensaje del gran maestro estará automáticamente “velado”.

Tenemos entonces muchos niveles en los que el karma opera simultáneamente: desde el determinismo mecánico hasta la libertad total, con un predominio jerárquico en los niveles más sutiles. Los niveles más sutiles “gobiernan” a los más burdos, y en consecuencia, a medida que nuestra conciencia se eleva, la responsabi-

⁷ *Mahayana*, también llamado “el gran vehículo” esta fundamentado en las prácticas de los Bodisatvas y en el desarrollo del amor y la sabiduría.

lidad kármica aumenta. Entre más cuenta nos demos, más responsabilidad sutil tendremos, porque el efecto se manifestará en ese mismo nivel. Una acción física, por ejemplo, que se lleva a cabo gobernada por una intención, producirá un resultado kármico gobernado por la intención y no por una ley mecánica. Los resultados kármicos de una acción, aunque se presentan en todos los niveles, están gobernados por el nivel superior. Es como el caso de una persona que roba un dinero destinado a una obra social. El karma de daño social que genera es superior al karma individual, porque la ley social es superior (abarca) a la ley individual. Es muy mal negocio en el nivel individual. Gozamos de un dinero que hubiera traído dicha a muchos y en consecuencia, tal como nos advierte el sentido común, la inteligencia intuitiva, los resultados son desastrosos. Lamentablemente es un caso muy frecuente hoy día.

Esta es la razón por la que se dice que las acciones de un Bodisatva son muy amplias. En razón de que la mente del Bodisatva es sensible a las energías colectivas, las consecuencias de sus actos le llegan a esa colectividad. Su vida y sus actos tienen más significado en ese nivel que en el nivel individual. No podríamos ver el significado de la vida de un Bodisatva desde el punto de vista de su felicidad personal, y mucho menos desde el punto de vista de su apariencia física.

En la perspectiva budista, el karma es infalible. Tan infalibles como pueden ser las leyes de la mecánica. Las acciones físicas, emocionales, conceptuales, intencionales, también producen un infalible resultado físico, emocional, conceptual, intencional, porque ellas siempre se reflejan en el vacío de la sabiduría sutil, exactamente como son.

La mitomanía, la habilidad de creer y luego hacerle creer a los demás nuestras propias mentiras, y que es consecuencia de la deshonestidad, tiene inmensos resultados kármicos. Trae una con-

fusión que crece hasta desligarnos de la realidad. Los mensajes kármicos, los mensajes de la vida se hacen difíciles de descifrar y perdemos la guía. Los mensajes de la vida y del bardo serán confusos, porque nosotros mismos somos confusos. Nos enredamos cada vez más en la madeja samsárica, en una espiral descendente de situaciones cada vez más confusas. Esto es lo que significa el descenso a los reinos bajos. Normalmente no es una caída repentina, sino un proceso paulatino en el que una situación confusa lleva a otra, y ésta a otra, generando una espiral de emociones negativas que le cambian la tonalidad a la vida. Desafortunadamente hoy, cuando la imagen es más importante que la realidad, la mitomanía es considerada una cualidad. Aprendemos a ser buenos vendedores, sin considerar muchas veces si lo que vendemos es bueno o no.

El karma en realidad no tiene ningún tipo de juicio externo, ni satisface los deseos de venganza de nadie. Son leyes que funcionan en forma infalible en sus respectivos niveles, y que le dan a la vida su “orden” o significado.

El ver el karma como significado más que como un ordenamiento está más cerca a la realidad. El entendimiento intelectual evita la superstición y el fetichismo, pero es una ilusión pensar que hemos entendido algo. En la presente discusión sólo se ha considerado una dirección en el tiempo: del pasado al futuro, pero se ha dejado la otra por fuera: del futuro al pasado. El karma no opera en “una dirección”, opera en todas las direcciones.

Lo importante es entender que no hemos entendido nada. El entendimiento intelectual sólo ve las cosas desde un punto de vista, la causa es previa al efecto, pero en la realidad el efecto puede ser causa de la causa. Es como cuando experimentamos dificultades antes de que algo significativo suceda en nuestras vidas. Con más frecuencia de lo que el intelecto nos permite entender, tomamos decisiones hoy basados en lo que sucederá mañana.

Hasta aquí hemos considerado el karma desde una perspectiva intelectual, tratando de hacernos a la idea intuitiva de un todo, que aunque es continuo, se percibe como cosas separadas. Las leyes que rigen las relaciones entre las distintas cosas le dan un orden al mundo. Este orden, en lo que se refiere a nuestra vida personal, se percibe como significado. El que nuestra vida tenga significado o no depende de cómo se integre a nuestro orden particular. Volviendo al ejemplo de una célula en el cuerpo humano, su existencia tiene significado en el contexto del cuerpo en el que ella vive. Fuera de él, la célula queda sin el orden que precisamente le hizo su vida posible. Su significado como tal, como una célula del corazón o del cerebro o del hígado, no tiene sentido fuera del sistema del que hace parte. De la misma manera nuestra vida como seres humanos no puede tener valor sino dentro del orden particular del que formamos parte. Individualmente tendrá sentido dentro del orden que sigue nuestra historia, nuestro estado evolutivo, y colectivamente tendrá sentido dentro de la organización que hace posible nuestra vida. Esta organización no sólo se refiere a nuestra condición como parte de una especie humana, sino también a nuestra condición como parte del fenómeno de la vida en este planeta. Nuestra existencia como seres humanos depende del desarrollo evolutivo de la vida en el planeta, que ha hecho posible el desarrollo de un cuerpo adecuado para la expresión del nivel mental en el que nos hallamos.

Es en este sentido que podemos decir que tenemos “responsabilidades” o conexiones kármicas, no sólo con nosotros mismos y con la sociedad humana, sino también con los demás seres sensibles del planeta, y en un menor grado con los demás seres sensibles del universo. En la medida en que formamos parte de unas organizaciones cada vez mayores, nuestras responsabilidades kármicas van desde nuestras relaciones personales y asuntos domésticos, hasta el significado de nuestra vida dentro de un contexto universal.

Es importante anotar que las leyes particulares a las que estamos sujetos no son absolutas. No son leyes que existen fuera de la misma dinámica que tienen nuestras relaciones. En el caso del cuerpo humano, la ley o el orden que debe seguir una célula depende de la dinámica que tiene el cuerpo como organismo. Es decir: no hay leyes absolutas que digan que una célula deba hacer esto o aquello, pero dentro del contexto del funcionamiento del cuerpo humano, una célula del hígado tiene un trabajo particular que hacer, y la célula del cerebro igualmente. Si a la célula del hígado le da “envidia” de la del cerebro y pretende hacer su trabajo, o simplemente se niega a obedecer el orden dentro del que ella existe, el organismo como tal se enferma. Esta enfermedad es lo que sentimos como sufrimiento. Esta enfermedad no es la consecuencia de haber ofendido a una deidad absoluta, sino la consecuencia de haber roto el orden interno, la organización que nos posibilita la vida. Este orden no viene impuesto “de afuera”, como un gran plan que se le impone al mundo creado y que lo sujeta dentro del yugo del determinismo, sino que es la inteligencia misma de esa existencia. En esta visión del karma, el mundo fenomenal es en sí inteligente, lo que es distinto a decir que obedece a una inteligencia superior. La inteligencia superior no es otra cosa que el aspecto sutil que permite un ordenamiento en el ámbito universal, pero en ningún caso es algo que esté separado de nuestra experiencia de vida.

Lo importante de esto es darnos cuenta de que los eventos y las experiencias en nuestra vida son “inteligentes”, de que tienen significado, de que es posible leer los mensajes de la vida. No estamos a la deriva en un mundo cruel, abandonados por la deidad que nos creó, incapaces de saber qué es lo que pasa. Todos los eventos de nuestra vida tienen un significado y el reto es poder conocerlos, pero tenemos que comenzar teniendo fe en la capacidad que poseemos, como parte de ese orden, de descubrirlo, de realizarlo.

Cuando nos integramos dentro de un orden particular, manifestamos en forma individual el orden total. Es decir: nuestra manifestación individual, nuestra función particular, es un reflejo del orden total. Los eventos en nuestra vida no son simples asuntos personales, sino cosas que reflejan un orden mayor. Cuando nos ponemos a tono con ese orden, lo podemos manifestar en la acción particular. La “perfección de la acción” depende de que ella manifieste el orden superior. La sabiduría no es una rueda suelta; por el contrario, es extremadamente precisa, atinada, por así decirlo. No es una hazaña personal por la que se pueda sentir ningún orgullo, ni requiere de un esfuerzo para mantenerse. Es cuestión de integración, de unión (yoga), de hacer lo que es correcto en el momento correcto. Para esto no se necesita título alguno ni importancia de ninguna clase. La sabiduría universal la podemos realizar en la cocina de la casa. En sí, el hecho de que estemos en la cocina es un reflejo del orden universal, como si todo lo que hubiera ocurrido en el pasado se condensara en la experiencia presente, que por simple que parezca, es un reflejo del todo. Cada punto de la realidad es un reflejo del todo. Es en este sentido que podemos decir que nuestra particularidad es absoluta, que para realizar el absoluto no es necesario acapararlo todo, cubrirlo todo, convertirnos en todo, sino hacer lo que tenemos que hacer de acuerdo con la ley. Entonces el actuar particular será un reflejo de esa ley, y su efecto tendrá un alcance de acuerdo con la ley que refleje. Cuando un yogui⁸, por ejemplo, manifiesta poderes “sobrenaturales”, su actuar simplemente está reflejando un orden superior a lo que nosotros llamamos natural. Debido a que no percibimos el orden bajo el cual emana su acción, decimos que es sobrenatural; pero en realidad, para quien percibe ese orden, es sencillamente natural.

⁸ *Yogui*, (tib: *rnal byor pa*) el practicante tantrico del yoga supremo.

El orden que se refleja en nuestras acciones voluntarias depende de lo que “nos damos cuenta”. Las acciones voluntarias, así sean de una gallina, dependen de lo que ella se dé cuenta. Sin darse cuenta no hay acción voluntaria. Este “darse cuenta” o despertar espiritual, aunque trae una mayor libertad y significado a nuestra vida, acarrea consigo una mayor responsabilidad. Esta responsabilidad sólo se puede entender en el contexto de la felicidad y el sufrimiento, porque la felicidad es lo que quieren todos los seres, y el sufrimiento es lo que todos los seres no quieren. Darse cuenta de las causas kármicas del sufrimiento nos obliga a actuar para prevenirlo en el futuro, y no para justificarlo en el presente, como sucede cuando justificamos el sufrimiento ajeno diciendo que es consecuencia del karma, como una excusa para no hacer nada. Es muy importante entender esto; de lo contrario, cuando ese futuro llegue, nos habremos convertido automáticamente en causa del sufrimiento por no haber hecho nada para evitarlo. Es decir, entre más cuenta nos demos, mayor es la responsabilidad para construir el futuro y no para justificar el presente.

Entre mayor sea el orden del que nos demos cuenta, mayor será el significado de nuestras acciones, ya sea que vayan con ese orden o en contra de él. El violar un determinado orden acarrea consecuencias en ese mismo orden, en el sentido de que perdemos el orden, es decir, se vuelve confuso, y esta confusión se manifiesta como enfermedad o sufrimiento. A pesar de que nos damos cuenta en ese nivel, el darnos cuenta refleja un orden confuso, manifestación de la violación de la ley, que le quita el significado a la vida en ese nivel. Si un tigre mata a una persona para comérsela, su acción tiene repercusiones en el nivel en el que él se da cuenta. Pero si es otra persona la que intencionalmente mata, su acción está regida por el orden que percibe. Su acción trae consecuencias mucho más amplias y sutiles que las del tigre. El significado de la vida para esta persona ya no podrá reflejar el orden que ha violado, y en consecuencia la enfermedad que pade-

cerá a este nivel se manifestará como sufrimiento en ese mismo nivel. Tomemos como ejemplo el caso humano que vivimos hoy. A diferencia de los animales, nosotros nos podemos poner en los zapatos del otro, y con este nivel de “darnos cuenta” nace la ética. No la tenemos que aprender en la escuela; es el resultado de darnos cuenta de que el otro siente igual que nosotros. Sin embargo, aunque sabemos esto, actuamos en forma egoísta. Violamos un orden del cual nos damos cuenta (así pretendamos no saber nada), y la vida se torna muy confusa en ese nivel. Conocemos la ética y, sin embargo, vivimos en un mundo sin ética. Esta es una enfermedad que produce mucho más sufrimiento que la vida animal donde la ética todavía no existe.

La capacidad de darnos cuenta es lo que permite que fabriquemos nuestros propios mundos. Nuestro mundo es aquello de lo cual nos damos cuenta y es en sí un reflejo de nuestras acciones. Si nuestro actuar consciente tiene como punto de partida las emociones conflictivas que nacen del egoísmo, nuestro mundo será un reflejo de esas mismas emociones.

El Mundo Condicionado

El mundo condicionado es el mundo del karma, de la causa y el efecto. El mundo que compartimos con otros seres y que sentimos que está “ahí afuera”. Se le llama “condicionado” porque su aparición, funcionamiento y disolución están sujetos a la ley del karma. No es un mundo libre, es un mundo condicionado, es lo que llamamos el samsara, el mundo que gira dando vueltas incesantemente.

Nuestro mundo, este planeta, con sus países y ciudades, con los millones de seres humanos que comparten un mismo sol, con su “historia humana”, es un mundo condicionado. La historia en sí es un reflejo de este condicionamiento. De acuerdo a la filosofía budista, este condicionamiento está dado por las emociones aflictivas.

Ésta es una afirmación budista de inmensas implicaciones. ¿Quiere decir esto que el condicionamiento no obedece a circunstancias externas, como nos haría pensar la teoría de la evolución de Darwin? ¿Quiere esto decir que si abandonamos nuestras emociones aflictivas estaremos libres, incluso de las leyes físicas que condicionan nuestro cuerpo?

El mundo condicionado es ese sentimiento de estar atrapados en una situación dada, avocados a un destino, prisioneros del futuro. Es aquello contra lo que la humanidad ha luchado siempre en busca de la libertad, destruyendo al enemigo, conquistando tierras, acumulando riquezas, asegurando futuros que nunca llegan.

Salir de las circunstancias que nos aprisionan y decidir con libertad lo que queremos es la mayor aspiración humana, es la lucha de pueblos, el surgir de héroes, el motivo de las revoluciones sociales. El budismo no sólo sostiene que el condicionamiento del mundo es causado por las emociones aflictivas que surgen del apego al ego, sino que ha desarrollado los métodos para erradicarlas, encontrando de esta forma la anhelada libertad. Esto eleva al budismo al nivel de la más grande de las revoluciones sociales. Cuando le preguntaron al Buda cómo se sentía la Iluminación, él dijo: “es como andar con una inmensa carga y de repente soltarla” o “como estar preso por mucho tiempo y repentinamente ganar la libertad”.

Salir del mundo condicionado, del samsara, y ganar la libertad es el tema de las enseñanzas budistas, es la práctica budista. Esta revolución se diferencia de las revoluciones sociales en que apun-

ta a un cambio interno de la persona como fuente de un cambio en el ámbito social, y no a un cambio social como fuente de un cambio en el individuo.

De acuerdo con las enseñanzas budistas, el mundo condicionado gira alrededor de la ignorancia primordial (*avidya*). Esta ignorancia no reconoce que lo que se experimenta y el que experimenta son la misma cosa, y establece la relación básica dual. De esta dualidad nacen los dos sentimientos básicos de aversión y deseo. De estos tres sentimientos: ignorancia, aversión y deseo surgen las cinco emociones que condicionan los seis reinos de la existencia. Estos son “mundos” que podemos compartir con otros seres, y que tienen una tonalidad particular debido a la emoción que predomina en ellos. La representación tibetana del mundo condicionado es *La Rueda de la Vida*, una pintura que describe el torbellino de los vientos kármicos, que conduce a unos seres en sentido ascendente a los reinos superiores, y a otros en sentido descendente hacia los reinos bajos.

Haré aquí una corta reseña de los seis reinos, resaltando lo que nos interesa: salir del mundo condicionado. Para el lector con interés en una ampliación del tema, existen magníficas descripciones de varios autores sobre la vida en dichos reinos. Sin embargo, lo que nos interesa aquí es poder apreciar la lógica que liga a cada reino con una emoción en particular. Ésta es la forma en que coloreamos el mundo de acuerdo con el tipo de emociones que cultivamos, y terminamos aprisionados en una versión particular de la realidad. Dentro del budismo, estos reinos no se ven como permanentes; son parte de la rueda de la vida que gira y gira. Es la forma particular de entretenimiento que utilizamos a fin de no ver la realidad sobre la vacuidad de la existencia. Toda la rueda gira en torno a la ignorancia primordial, y se mantiene en movimiento gracias al fuego de las emociones condicionadas, las emociones que se generan del roce de egos, de la necesidad que todos sentimos de probar lo que somos.

1. El reino más alto del samsara, el reino de la realización relativa, donde la felicidad se encuentra en la consecución de los anhelos mundanos, es el reino de los dioses. Es el reino donde el ego alcanza su máxima realización en términos de belleza, poder, salud, importancia, longevidad, reconocimiento, riqueza. Aunque las causas para ingresar al reino de los dioses son las virtudes, la emoción predominante en él es el orgullo. Los seres que lo habitan consideran que su suerte se debe a que son especiales y no a su buen karma anterior, produciendo en ellos gran cantidad de orgullo, de amor propio. Este amor propio les permite relajarse en un estado meditativo apacible y sosegado, donde pueden disfrutar de los placeres estéticos. Es un estado autosuficiente donde no hay que luchar por mantener el ego, puesto que él se mantiene gracias a la inercia del buen karma anterior. El reino de los dioses es el reino de la felicidad samsárica, en él nos sentimos seguros y despreocupados, como si hubiéramos llegado a la meta. Esta característica de ausencia de temor y esperanza lo hace similar al estado iluminado, con la diferencia de que en el reino de los dioses todavía existe la noción de un “yo”. Los habitantes del reino de los dioses rara vez buscan la iluminación porque no la necesitan, o por lo menos eso creen. La lucha por la supervivencia no se da porque están más allá de la competencia, se sienten asegurados en sus inaccesibles palacios a donde no llegan las lanzas de los *asuras* o dioses celosos.

2. El reino de los asuras es el siguiente de los reinos superiores, un reino donde predominan los celos. Los asuras se sienten capaces de llegar al reino de los dioses, pero no entienden por qué no llegan. Esto genera unos celos tremendos y una lucha competitiva sin cuartel. Piensan que es a través de la lucha que se llega al reino de los dioses, y constantemente se encuentran midiendo fuerzas con sus contendores. Es uno de los reinos superiores, al que llegan los seres a través de un enorme esfuerzo. Tanto es el esfuerzo, que ya no pueden descansar un minuto, la vida se ve

como una batalla a muerte en donde el más poderoso predomina. Éste es el reino en el que los seres, aunque son valientes y heroicos, están más alejados de la iluminación. Es el epítome del samsara, por así decirlo, porque es un reino de enorme actividad, de mucha lucha. Es donde más karma se siembra. La actividad constante de los asuras y su alto nivel de desarrollo mental los hacen responsables de una gran cantidad de acciones. Aunque poseen el orgullo de los dioses, no se realizan como tales, lo que les impide entrar en el estado meditativo. Esto hace que en este reino sea imposible ver la salida del samsara, porque están todo el tiempo involucrados en él, ebrios de él, sumidos en una competitividad que no les permite reposar en sus mentes ni por un instante.

3. El que sigue es el reino humano, el reino de los deseos, pasiones e ideales. Éste es un reino donde las emociones de los demás reinos se pueden experimentar en el curso de un día, es el reino del cambio y la alternación, del dolor y el placer, del día y la noche. Es un reino donde la actividad alterna con la receptividad, donde el karma se siembra y se recoge a la vez. En él se alternan el buen karma y el mal karma por igual, lo que hace que los seres experimenten desde el orgullo de los dioses hasta el tremendo sufrimiento del infierno. En este reino se crea una enorme tensión entre el placer y el sufrimiento, que genera grandes ideales, enormes pasiones. Esta alternación entre el dolor y el placer hace que los seres humanos sean extraordinariamente selectivos e inteligentes, les permite tener una visión panorámica con enormes posibilidades. Es el reino más “inteligente”, y el que permite ver la salida del samsara con más facilidad, ya que la alternación entre el dolor y el placer conduce naturalmente a reconocer lo que hay detrás. Espiritualmente hablando, es el reino de mejor karma porque es donde la iluminación es más factible, y, sin embargo, es un reino de mucho peligro, porque kármicamente es decisivo. En los demás reinos hay menos posibilidades, en el humano están todas. Es un reino donde se encuentran los más grandes Budas y a la vez

los más grandes criminales, ambos sirviéndole de ejemplo al resto de la humanidad. Es el reino de “la gran prueba”, donde los demás reinos se manifiestan casi como una consecuencia de la vida humana. En el reino humano se alterna también entre el bardo de la conciencia objetiva, el bardo de la inconsciencia y el bardo de los sueños. Esto es también de suma importancia en la práctica espiritual porque nos permite ver la irrealidad de todos. Si vivimos en un sueño del que nunca nos despertamos, es imposible darnos cuenta que es un sueño; y si por el contrario, estuviéramos siempre en la conciencia objetiva, nos sería imposible reconocer la mente. Esta alternación consciente entre los distintos bardos es una práctica de suma importancia en el reconocimiento de la mente. En los demás reinos no tenemos tantas posibilidades, y en general nos encontramos enceguecidos, ya sea a causa de la estupidez espiritual de los dioses y animales, de la enorme actividad de los asuras o de las avasalladoras ráfagas de los vientos kármicos en los reinos del sufrimiento.

4. El siguiente reino, perteneciente a los llamados reinos bajos, es el de los animales. Es un reino de poca actividad kármica cuya emoción predominante es la ignorancia. Es un mundo “lento” que abarca los estados de conciencia desde que aparece la sensibilidad, y siguiendo un proceso evolutivo, hasta la conciencia abstracta, la conciencia humana. El nivel de desarrollo mental de los animales no les permite “saltar” a ningún otro reino que no sea el humano. El karma de un animal no es lo suficientemente fuerte como para lanzarlo al reino de los dioses o al de los asuras y mucho menos al de los *pretas* o seres infernales. Sin embargo, según las enseñanzas budistas, sí hay animales que vienen de otros reinos, o sea, que pueden ser encarnaciones de seres que vienen de otros reinos. Este salto hacia atrás en la escala evolutiva se presenta por una parálisis kármica. No somos capaces de resistir la embestida del karma y nos bloqueamos, preferimos no saber qué es lo que pasa y entramos en un estado de ignorancia, para lo

cual nos adherimos a un cuerpo apropiado. Esto se puede hacer como un “descanso kármico” muy poco recomendable. Alguna vez he escuchado de personas que pasan por momentos difíciles decir que preferirían ser un animal, que los animales la pasan mejor que nosotros. Esto no es conveniente desde ningún punto de vista; es muy importante mantener el valor en el proceso de purificación kármica. De todas formas, una “regresión” no nos evita el karma; sólo lo aplaza en forma temporal, así sea en millones de años. Cuando encontremos de nuevo la situación que evitamos, estaremos todavía menos preparados para confrontarla, habremos sentido ya un precedente.

Las posibilidades de cambio en el reino animal son tan pocas, que en su gran mayoría están sujetos a las leyes de Darwin. Algunos animales, como los domésticos que se asocian con los seres humanos o algunos que tienen una relación emocional fuerte con ellos, son capaces de hacer saltos cualitativos de alguna consideración. Así parezca increíble, es posible que los animales alcancen la liberación en el momento de la muerte. El lama Ole Nydahl cuenta en su libro “Cabalgando al Tigre”, cómo el gran yogui y sol de nuestro linaje, el Karmapa, podía liberar a los animales en el momento de la muerte a través de meditaciones especiales. Estas historias no sólo las he oído del Karmapa sino también de otros grandes maestros. Aunque esta liberación no es la iluminación, sí les permite “escapar” a su condición y renacer en condiciones más propicias para lograrla. Hay que entender que el reino animal, a pesar de que se cuenta entre los reinos bajos, no es un reino de karma negativo desde el punto de vista de sufrimiento. Aunque la ignorancia precede al bien y al mal, no todos los animales se cuentan dentro de este grupo. Hay encarnaciones animales de buen karma y encarnaciones animales de mal karma, ya sea que procedan de los reinos superiores o inferiores. Estos son, en mi opinión, casos excepcionales, si tenemos en cuenta la cantidad de animales que existen.

5. El siguiente reino, en la escala descendente hacia el sufrimiento, es el reino de los llamados *pretas* o “espíritus hambrientos”. Éste es un estado psicológico de avaricia desmesurada producto de la envidia. La experiencia es la de no tener satisfacción alguna, la de vivir en la necesidad. Los pretas viven hambrientos de todo, siempre necesitan más de lo que tienen. Es el reino de la pobreza psicológica. A tal punto llega su avaricia, que nunca experimentan la satisfacción; sin embargo, a pesar de que el estado meditativo es difícil por la constante necesidad, pueden alcanzar la liberación. La aversión a su propia insatisfacción abre un espacio en el que se puede agarrar el gancho de la compasión. Lo mismo sucede en el reino del infierno, donde el sufrimiento es tan aterrador, que el ser ya no tiene nada que perder y puede encontrar como única salida el atravesar el muro de la dualidad. Ese darse por vencido puede abrir la posibilidad de la liberación. Es interesante que luego del reino humano, donde es relativamente fácil alcanzar la liberación, sigue el reino del infierno y el de los pretas, en los cuales la liberación es más fácil que en los reinos de los dioses y asuras. Es importante tener en cuenta este dato en nuestra presente vida humana, para entender que las situaciones difíciles, por dolorosas que sean, no son un obstáculo para obtener la iluminación, mientras que sí lo es la complacencia en las situaciones placenteras.

6. El siguiente reino en la escala descendente, y el de mayor sufrimiento, es el reino del infierno, el reino del odio. Todos los seres se odian entre sí y se desean hacer daño. Entre más odio se tienen más odio reciben; es una situación candente donde el daño que se recibe invita a retornar más odio y más daño. Es una espiral de odio y sufrimiento que finalmente nos paraliza, nos desconecta. El infierno, como se comentó en el párrafo anterior, tiene más posibilidades de liberación que el reino de los dioses. El ser infernal no se puede sentir orgulloso de su situación, y es posible que se abra y reciba ayuda. En el reino de los dioses, por el con-

trario, no se necesita la iluminación, y los dioses no están dispuestos a escuchar nada, no necesitan nada. Se mantienen embebidos en su beatitud, enceguecidos en su orgullo. El sonido del darma para ellos es como una hermosa melodía que nunca alcanza la intensidad del despertar. El sonido del darma en el infierno, por el contrario, es como el retumbar de un cañón.

Los seis reinos son las distintas posibilidades que tenemos en el samsara, el mundo donde los valores y la felicidad son relativos. Se representa como una rueda que gira y gira, denotando la particularidad de que cuando un punto está arriba su opuesto está abajo. También es un indicio de la transitoriedad de todo lo que es compuesto, y de que esta rueda de la existencia gira alrededor de la ignorancia básica.

Así como cada uno de estos reinos tiene una emoción aflitiva que colorea su ambiente, también tienen una vía específica de purificación, y una manifestación particular de la energía iluminada. Por eso en cada reino aparece un Buda dando enseñanzas que están de acuerdo con la naturaleza de los seres. En los reinos del orgullo enseña la *Sabiduría de la Igualdad*, la capacidad de ponernos en los zapatos del otro, de perder nuestra especialidad. En los reinos del deseo enseña la *Sabiduría que discierne*, la capacidad de ver las cosas en contexto, de ver la vacuidad en la forma y la armonía en el contraste; es también una forma de entender la transitoriedad. En los reinos de la envidia enseña la *Sabiduría que todo lo logra*, la sabiduría del trabajo eficiente, la que se centra sobre sí misma sin mirar a su alrededor. En los reinos de la ira enseña la *Sabiduría que es como un Espejo*, la energía cortante que no se apega, que no añade ni quita nada; es la claridad en la percepción y la solidez en las situaciones. En los reinos de la ignorancia enseña la *Sabiduría de la Gran Ley*, en donde el individuo es un reflejo de la totalidad, en donde nos vemos avocados a trascender nuestra propia individualidad.

Todo esto quiere decir que no hay cosas “de sobra” en el mundo condicionado, que todo es válido, que todas las situaciones son fuente de aprendizaje y transformación, que todo es la vida o que la vida es todo. La liberación depende del aprisionamiento, el nirvana del samsara, y la sabiduría de la ignorancia. Ver con claridad, compasión y sabiduría el mundo condicionado es en sí la iluminación. En todas las situaciones de la vida está presente la iluminación, está presente la verdad.

La Pureza Primordial

El camino espiritual es un camino de purificación. Cuando oímos el término “desarrollo mental” o “entrenamiento mental”, pensamos a menudo que esto hace referencia a algún tipo de ejercicio o gimnasia mental, y que a través de este ejercicio desarrollamos algo nuevo. La imagen que con frecuencia nos hacemos del maestro espiritual es como la que presentan en la televisión, una especie de Kaliman que lucha contra el mal utilizando poderes que ha desarrollado. En estas historietas no es raro encontrar que la fuente de aprendizaje haya sido algún lama tibetano.

Hoy, sin embargo, los lamas están con nosotros y estas historietas han perdido su fundamento. El entrenamiento mental al que hacen referencia los místicos tibetanos se podría traducir mejor como una purificación del corazón. En vez de desarrollar “poderes mentales” manipulados por un ego engrandecido, lo que se busca es *des-cubrir* la pureza primordial.

Si nos preguntaran ¿dónde está su mente?, es probable que digamos que en la cabeza. Es en la cabeza donde están los princi-

pales órganos de los sentidos. Si por ahí vemos, oímos y pensamos, lo más lógico es creer que ahí estamos. Pero de acuerdo con las enseñanzas budistas, nosotros somos más que eso, pues aunque no veamos, oigamos o pensemos, todavía “somos”. Los pensamientos son un proceso mental que ocurre con ayuda del cerebro, en la cabeza, eso es cierto, pero ¿ocurren los sueños en la cabeza? Cuando las personas que han pasado por experiencias de muerte clínica relatan sus experiencias, algunas de las cuales son “fuera del cuerpo”, surge la pregunta: ¿dónde se experimenta eso, dónde está realmente la conciencia?

Las enseñanzas budistas nos dicen que el centro de la experiencia está en el corazón y no en la cabeza. Es allí, en el corazón de nuestro cuerpo energético donde está la conciencia más sutil, aquella que permanece aún cuando las conciencias sensoriales, las emociones y los pensamientos han cesado. El desarrollo espiritual hace referencia a la capacidad de concienciarnos de ese centro más que al desarrollo del intelecto. Este centro de la experiencia es como un espejo, y eso que nosotros llamamos “mundo” es como un reflejo en ese espejo. La separación que hay entre nosotros y el mundo es la misma que hay entre el espejo y su imagen. Este centro, a pesar de que en términos absolutos no tiene tiempo ni dimensión, se localiza en vida en el centro energético del corazón. Es allí donde confluyen las experiencias de la conciencia mental, que cabalga sobre los 72.000 canales que constituyen nuestro cuerpo energético o *pránico*. Nuestros pensamientos son movimientos de la energía mental a través de estos canales, movimientos que generan un campo magnético sutil, una emoción. Como bien sabemos, una corriente puede generar un campo magnético o un campo magnético puede generar una corriente; de esta misma forma, los pensamientos generan emociones y las emociones inducen pensamientos.

En nuestra experiencia ordinaria, este movimiento de la energía mental se lleva nuestra atención, se roba el show, por así de-

cirlo. Perdemos el centro, nos dejamos llevar, nos entretenemos en la idea, el sonido, la emoción, y quedamos “embelesados”. Esto es lo que las enseñanzas más altas llaman impureza: El tomar como real la idea, el sonido, la emoción, la imagen, y perdernos del aspecto existencial de la experiencia. Esto es lo que nos mantiene dando vueltas en la rueda de la vida, hoy de un color, mañana de otro.

De acuerdo con el *Mahamudra*⁹, las enseñanzas últimas del Budismo Tibetano, la naturaleza de estas impurezas no está en el contenido del pensamiento, sino en la forma equivocada que tenemos de relacionarnos con él. La impureza está en tomarlos en serio, y no en el hecho de experimentarlos. Pensamos que son reales y de esta forma los solidificamos y nos apegamos. El *Mahamudra* no nos dice que el mundo es “impuro” sino que nuestra actitud, nuestra forma de ver las cosas, puede ser “impura”. No vemos la mente sino lo que en ella se refleja, el sonido, el pensamiento, la idea, el recuerdo, la sensación, y pensamos que es algo real distinto de la mente misma. Esto genera una reacción, una emoción que alimenta más pensamientos e ideas, y de esta forma nos mantenemos en un proceso de acción y reacción. No vemos las cosas como son, su esencia, porque estamos embebidos en el contenido. Las emociones, incluso las buenas, enturbian el ambiente, como un espejo que se empaña, no es más. Una vez se limpia el espejo, se revela su naturaleza cristalina, ya sea que refleje algo bueno o malo, bonito o feo, agradable o desagradable.

Es muy importante entender la diferencia entre purificación como “no tener pensamientos”, y purificación como “ver la naturaleza pura de los pensamientos”. En el primer caso, la purificación nos llevaría a una especie de muerte en vida, a un sentimiento de culpa, a una espiritualidad negativa, y en el segundo caso nos

⁹ *Mahamudra* (tib: *phyag rgya chen-po*) literalmente significa “gran sello” o “gesto supremo” y son las enseñanzas más altas dentro del budismo tibetano.

llevaría a un inmenso gozo, al descubrimiento de la pureza inherente en el corazón de todos los seres. El fondo de nuestras mentes, la conciencia sutil, permanece impecable a través de las distintas manifestaciones relativas, incompletas e imperfectas. El ego es adventicio y transitorio, como una burbuja de jabón que tiembla en medio del viento. La conciencia profunda es como el océano que permanece inamovible, incorruptible. La realización de todo corazón de la naturaleza “pura” de la realidad es el mayor gozo que se puede tener, porque nos permite confiar en lo que es, reposar en la intensidad de la experiencia, despertarnos sin temor.

Cómo purificar nuestra actitud y nuestra visión es el tema de la segunda parte de este libro: la meditación.

LA PRÁCTICA

El mundo en que vivimos es el producto de nuestro karma, de los órganos de percepción que tenemos (del tipo de cuerpo), de la reacción que tenemos ante esa percepción (las emociones y pensamientos que se generan). La práctica espiritual se diferencia de la práctica mundana, en que en ella se busca la transformación del mundo desde adentro y no desde afuera. Lo que interesa es cambiar el karma y no el producto del karma. Una vez que se ha generado la causa, el efecto seguirá invariablemente; tratar de cambiar el efecto sin cambiar la causa es imposible, es ir en contra de las leyes de la naturaleza. Sin embargo, vivimos soñando con tener un mundo diferente sin necesidad de cambiar. Nos inventamos toda clase de trucos para guardar la esperanza de que el mundo pueda cambiar sin necesidad de que nosotros cambiemos. Compramos loterías con la esperanza de ser millonarios de la noche a la mañana sin haber generado las causas para la riqueza, nos vestimos de tal manera que creemos que somos lo que no somos, nos ponemos títulos y nos llenamos de orgullos infundados creyendo que de esta manera el mundo se transforma. Pero con frecuencia encontramos que el mundo en que vivimos no está de acuerdo con el orgullo que tenemos y no entendemos por qué. Culpamos a los demás por nuestras desgracias, y nos llenamos aun más de emociones conflictivas. Luchamos por cambiar a los

demás, sin darnos cuenta de que los demás están tratando de cambiarnos a nosotros.

Esta forma de ver las cosas no es práctica, por no decir que es estúpida. Hay una metáfora tibetana que describe la diferencia entre la visión espiritual y la visión mundana: “Érase una vez un rey (el rey representa al ego en esta metáfora) a quien, enorgullecido con el esplendor de su importancia, se le ocurrió la maravillosa idea de alfombrar el mundo para no herirse los pies al caminar. Su consejero espiritual (que en esta metáfora representa a la iluminación) le sugirió a su majestad que podría ser más práctico (por no decir inteligente) mandar a hacer unos zapatos”.

Esta metáfora ilustra el hecho de que la vía espiritual es sentido común, es inteligencia innata, pero nuestro orgullo no nos permite ver la solución. Es obvio: si queremos tener un mundo mejor tenemos que cambiar... todos. Si esperamos que los demás cambien nunca va a suceder nada; pero si todos cambiamos, ya automáticamente estaremos viviendo en un mundo mejor. Casi se podría decir que es algo que todos sabemos; todas las grandes religiones de una u otra forma abordan el mismo tema: la transformación del hombre. Todas hablan de amor y compasión, y sin embargo el mundo en que vivimos no refleja estos valores.

Cómo efectuar este cambio, cómo lograr esta transformación, es el tema de la práctica budista. En la mayoría de las religiones se invita al hombre a seguir una ley superior, se le inspira con la imagen de un ser superior que la persona trata de imitar en sus cualidades, y en el caso de las religiones más primitivas, se insta a la persona a abandonar sus acciones egoístas por temor al castigo divino.

En el budismo, esta transformación se ve como una necesidad interna, orgánica, como algo que nosotros podemos ver y lograr por nuestros medios. La transformación del corazón no se busca para satisfacer los deseos de la deidad, sino porque nosotros como seres humanos la necesitamos. Es un enfoque radical-

mente distinto, en el que la necesidad de una transformación humana viene desde adentro, y no como algo impuesto desde afuera. Aquí la confianza es más importante que la fe, porque tenemos que sentir la capacidad y el deseo de tal transformación, más que esperar la misericordia divina. El arrepentimiento no busca el perdón sino la transformación. En el budismo es indispensable que veamos las cosas con nuestros propios ojos, que tengamos la suficiente humildad para aceptar que necesitamos cambiar, que tengamos el deseo de efectuar este cambio, y que tengamos la confianza de que es posible. El budismo parte del nivel en el cual nos queremos responsabilizar por nuestra vida.

La práctica budista no busca interceder ante deidades para lograr sus favores, sino generar el mérito suficiente para que estos favores se presenten en forma natural. Los dones espirituales son el resultado de un proceso de purificación y no un regalo divino.

Esta transformación, en lo más hondo del corazón, nos lleva de una visión egoísta y centrada en nosotros mismos a una visión grande de la vida, a un significado profundo, y a una compasión que irradia como un sol. Ésa es la meta en la práctica de la meditación.

En general la transformación puede ocurrir de dos maneras distintas, una paulatina a través de la práctica, y la otra directa, simplemente cambiando. Si existe la suficiente conciencia, si nos damos cuenta de la necesidad de esta transformación, ella puede ocurrir por su propio mérito; no hay necesidad de practicas largas y complicadas. Las impurezas caerán por su propio peso. Pero si el orgullo no nos posibilita ver esto, debemos practicar de acuerdo con las enseñanzas de un maestro realizado.

La Meditación

Debido a la proliferación de ideas que hay sobre la meditación tal vez sea más fácil comenzar diciendo lo que no es. En general asociamos el término meditación con un estado de conciencia apacible y sosegado donde descansamos de la agitación y el estrés de la vida moderna. Muchas personas se acercan a la meditación en busca de relajación, como una forma de ser más eficientes en su trabajo o para poder dormir mejor. Estos resultados parciales de la meditación indudablemente son muy benéficos, pero dentro del contexto budista, ésta no es la meta sino el prerrequisito. Si la mente no está tranquila y clara el estado meditativo no se presenta. La relajación, la concentración y la claridad son la puerta de entrada a la infinidad de meditaciones que existen en el budismo, y no la meta que se busca.

La meta está en la transformación que podemos efectuar, en el hecho de que a través de ella cientos de personas han logrado transformar sus mentes hasta experimentar el mundo que esta más allá de los confines del ego. La meta de la meditación en el budismo no es ni más ni menos que alcanzar la iluminación, que experimentar el mundo grande tal como es y no a través de los confusos filtros del ego. Si la meditación fuera sólo para relajarnos, tal vez sería más fácil leer un libro o ir al cine.

La meditación es una actividad difícil de clasificar. A pesar de que la meditación inicialmente se hace en posición de piernas cruzadas y con la espalda recta, no podemos decir que es una posición física, puesto que ella se puede hacer incluso después de que el cuerpo haya muerto. Tampoco podemos decir que es una reflexión o estudio en el sentido corriente de la palabra, pues no hay objeto externo que se estudie o se analice. También sería difícil decir que es una actividad como la oración, pues no hay algo

en particular que se tenga que hacer. Sin embargo, todas estas actividades son parte de la meditación; la experiencia en el cuerpo, las emociones, los pensamientos, la voluntad, son parte de lo que es la meditación. Tal vez se pueda decir que la meditación es un estado de conciencia, que es el espacio en el que ocurren estas experiencias, pero ¿son las experiencias distintas del espacio que las experimenta?

Es tan difícil definir la meditación en los términos de alguien que no la haya experimentado, como explicarle un sueño a alguien que nunca haya tenido o una visión a alguien que nunca ha visto. Por eso la práctica budista nos conduce a través de distintas experiencias, que aprendemos a reconocer como distintos estados meditativos. Con la ayuda de un maestro estas experiencias son posibles, y adquirimos un entendimiento directo, no conceptual, de lo que son los distintos estados meditativos. Sin embargo, es necesario un entendimiento lógico que nos sirva de mapa a través de las distintas experiencias, y que nos permita poner dentro de un contexto social esta importante actividad. Este entendimiento es algo que podemos compartir con los demás, es la explicación que les podemos dar cuando nos vean sentados, con las piernas cruzadas y aparentemente sin hacer nada.

La psicología de la meditación está íntimamente ligada a un conocimiento sobre el origen del egoísmo. El ego es el que no permite que veamos la realidad con claridad; el ego es el que hace que reaccionemos ante las experiencias de la vida generando emociones confusas que distorsionan en sí la experiencia. Estas emociones neuróticas y conflictivas son las capas de polución que esconden el diamante cristalino de la mente.

El ego es la fuerza centrípeta o nuclear que hace posible nuestra individualidad. Este “halar hacia dentro” pone distintas energías a girar alrededor de ese centro virtual que llamamos “yo”. De esta manera nos recubrimos con una serie de caracteres distinti-

vos que conforman nuestra personalidad. El ego permite que la individualidad se manifieste a través de sucesivas encarnaciones, y permanezca a través del proceso evolutivo como una experiencia única de la realidad. Es como la realidad experimentándose a sí misma en innumerables formas individuales que tejen una “historia” alrededor de sí mismas. La esencia de la mente es como el vacío, y la personalidad, el “yo”, es como una botella que encierra ese vacío. Podemos distinguir distintas botellas, distintos colores, formas, historias, pero el vacío que ellas encierran es el mismo. Esto hace posible que existan seres, que existan mundos, que exista trama y que exista jornada. No podemos decir que el ego, que las fuerzas de la individualización, que hacen posible desde la existencia de un átomo estable hasta la de una galaxia, sean malas. Lo malo es cuando la balanza del equilibrio entre el ego y el contorno se inclina hacia el centro, el egoísmo, el “ismo” del ego. El egoísmo radica en darle más importancia a nuestra individualidad que a la de los demás. La experiencia de la vida a través del egoísmo es lo que en el budismo llamamos el samsara, es decir, vivir la vida desde el punto de vista de unos consumidores que entran en competencia con los demás consumidores. Esto produce un tire y afloje social que crea el tirabuzón del samsara, donde unos son buenos y otros malos, unos altos y otros chicos, unos ricos y otros pobres, unos bellos y otros feos; donde, irónicamente, todos somos lo que no somos.

Esta experiencia “relativa” de la realidad que esta centrada en el interés propio es la causa verdadera del sufrimiento humano. La causa del sufrimiento en términos absolutos, no está en la economía, ni en el subdesarrollo, ni en el sistema político, ni en la falta de educación, y ni siquiera está en la pobreza, sino en esta forma incompleta y parcializada de ver la realidad, en la incesante lucha por la supervivencia, en donde los unos viven de los otros. Esta “ley de la selva” se adecua al nivel de desarrollo de los animales, en el que ellos perfeccionan sus cuerpos físicos, conocen sus limi-

taciones y desarrollan cualidades especiales; es una etapa caracterizada por el desarrollo físico. Pero en el ser humano lo que importa no es el desarrollo del cuerpo sino el desarrollo de la mente. El cuerpo ha llegado al punto en el cual se convierte en un vehículo adecuado para la mente. El campo de desarrollo del ser humano es la mente, allí es donde es posible encontrarle significado a la vida. La importancia del cuerpo es que literalmente se convierte en el templo del espíritu. Un cuerpo adecuado es aquel que sirve para que el espíritu se manifieste a través de él y no como en el caso de la mayoría de los animales, que sea más fuerte que el otro para sobrevivir mejor.

El caso particular del ser humano es que su nivel de desarrollo conlleva unas leyes de supervivencia distintas a las de los animales. Un ser humano se debe ver a sí mismo como un ente mental. Un ser humano es el que dice: “pienso, sueño, anhelo, recuerdo, siento, luego existo”. Un ser con cuerpo humano que pretende “ser” a través del desarrollo físico, a través de demostrar que su cuerpo es más fuerte o más bello que el del otro, o que busca a través de la tecnología tener más dominio físico, está más cerca de los animales que de un verdadero ser humano. Esta aberración se intensifica enormemente cuando las capacidades humanas de raciocinio y reflexión se utilizan para incrementar el poder físico. Aunque el cuerpo humano no es físicamente el más fuerte, el ser humano sí ha logrado su preponderancia física sobre la tierra con el uso de la tecnología. La tecnología debe responder a las leyes de la mente y no a las leyes físicas. Me explico: su desarrollo se logra a través del intelecto y no a través de simples habilidades físicas. La tecnología es un producto “humano”, en el sentido de que se necesita un ser que piense y razone para desarrollarla. Por lo tanto, pertenece a un nivel de desarrollo superior al de los animales. Utilizarla dentro de un nivel animal, es como darle una ametralladora a un chimpancé. Éste es básicamente el conflicto humano presente. Tenemos una tecnología que ha sido desarrolla-

da por seres con un alto nivel de desarrollo mental, que esta siendo comercializada, vendida, y utilizada por seres que no tienen el karma o la capacidad de utilizarla con la suficiente madurez.

El ser humano debe entender que esta sujeto a leyes distintas que las de los animales. El ser humano se debe mover dentro de las leyes de la ética y la moral, la justicia, la belleza, el amor y no dentro de las leyes en las cuales el predominio físico es la norma principal.

La gran diferencia radica en que para la supervivencia mental no es necesario comernos al vecino. Como seres espirituales que somos, no necesitamos destruir nada para sobrevivir, no necesitamos entrar en competencia territorial ni biológica con nadie. En este “mundo espiritual”, el amor es la ley. Éste es el mundo al que se debe dirigir el ser humano, es la ley que debe seguir, es donde puede encontrar la felicidad, es donde realmente puede llegar a “ser”. Esto se logra descubriendo realmente lo que somos, poniéndonos a prueba, escogiendo entre las “leyes espirituales” o las “leyes de la selva”. La dificultad particular en vida humana está en que no sólo somos mente sino también cuerpo, y el cuerpo sí está sujeto a las leyes de supervivencia física, lo cual establece la lucha entre los valores espirituales y los valores materiales.

La función de la meditación es la de conducirnos a este mundo espiritual, a estos valores, a esta dimensión de ser en donde para vivir no necesitamos consumir ni destruir nada, por el contrario, es posible dar y crear sin limitación alguna.

En los niveles más profundos de meditación, la mente se reconoce a sí misma y comienza a trabajar “ella con ella misma”. Pero antes de esto es necesario llegar a un reconocimiento básico de lo que es la mente.

Tradicionalmente la mente ha sido algo indefinible. Aunque nadie puede negar la experiencia tampoco nadie ha podido encontrar aquello que experimenta. Y, sin embargo, todos asumimos

que detrás de la experiencia hay algo o alguien que experimenta. Eso que experimenta y siente es lo que llamamos mente. Decimos, por ejemplo, que tenemos la mente perturbada o calmada, que en la mente imaginamos algo, que recordamos algo mentalmente. Todas estas cosas suceden en la mente y, sin embargo ¿podemos decir que la mente tiene una forma particular, que es algo concreto? Esta incapacidad de objetivar la mente es lo que hace que la meditación se distinga de todas las demás formas de conocimiento.

En las ciencias, la división entre el que experimenta y lo que se experimenta es necesaria. El objeto de estudio está claramente separado del observador, quien se debe comportar con relación al objeto de estudio en forma imparcial u “objetiva”. Esta objetividad, que se mide en la capacidad de verificación por parte de cualquier observador, es el fundamento de las ciencias. En la meditación, sin embargo, el objeto de estudio no es distinto del sujeto que lo estudia. Es la mente estudiándose a sí misma. Esto hace que la meditación sea diferente a una ciencia corriente, en donde el que estudia es diferente de lo que se estudia. Esto no significa que en la espiritualidad no haya ciencia o que no tenga lógica, simplemente significa que el método de estudio es diferente.

¿Qué podría significar que la mente se estudie a sí misma? ¿Que una parte de ella estudie a la otra parte, que ella se mire a sí misma reflejándose en las opiniones de los demás, que se mire en el pasado? Cuándo decimos que miramos la mente ¿hay algo que puede ser visto, hay algo que se pueda distinguir como “la mente” y que podamos de alguna manera clasificar?

La meditación es una forma de conocimiento diferente de las demás, porque no hay nada que conocer fuera de la experiencia misma. Cuando miramos detenidamente dentro de la mente, lo único que encontramos es la experiencia. Ella no se puede negar, todos experimentamos a pesar de que no podemos encontrar al que experimenta.

La meditación, que es la forma de conocer la mente, es por lo tanto la experiencia misma. Esto es distinto a decir que alguien medita en algo. No hay un sujeto que esté meditando en una experiencia. El que experimenta y lo que se experimenta son en realidad una misma cosa: la experiencia. Aunque esto suene sencillo no es fácil percibirlo, por la tendencia que tenemos a separarnos de la experiencia para sentir que somos alguien, el que experimenta.

Esta tendencia a separarnos de la experiencia es el mecanismo básico a través del cual mantenemos al ego. Esto es lo que en tibetano se llama *avidya* o ignorancia. Ignorar el hecho de que la experiencia y el espacio de la mente son una misma cosa y separarlos en dos: el objeto que se experimenta y el sujeto que lo experimenta.

Las Skandas

Es muy importante, para comprender la meditación en forma apropiada, entender cómo funciona el ego, cómo se origina y, por ende, entender cómo desaparece. Esta separación entre el que experimenta y lo que se experimenta ocurre en cinco etapas que culminan con la individualización del ego, y que en tibetano se llaman las cinco *Skandas*¹⁰. Ellas muestran un patrón evolutivo en varios niveles: universal, en cada encarnación, en el transcurso de un día y de momento a momento.

La primera de estas etapas se llama *la forma*. Es el momento en el cual los órganos de los sentidos hacen contacto con sus respectivos objetos de percepción. Es el primer momento en una experiencia dada, en la cual comenzamos a darnos cuenta de algo.

¹⁰ *Skandas*, (tib:*phung po inga*) significa “agregados” y hace referencia a los cinco constituyentes de la personalidad humana, el cuerpo físico, las sensaciones, las concepciones, las formaciones mentales y voluntad y la conciencia de sí mismo.

Surge una experiencia, sentimos algo, pero no sabemos todavía qué es. En el ámbito universal esto corresponde a la creación del mundo físico y al desarrollo de organismos sensibles, que lentamente van haciendo más sofisticados los órganos de sensibilidad, los órganos de los sentidos con sus correspondientes objetos. El primer sentido que se desarrolla es el sentido del tacto. Distintos tipos de receptores que permean el cuerpo son sensibles, tanto a sensaciones internas del cuerpo como a sensaciones externas producidas por la temperatura o la presión sobre la piel. Es el menos centralizado de los sentidos, y aparece en las primeras etapas evolutivas de los organismos, donde todavía no se ha desarrollado un sistema nervioso central. El segundo es el sentido del gusto, que se centraliza en las papilas gustativas, y es sensible a las reacciones químicas que producen distintas sustancias con la saliva. Este sentido percibe al objeto al entrar en contacto directo, pero ya no a través de la resistencia física sino de una reacción química que requiere de un órgano más especializado. El tercero es el sentido del olfato, que al igual que el gusto, es sensible a las reacciones químicas, pero ya no de algo que entra en contacto directo, sino a distancia. A través de células especializadas, localizadas en el caso humano en la nariz, se producen ciertas reacciones químicas con moléculas provenientes de objetos externos, que se interpretan como olores. El olfato no sólo es un sentido centralizado sino que, además, localiza al objeto en un espacio tridimensional separado del sentido. El cuarto es el sentido del oído, que es sensible a las vibraciones de los objetos que se transmiten a través del aire. El oído es más sofisticado que el olfato en la localización del objeto externo, y da una mayor sensación de localización espacial. Su contacto con el objeto es sólo a través de su vibración. El siguiente sentido es el de la vista, que es más centralizado que el del oído, dando una mayor sensación de espacio y localización, a través de la sensibilidad a las ondas electromagnéticas que rebotan en los objetos. A medida que el organismo evoluciona, los receptores

sensibles a la luz se especializan cada vez más, y se mueven de una posición lateral a una frontal, donde el objeto se puede enfocar con los dos ojos, dando una sensación de profundidad muy exacta y, recíprocamente, una sensación también muy exacta del “observador”. El siguiente sentido es el sentido mental, a través del cual somos sensibles a las impresiones mentales, a los recuerdos, a lo que imaginamos, a lo que soñamos, a lo que pensamos. Éste es el último de los sentidos, a través del cual nos hacemos sensibles al espacio mental y nos podemos percibir como seres sensibles, como seres que sienten, piensan, imaginan y sueñan. El contacto de los órganos de los sentidos con sus respectivos objetos de percepción, constituye la denominada primera etapa o *skanda*.

La segunda de estas etapas es la primera reacción que se tiene luego del contacto inicial, *la sensación*. Cada una de estas etapas nos provee un mayor sentido de individualidad. En esta etapa nos reconocemos como seres sensibles, es decir, hay algo que se siente y por lo tanto debe haber alguien que lo siente, así no sepamos exactamente qué es lo que se siente ni quién es el que siente. En esta etapa están todos los organismos, que aunque no hayan desarrollado órganos especializados de percepción, de todas formas tienen sensibilidad y una individualidad limitada. La sensibilidad comienza con tres impulsos básicos, atracción, rechazo e indiferencia, que más tarde se convierten en emociones más complejas.

La tercera de las etapas es *la percepción*. Las sensaciones que se tienen se organizan, se les da un orden. Se pueden reconocer las experiencias y ordenar en forma de secuencia, aunque no se tenga ninguna representación abstracta de ellas. El tiempo nace en esta etapa. Ésta es la etapa en la que están los animales más desarrollados. Ellos reconocen lo que perciben y tienen memoria, pero no un lenguaje que represente las experiencias con un simbolismo abstracto. La sensación de individualidad asciende en

esta etapa al nivel emocional, que marca las relaciones entre los animales.

La cuarta de las etapas es *el intelecto*. Las percepciones son asociadas a símbolos abstractos que se ordenan de acuerdo con distintos patrones o lógica. La manipulación de estos símbolos de acuerdo con estas leyes de la lógica se constituye en la capacidad de razonar, de pensar. Nos reconocemos en este nivel como seres que piensan o tienen una mente distinta de los demás. Éste es el nivel en el cual decimos “pienso luego existo”, y éste también es el nivel en el que reconocemos a otros como seres que piensan igual que nosotros. En este nivel nos podemos “poner en los zapatos del otro”. Aquí es donde nace la ética, la moral y también el sentido del humor.

En cada una de estas etapas nos reconocemos con una mayor individualidad y capacidad de decisión, de voluntad. En esta etapa el karma se individualiza aun más e incluye la ética y la moral. La voluntad, que en esta etapa hace uso de la capacidad de razonar, produce grandes efectos kármicos, como en el caso de las acciones premeditadas.

La quinta y última etapa en la constitución del ego es la *conciencia de sí mismo*. Aquí nos hacemos conscientes de nosotros mismos como alguien en particular, adquirimos una posición relativa en el contexto social. Las ideologías, las religiones, las tradiciones y culturas nacen en esta skanda, simultáneamente con una personalidad definida por nacionalidad, religión, cultura, opinión, posición social, sexo, karma individual, etc. Ésta es la etapa en la que nos encontramos los seres humanos, una etapa en la que el ego está completamente definido dentro de un contexto social, y nosotros nos vemos a nosotros mismos de acuerdo con una imagen que se refleja en el espejo de la conciencia colectiva. Es decir, nos vemos de acuerdo con una valoración social. Las relaciones interpersonales en esta etapa son muy complejas, y el roce de

egos produce una enorme variedad o combinación de emociones distintas.

El estudio de las skandas es importante dentro de la práctica de la meditación, porque nos permite ver la forma como nace el ego, la forma como mantenemos nuestra particularidad. Así es como probamos lo que somos, distinguiéndonos de los demás, comparándonos con los demás. Así es como podemos llegar a decir: “así soy yo”. Así es como nos vemos y nos sentimos, la imagen con la cual nos identificamos.

Esta equivocación fundamental, de pensar que somos ese ego o personalidad, es lo que nos mantiene girando en la rueda del samsara, pegados a un karma personal. El apego que tenemos por la imagen de nosotros mismos y la necesidad de encontrarle una valoración relativa dentro de la sociedad son la causa de todos los conflictos humanos. Para que unos sean importantes otros tendrán que no serlo; para que unos sean victoriosos otros tendrán que ser perdedores; para que unos sean hermosos otros tendrán que ser feos. Ésta es la forma en que decimos yo soy... yo soy rico, yo soy pobre, yo soy hombre, yo soy mujer, yo soy así. Una vez que nos apegamos a esta imagen, las emociones conflictivas surgen como un mecanismo de protección de esta imagen. Nos indignamos, nos resentimos, nos ponemos celosos, nos enfurecemos etc.

De esta forma tenemos que luchar constantemente por mantener nuestra posición relativa, en un mundo que está en constante cambio. Luchamos por mantener nuestra imagen, por el honor propio, luchamos por sobresalir, luchamos en contra de la enfermedad y, cuando menos pensamos, estamos muertos. La batalla del ego está perdida desde el comienzo, desde el día en que nacemos; ese día ya la muerte y la destrucción son seguras. Todo lo que es compuesto se desintegra, todo lo que nace muere. Mien-

tras pongamos nuestra confianza en cosas perecederas, tarde o temprano tendremos que perder.

En la meditación, cuando hablamos de conocernos a nosotros mismos, no estamos hablando de esta imagen, no estamos hablando del nombre y el apellido, ni de los gustos y disgustos, ni del signo del zodiaco, ni de ninguna de las características “personales” que tenemos. Estamos hablando de lo que había antes de que surgieran estas características personales, y de lo que quedará luego de que ellas “mueran”. Estamos hablando del “dueño” de esta personalidad y no de la personalidad, por lo tanto es muy importante que estemos familiarizados con el proceso de formación del ego.

En la meditación bregamos por hacernos conscientes de las distintas etapas de formación del ego, con el fin de poderlas ver por lo que son. El budismo no ve al ego en forma peyorativa sino de una manera práctica, como el caballo que utilizamos en una determinada encarnación para cruzar el río de la vida. El ego en sí no tiene nada de malo, por el contrario es una maravillosa creación, aquella que nos permite decir “yo soy esto o aquello”. Pero cuando nos apegamos al ego convencidos de que eso es lo que somos, y a la vez sabemos de corazón sobre la realidad de la transitoriedad, surgen el temor, la lucha, el sufrimiento, y nacen las emociones aflitivas. Este apego al ego limita nuestra mente de tal manera, que nos aísla del entorno. La felicidad y el sufrimiento se convierten en experiencias personales que no compartimos. Luego, valoramos más nuestra felicidad que la de los demás, simplemente porque la nuestra la sentimos, mientras que la de los demás no. De esta forma nace el egoísmo.

La meditación, en la medida en que nos hace concientes de este hecho y nos permite ver con claridad los mecanismos neuróticos que empleamos en nuestra defensa, va abriéndonos lentamente a lo que hay detrás de este proceso. Sin embargo, no

podemos hacer caso omiso de la situación kármica. En sí, la neurosis del apego es kármica, es habitual, y es ese mismo hábito el que nos imposibilita ver detrás. Por eso es necesario comenzar con un proceso de renunciar a la lucha. Mientras mantengamos la ilusión de la eternidad del ego y del éxito de la lucha, difícilmente se abrirá el espacio que nos permita ver con claridad. El ego se mantiene básicamente en un proceso de retroalimentación; necesita estar en constante movimiento, comparando, reaccionando, analizando. Esto se manifiesta en una agitación constante; parpademos, miramos de un lado a otro, nos movemos, los pensamientos se sobrepone los unos a los otros, hablamos, así sea solos, es difícil que estemos completamente quietos. Es una forma de entretención compulsiva porque le tememos al espacio, necesitamos permanentemente compañía.

La meditación parte del entendimiento de que la batalla del ego es inútil. Cuanto más luchemos, más irritante se hará la prominencia del ego; es un proceso sin fin. A través del ego nunca encontraremos seguridad permanente. Entre más grande sea más grandes serán los enemigos que tendremos, y más grande será lo que hay para perder. Es una batalla, tal vez heroica, pero sin embargo fútil. El final siempre es el mismo: la muerte. En la meditación comenzamos por darnos por vencidos. Eliminamos los propósitos a fin de ver lo que hay. Mientras estemos tratando de hacer algo difícilmente podremos meditar. El comienzo de la meditación es un proceso de pacificación, de hacernos amigos con nosotros mismos, de confiar en la experiencia, de confiar en el espacio. Dentro de esta apertura podemos ver la neurosis del ego con sentido del humor. La neurosis no es mala, es simplemente temor debido a un error. Es como ir a una fiesta de disfraces. La idea en principio es divertirnos, pero si en medio de la excitación comenzamos a creer que los disfraces son la realidad, la fiesta se puede convertir en una tragicomedia. Le hemos dado demasiada importancia a algo que no tiene fundamento en la realidad; era tan sólo

una fiesta, un juego, pero el apego nos ha llevado a creer que es la realidad.

En cada una de nuestras encarnaciones repetimos el mismo patrón. Surgimos como espacio puro, y nos emocionamos tan pronto nos damos cuenta de que podemos ser algo, ser alguien. El esfuerzo continúa en un proceso de definición, descubriendo nuestro propio cuerpo, definiendo nuestros propios límites, y adquiriendo cualidades personales. Éste es el mecanismo de las cinco Skandas, la película que tenemos que mantener rodando a fin de generar la apariencia de un centro virtual.

Las cinco Skandas no son sólo un proceso que ocurre en el lapso de una vida; es también un proceso que se repite de momento a momento, en cada instante de percepción. Primero surge la forma indefinida, luego reaccionamos ante ella generando el sentimiento, luego lo reconocemos y la ponemos en la perspectiva correcta de acuerdo con una lógica determinada, y finalmente obtenemos el significado relativo. Hilando un momento de percepción con el siguiente obtenemos la continuidad de significado, la historia, por así decirlo, que nos ubica en el mundo relativo. La compulsión que nos empuja a repetir una y otra vez el mismo patrón de percepción es lo que se llama Karma humano; se fundamenta en un error, la ignorancia, y se mantiene por apego a la forma y temor al espacio.

Normalmente pasamos gran cantidad de tiempo satisfaciendo las necesidades del cuerpo, haciendo que la mente trabaje para satisfacer al cuerpo, como si el cuerpo fuera el amo. La meditación no sólo implica una forma de sentarnos y de seguir la respiración, sino que es todo un proceso de integración, de maduración y de trascendencia de uno mismos. En una primera etapa, nos relacionamos con el cuerpo con prácticas como las postraciones y la meditación sentados. Entrenamos el cuerpo para que le sirva de vehículo propicio a la mente, y no para que sea un obstáculo a la

concentración. La disciplina de la meditación sentados nos enseña que un cuerpo sano y recto es el mejor vehículo para una mente clara. Aprendemos a apreciar la rectitud, adoptamos la postura heroica de no dejarnos llevar por la desidia, le ponemos las riendas al caballo salvaje de la mente, y lo llevamos con interés al objeto de concentración. Una mente concentrada es una mente que no está agitada, una mente que puede reflejar con claridad lo que hay, como un reflejo en una taza de café que no se mueve. Esto es la práctica de *shamata*¹¹ (tib: *zhi gnas*, se pronuncia chámata), la práctica de la quietud mental, de la concentración, de la claridad.

Los Cuatro Pensamientos que nos alejan del Samsara

Comenzamos la práctica de *shamata* con los cuatro pensamientos que nos alejan del samsara. Primero reconocemos que tenemos la oportunidad de hacer algo útil con nuestra vida, lo que realmente es muy difícil de conseguir. La mayor parte de la gente vive en sitios y situaciones que le deja poca libertad, muchos apenas sobreviven y otros luchan entre ellos. Mientras tengamos la oportunidad de practicar una vía espiritual, sería un desperdicio malgastar la vida en la búsqueda de placeres perecederos. En segundo lugar, pensamos que algún día moriremos y que en ese momento sólo las acciones buenas nos ayudarán a no caer en estados de sufrimiento. Cada día que pase es un día menos, un día más cerca de la muerte y no hay tiempo para perder. En tercer lugar pensamos en el karma, en que las circunstancias presentes son consecuencia de lo que hemos hecho, dicho y pensado en el pasado, y que el futuro depende de lo que hagamos, pensemos o digamos hoy. En cuarto lugar pensamos en que los refugios tem-

¹¹ *Shamata*: (tib: *zhi gnas*) termino Sánscrito que significa “reposar en calma”

porales no nos pueden dar sino una tranquilidad temporal, y que sólo la iluminación nos puede proveer de una felicidad duradera. Mientras estemos confusos no podremos ser de mayor ayuda a los demás, y no sabremos cuál es el camino a seguir.

Estos cuatro pensamientos deben ser comprendidos con todas sus implicaciones. Debemos ser capaces de identificarnos con todos los demás seres sensibles, para poder apreciar la dificultad del presente nacimiento. El mal uso o buen uso de la presente vida podría afectar a muchas vidas en el futuro. El mérito es como tener un buen capital de trabajo, hay más para invertir y más posibilidades de ganancia, mientras que una vida que se desperdicia es como despilfarrar el capital de trabajo que tenemos. Pensar en vidas futuras puede parecer tan impráctico para la persona cuya visión no llega hasta allá, como lo es para un niño pensar en su vejez. Suena tan remoto, que creemos que nunca llegaremos allá y luego, cuando menos pensamos, tenemos que lamentarnos de no haber hecho algo a tiempo. Las condiciones de vida fáciles que normalmente tiene una persona que se puede interesar en su desarrollo espiritual a veces juegan en su contra. Es difícil evaluar el peligro cuando no se ha vivido; es difícil imaginar el sufrimiento cuando no se ha sentido.

El karma es extremadamente sutil; pensamos que sólo las cosas grandes producen efectos visibles, y con frecuencia olvidamos los detalles. Entretenemos pensamientos ociosos con la idea de que no son de ninguna consecuencia, hablamos a veces sin ningún sentido, y causamos daño por no tener cuidado. Pero el karma es como sembrar una semilla. Es difícil imaginar que un grano tan pequeño se pueda convertir en un árbol tan grande.

Frente a la muerte tomamos con frecuencia la actitud de que si de todas formas nos vamos a morir, para qué nos preocupamos. Esta idea surge más que todo de la ignorancia sobre lo que es la muerte. Al no saber qué sucede y sentir temor, preferimos olvi-

darla. Esto es comprensible, pero no para el budista. Muchos maestros realizados han dado enseñanzas sobre la muerte sin ningún ánimo de engaño. El mensaje siempre es el mismo; con la muerte perdemos la situación concreta que nos mantiene, y la conciencia queda en un estado sutil de gran movilidad, y es atraída hacia aquello que nos habitúa. El karma es infalible. Las acciones del pasado se reflejan en el espejo de la sabiduría, y las consecuencias son inequívocas. No hay nada más seguro que la muerte, y nada más seguro que la continuación de la vida con todas sus consecuencias.

El cuarto de los pensamientos es difícil de generar sin saber qué es la iluminación. De todas formas, es cierto que mientras estemos confusos, ser guía de alguien sería como un ciego conduciendo a otro ciego. Salir de la confusión es indispensable para eliminar la incertidumbre y el temor. Las creencias no nos proveen de ningún refugio verdadero; en el mejor de los casos nos proveen con una fe ingenua que a menudo no encaja en la realidad. Cuando el karma que acompaña a una creencia no es bueno, la creencia en sí no nos da ninguna protección, sólo sorpresas.

Estos cuatro pensamientos deben ser vistos y comprendidos en la realidad de la vida; de lo contrario, tendremos la tentación de seguir la astucia del ego, de pretender que podemos perpetuar el engaño, que podemos hacer caso omiso a los mensajes de la vida, que podemos hacerle el quite a los resultados kármicos, que podemos vivir sin pensar en la muerte, que podemos pretender ser lo que no somos. El deseo de ponerle fin a los juegos del ego sólo puede venir de una actitud realista.

La Renuncia y el Refugio

Cuando finalmente nos convencemos de la realidad de estos cuatro pensamientos, nos damos por vencidos en la batalla del ego. Comenzamos a ver lo absurdo que es tratar de encontrar la

felicidad cambiando el mundo, conquistando el mundo, triunfando, probando lo que somos. Una vez que nos damos por vencidos, comenzamos a descubrir otro tipo de felicidad. La felicidad que hay en la belleza, en la sencillez y en la honestidad; la felicidad de simplemente ser, de la autenticidad, de la verdad. Con esto comenzamos nuestra etapa “*Hinayana*”¹², en la que vamos descubriendo el estado meditativo.

La renuncia a la lucha se manifiesta de muchas formas; ya no deseamos probar quiénes somos, sino más bien encontrar nuestra propia tranquilidad. Buscamos la forma de llevar una vida más tranquila, de retirarnos de la agitación competitiva, y empezamos a encontrar espacios en los que podemos apreciar la situación presente. El mundo de las apariencias y de la imagen da paso a un aprecio por la sencillez y la honestidad, y comenzamos a cansarnos del aspecto cambiante de las cosas; el amigo de ayer puede ser el enemigo de hoy, la persona que antes nos gustaba ya no nos gusta y la que no nos gustaba ahora nos gusta. Antes pensaba eso y ahora pienso lo contrario. Cuando pensé que lo había logrado, fue un fracaso, y cuando pensé que era un fracaso fue un éxito.

La renuncia trae consigo un deseo de encontrar algo en lo que podamos confiar, algo estable, algo que no cambie con la moda. Nos preguntamos si habrá algo en lo que realmente podamos invertir nuestros esfuerzos, en lo que nos podamos apoyar, en lo que realmente podamos confiar, o si todo será lo mismo. Ésta es una pregunta muy importante que nos pone en busca del refugio.

Todos buscamos refugio. Los animales, una vez que han concluido sus actividades del día, buscan refugio en nidos o madrigueras. El acto de refugiarnos va de la mano con nuestra condición de ser seres sensibles percederos y con la necesidad de enfren-

¹² *Hinayana*, (tib: *theg pa dman pa*) se pronuncia Jinayana . Es el budismo que se practica en gran parte del sureste asiático, también llamado “el vehículo menor” porque se concentra exclusivamente en la salvación personal.

tar situaciones inciertas. Como no sabemos qué pueda pasar, debemos tomar precauciones y hacernos a un refugio. Debemos tener algo a lo que nos podamos remitir en caso de una emergencia. Esto es lo que significa tomar refugio.

Normalmente en la vida, la toma de refugio se hace en valores perecederos, porque no aceptamos nuestra propia muerte. Entonces nos refugiarnos en el dinero, la posición, las amistades, la familia, los estados, las agrupaciones, el poder, convencidos de que estaremos a salvo. El budista, en cambio, sabe que de la muerte no se salva, y sabe que la vida no termina ahí, entonces tiene que tomar refugio en algo que le sirva. Este refugio es la iluminación, el despertar del sueño de la dualidad.

El refugio en el Hinayana se toma básicamente por fe, ya sea porque nacimos en una cultura budista, o porque en un acto de fe decidimos confiar en lo que no conocemos. Tal vez el impacto de escuchar las enseñanzas o el impacto de conocer a un maestro nos induzca a tomar la decisión de refugiarnos en una iluminación de la que sabemos muy poco. En este nivel el refugio se divide en tres: refugio en el Buda, que representa la posibilidad de alcanzar la iluminación; refugio en el darma, que son las enseñanzas, las instrucciones que debemos seguir para alcanzarla, y refugio en la sanga, que son los compañeros de camino. Éstos son los tres soportes en los que nos podemos apoyar para lograr la iluminación, y por lo tanto son el refugio budista.

El nivel de práctica Hinayana se reconoce porque en él la persona busca alivio para sí misma, no está pensando activamente en los demás. En el Hinayana básicamente descubrimos el estado meditativo, encontramos el camino, y con el tiempo la fe se convierte en confianza. Esta confianza en la iluminación marca el inicio de la etapa Mahayana. Al fin y al cabo el mundo no es tan malo, la posibilidad de la iluminación es más grande de lo que nos imaginábamos. El Mahayana casi que es demasiado bueno para

ser cierto. El Mahayana trae consigo una gran alegría y una gran apertura, que se manifiestan en la amistad con los demás seres. Surge un sentimiento genuino de hermandad y con esto el verdadero amor.

El refugio al nivel del Mahayana es el mismo que en el Hinayana, pero visto desde otra perspectiva. La iluminación ya no es un ideal sino una realidad. El Buda tal vez fue el primero pero no es el único. En el Mahayana aprendemos a confiar en el maestro como un iluminado, en la vida como las enseñanzas, y en los compañeros como Bodisatvas. Es un refugio de confianza y no de fe.

Es importante de todas formas tener en cuenta que el refugio último es la iluminación en sí. Poder reposar en lo que es sin distinción alguna, en forma total, con confianza total.

Shamata

Una vez que entendemos la necesidad de redireccionar nuestros esfuerzos y efectuar la transformación necesaria para lograr la iluminación, emprendemos la práctica de *shamata*.

A través de *shamata* desarrollamos un punto de referencia equilibrado. Una vez que reconocemos la mente en calma podemos a partir de allí, reconocer la mente agitada. Sin calma no hay claridad y sin claridad no podremos ver las cosas como son. La práctica de *shamata* es en sí la práctica de la calma mental y la concentración, que eventualmente se convierte en la “claridad penetrante” o *vipashyana*¹³ (tibetano: *lagtong*).

Sin embargo, cuando nos sentamos a practicar *shamata*, no estamos buscando la calma en una forma deliberada. Esto sería

una neurosis más: lo que estamos tratando es de crear las bases para una calma natural, es decir, removiendo las causas de la intranquilidad más que curando el síntoma. Evitar la intranquilidad es sólo un sedante temporal. Siempre y cuando las causas de la irritación estén presentes, tendremos que buscar sedantes de todo tipo. La meditación no se debe tomar como un sedante, sino como una forma de ver claramente el origen de la intranquilidad, para ponerle un fin permanente. Por eso la práctica de la meditación incluye el estudio. La meditación es como el laboratorio de la teoría, es a donde llevamos la teoría para verificarla con la experiencia. En el estado de *shamata* estamos en misión de observación, anotando cuidadosamente lo que observamos y viendo cómo encaja. En principio no estamos buscando ningún estado de conciencia en particular, no buscamos nada, solo observamos lo que hay. Esto no es fácil de hacer, porque la mente no se puede observar a sí misma en forma objetiva. No nos podemos hacer a un lado y pretender mirarnos como si fuéramos otro, porque de hecho siempre somos nosotros. Entonces ¿cómo observarnos?

La respuesta es: “siendo”. En vez de observar lo que sentimos, lo que implicaría una dualidad, sentimos lo que sentimos, conscientemente. Nos damos cuenta de lo que sentimos sin perturbar el sentimiento, sin afectarlo. No es una observación directa sino de reojo, una observación que fluye con el movimiento, que deja ser, que provee espacio consciente. De hecho, la práctica de *shamata* estaría mejor definida como la practica de “dar espacio” o “dejar ser”. La manipulación de cualquier índole esta descartada en la practica de *shamata*. No estamos buscando resultados en forma activa sino indirecta, creando el ambiente.

El estado meditativo no es distinto del estado normal de conciencia. La diferencia es que en el estado meditativo hay más

¹³ Vipashyana (tib: *lhag mtong*) termino Sánscrito que se pronuncia vipachna y significa “claridad penetrante”. (Ver capítulo sobre Vipashyana)

espacio. La situación no se encuentra atafagada ni congestionada y tampoco hay metas o esperanzas. Normalmente estamos tan embelesados con la meta, que no nos damos cuenta del paisaje en el camino. Estamos tan absortos en el propósito, que no vemos claramente los medios. Si nos filmaran sin darnos cuenta y luego viéramos la película, probablemente nos sorprenderíamos de ver cuántas cosas hacemos con un propósito en mente y de las cuales no nos damos cuenta.

A la meditación *shamata* se la llama “sin objeto”, porque no estamos buscando nada, simplemente nos estamos “dando cuenta”. Ella requiere de un ambiente especial que nos provea con el espacio adecuado. Un espacio libre de presiones, competencia, temor, afán, embotamiento, pereza, y distracción. Es indispensable crear el espacio adecuado, y esto es lo que se logra a través de la disciplina. La vida monástica, por ejemplo, nos libera de las presiones sociales y familiares, de tal manera que nos podemos dedicar a la práctica de la meditación sin tener que preocuparnos por la manutención ni por mantener una imagen social. Sin embargo, en el contexto de la vida de hoy, tenemos que evaluar la situación con inteligencia. Hoy en día, la mayoría de las personas tienen que llevar la vida agitada de principios del siglo XXI; la vida monástica inspira poco a la comunidad, y cada día es más difícil que la sociedad quiera subsidiar la vida de los monasterios. En los países europeos y en Estados Unidos se han popularizando los retiros periódicos, donde la persona se puede dedicar por un tiempo a hacer una sola práctica específica. Ésta es una forma de cortar con las rutinas y encontrar, así sea por un tiempo corto, el espacio adecuado para la meditación. Esto tal vez es lo más conveniente para una persona que tenga que trabajar para sostenerse y sostener a su familia. Permite llevar una vida social normal, a la vez que se tiene la oportunidad de cortar con la rutina habitual y verla de esta manera en perspectiva. Sin embargo, *shamata* técnicamente se puede practicar en cualquier situación. Un meditador

experimentado no necesita de condiciones especiales para entrar en el estado meditativo, porque ya no hay ninguna diferencia entre el estado meditativo y su estado normal. Pero para una persona sin experiencia en la meditación, la corriente de la vida es demasiado fuerte como para no dejarse llevar; rápidamente cae en las tentaciones y pierde el estado de equilibrio y claridad. Es entonces necesario, en un acto disciplinario, regresar a la meditación sentados y tomar distancia de la agitación. Al principio, no se aconseja hacer sesiones de meditación muy largas; tal vez cinco o diez minutos por la mañana y cinco o diez minutos por la tarde sean suficientes para determinar el estado en el que nos encontramos. Tan pronto empezamos a disfrutar de la quietud, y mientras mantengamos la mente alerta, se pueden ir alargando las sesiones.

La Postura

Al principio también es aconsejable adoptar la postura de piernas cruzadas. Los lamas tibetanos aconsejan mantener siete puntos en la postura de la meditación sentados:

1. Las piernas cruzadas. Si no se puede mantener la posición de loto completo, con las piernas entrecruzadas, se puede simplemente poner la derecha encima de la izquierda. Nos debemos sentar en un cojín a una altura que encontremos cómoda. Al principio puede que cueste algo de trabajo acomodarnos, pero finalmente encontraremos una posición en la que podamos mantener la espalda recta, sin que se entumescan las piernas. La posición de piernas cruzadas nos da una buena base de sustentación para mantener la espalda recta, a la vez que cierra el escape de energía por la parte baja del cuerpo. Tener las piernas cruzadas estimula el sentimiento de recogimiento y de no-dualidad. Es una posición natural que podemos adoptar en cualquier parte, sin necesidad de ningún tipo de parafernalia.

2. La espalda recta es tal vez el punto más importante. Con ella se mantiene la rectitud y la claridad. Para encontrar la posición correcta, debemos inicialmente mecernos de un lado al otro para determinar el punto de equilibrio, y sentir que nos alineamos con el centro de la tierra. Cuando queremos estar más alertas, nos enderezamos en forma natural. Es una posición que denota, de por sí, mayor poder de atención y equilibrio, requisitos indispensables para la buena concentración.

3. Mientras enderezamos la espalda y nos mecemos de un lado al otro, debemos apretar los músculos del esfínter y luego relajarlos. Con esto sentimos que cerramos una puerta. Esto contribuye a mantener el calor y la energía dentro del cuerpo.

4. Debemos meter el mentón y alinear la parte de atrás de la cabeza con la espalda. Esto le da mayor brío a la meditación. Es como coger las riendas de la mente, no dejarnos llevar por los sueños y la imaginación, y mantener el estado de presencia.

5. Al tener el mentón metido, la mirada se dirige naturalmente hacia un punto en el suelo, a unos cincuenta centímetros enfrente de nosotros. Tener la mirada baja reduce la excitación, pero puede ser incómodo para el que no está acostumbrado a mantener la vista en un solo punto. Al principio se pueden cerrar los ojos para prevenir la distracción y la incomodidad. En caso de adormecimiento, se pueden abrir y elevar la mirada. Visualizar enfrente y arriba un punto de luz brillante puede ayudar en caso de sueño, aunque tampoco debemos luchar en contra de él. Debemos ser conscientes del mismo estado de adormecimiento y darnos cuenta en caso de quedarnos dormidos. Los sueños lúcidos son una buena forma de ver del aspecto onírico de la realidad.

6. La boca se debe mantener cerrada sin ningún esfuerzo, en una posición relajada y natural, y la lengua tocando el paladar levemente, también sin ningún esfuerzo.

7. Las manos deben descansar sobre el regazo con la palma hacia arriba y la derecha sobre la izquierda. Los dedos pulgares se pueden tocar levemente haciendo con el resto de la mano un óvalo. Esto facilita el flujo de energía y cierra el circuito. Esta posición de las manos se siente cómoda y natural.

Cómo mantener la Mente

Cuando comenzamos a meditar adoptamos los siete puntos de la postura en forma consciente, y luego tomamos una profunda inhalación. Con la exhalación relajamos la posición manteniendo la espalda recta, y sentimos que las tensiones del cuerpo y las preocupaciones del día se disuelven. La atención debe permanecer en la respiración y ésta debe ser natural. Con excepción de la inhalación inicial, no debemos manipular la respiración de ninguna forma; ella nos indica con precisión en qué estado está la mente y nos ayuda a reconocerla. Debemos seguir la respiración en su forma natural, porque ella es una expresión de la mente profunda inconsciente. La respiración es la única función corporal que es tanto consciente como inconsciente. Podemos respirar conscientemente, regulando su funcionamiento en forma totalmente voluntaria, o podemos respirar en el más profundo estado de coma. Al permitir que la respiración funcione en forma autónoma, sin intervención consciente alguna, y sin embargo siguiéndola con la mente consciente, establecemos un puente entre las dos mentes. Permitimos que se integren, que la mente consciente se armonice con las profundidades del inconsciente. La mente inconsciente es como el océano, abarca miles o probablemente millones de funciones en forma simultánea, regulando todo el funcionamiento del cuerpo. En ella está contenida, literalmente, toda la sabiduría del universo. Al reposar en ella nos estamos poniendo en contacto con la energía universal. Puede que la respiración consciente sea nuestra, pero la respiración inconsciente es universal, es la misma respira-

ción de todos los seres vivos, es la misma respiración del universo entero, es la misma energía. Cuando la mente consciente sigue a la respiración inconsciente, es como si la gota se disolviera en el océano, es como si nos hiciéramos conscientes del ritmo universal.

La respiración es el más excelente de los objetos de concentración. Está siempre con nosotros, muy cerca, muy adentro. Concentrarnos en ella nos lleva directo al corazón, a las profundidades de nuestro ser. Debemos poner la atención en el sentimiento energético de la inhalación y la exhalación, casi como si lo fuéramos a hacer conscientemente pero dejándonos llevar. Debemos ir con el ritmo, no importa si es agitado, simplemente sintiéndolo, aceptándolo.

Un meditador experimentado puede entrar en profundo estado de concentración (*samadi*) casi en forma instantánea, y permanecer así por tiempo indefinido. Esto se debe a la pureza de su mente. Simplemente no hay distracción. Sin embargo, en la mayoría de los casos si la habrá. Podremos permanecer por un cierto tiempo compenetrados con la respiración, pero de una u otra forma perderemos la atención. Esto es natural, no significa en absoluto que no podemos meditar. Por el contrario, es la gran oportunidad que tenemos para ver la mente en movimiento. La naturaleza de la mente es espacio consciente que invita en forma natural al movimiento; los pensamientos son absolutamente naturales. La idea de que la meditación es reposar sin pensamientos es equivocada. Luchar contra los pensamientos es en sí otro pensamiento. Cuando tenemos esta actitud la meditación es frustrante. Pensamos que no debemos pensar.

En la meditación, más que evitar los pensamientos, vemos su insignificancia. Es como querer permanecer en calma en medio de una algarabía; si le ponemos atención nos perturbará, pero si no le damos importancia se convierte en parte del ambiente. Esta

cualidad surge paulatinamente con la práctica; al principio nos desesperamos porque estamos buscando la paz deliberadamente, y toda perturbación se considera un enemigo. Con las enseñanzas adecuadas, el maestro adecuado y el esfuerzo adecuado, aprendemos a hacernos amigos de las perturbaciones, hasta que ellas dejen de perturbarnos. Esta actitud “madura” hacia los pensamientos y las emociones nos permite llegar a una calma natural, prerequisite de la buena concentración.

Esta concentración no es la concentración forzada de una disciplina impuesta, sino la compenetración del interés total. La meditación budista, antes que llevarnos a un desinterés y adormecimiento, nos despierta con interés al mundo fenomenal. Todo es significativo, inmensamente interesante. La concentración adecuada es como estar leyendo el libro que llevábamos años buscando, o ver la película que nos moríamos por ver; no hay ningún esfuerzo ni ninguna policía que nos esté obligando a poner atención. El interés surge de la ausencia de perturbaciones, de la confianza y la fe, de la energía y el esfuerzo, de la adecuada inspiración y motivación. Si pretendemos aislar la meditación de su entorno apropiado y forzar el estado de calma y concentración, los resultados serán frustrantes.

Mientras seguimos la respiración, es posible que una energía como el apego o el rechazo nos invada momentáneamente, y en forma repentina saltamos a un recuerdo, a un deseo, o a un pensamiento que enciende una emoción particular; esta emoción es a su vez una energía que nos empuja a otro recuerdo, deseo o pensamiento, y así, de esta forma, nos damos cuerda a nosotros mismos.

Meditar significa ver el juego, el ímpetu, la neurosis, la necesidad que hay detrás. Las emociones sacan las uñas y pelan los dientes para azuzarnos con sus despliegues de energía, para obligarnos a actuar, pero un meditador sabe que son tigres de papel.

Si no logran su cometido, se dormirán como niños cansados. Si logramos mantenernos a través de la oleada, viene luego la calma y la posibilidad de ver la disolución de la emoción; esto es verdadera sabiduría. Esa emoción habrá perdido la capacidad de alterarnos porque la conoceremos, tanto en nosotros como en los demás. Es como conocerle la pataleta a alguien; después de la tercera, ya no nos afecta, ya no tiene el efecto inicial.

Si realmente tenemos interés en conocer la realidad, en conocer la mente, tendremos suficiente paciencia para ver su juego. Si por el contrario preferimos el juego, sería mejor no meditar. En todo caso, es mejor no jugar a meditar. La meditación es honestidad, es no ir con el juego. La práctica espiritual se debe hacer con la apropiada renuncia; si se utiliza para afianzar más credenciales y para engrandecer al ego, se sentará un nefasto precedente. Nos creeremos honestos cuando en realidad no lo somos; creeremos que vemos las cosas como son, cuando en realidad nos engañamos. Habremos perdido el camino. Las intenciones son fundamentales, tiene que haber un genuino deseo de ser honestos; de lo contrario, sería mejor vivir una vida enteramente mundana; sería menos perjudicial.

Conocer la realidad es tener compasión, es saber que todo es parte de una totalidad, que la vida es orgánica, que no puede haber una cosa sin la otra. Lo bueno no puede existir sin lo malo, por lo tanto, lo bueno de lo malo es que es malo, y así lo bueno es bueno. La compasión verdadera por lo tanto no es parcializada, es conocer el aspecto relativo de la realidad y ver que bueno y malo tienen que ver con nuestra felicidad y sufrimiento, y no con una cualidad absoluta de la realidad. No se puede decir que la realidad sea “buena” o sea “mala” más allá de cómo la experimentemos nosotros, ya sea en forma agradable o en forma dolorosa. Y sin embargo, cuando ella se percibe en su totalidad, se percibe con inmenso gozo, porque se percibe libre de los opuestos. El gozo absoluto no anula el dolor relativo, pero si lo ve como parte inte-

gral de la realidad, como parte integral del camino y como parte integral del significado. Sin bueno y malo la vida no tendría significado, no sabríamos qué camino tomar y no existiría el gozo de hacer lo correcto. Es como lo que se siente luego de una purificación; ésta puede haber sido dolorosa, pero ese mismo dolor resalta su significado. Visto en perspectiva, valía la pena. El gozo de la pureza tiene que ver con el dolor de la imperfección. La imperfección es el prerrequisito de la pureza.

Esto es compasión, ver la realidad más allá de la parcialidad, más allá de bueno y de malo, con comprensión.

La Compasión

El concepto más importante que hay en el budismo es el de la compasión; es el fundamento de la actitud Mahayana, y la expresión activa de la iluminación. Pero si miramos lo que nos dice el diccionario de la lengua española sobre la compasión: “*f.* Sentimiento de pena o dolor hacia el mal que padece alguno. Sinónimos. *Conniseración, lástima, misericordia*”, nos damos cuenta de que estamos hablando de dos cosas distintas. La compasión en el contexto budista es la expresión de la mente iluminada. Cuando la mente iluminada se pone en contacto con el mundo condicionado, lo que surge se llama compasión o *bodichita*. *Chita* es mente y *bodi* es búdica; la compasión entonces significa mente iluminada.

En el budismo, la compasión (tib: *bodichita*) se divide en cuatro actitudes que se estudian en forma separada: *El amor*, que es el deseo de ver a los demás felices. *La empatía*, que es la felicidad que se siente de ver a los demás felices, el gozo del que nos contagiamos cuando vemos a otra persona feliz. *La compasión*

(tib: *karuna*), que es el deseo de ver a los demás libres de sufrimiento. Y *La ecuanimidad*, que es ver la igualdad de todos los seres. Pareciera que los tres primeros fueran lo mismo, pero si miramos detenidamente nos damos cuenta de que no. El primero es un deseo positivo hacia el futuro; el segundo está totalmente en el presente y es una explosión de alegría, y el tercero es un deseo negativo que conlleva tristeza, el deseo de ver libres de sufrimiento a los que están sufriendo. El cuarto no es un deseo en particular, sino el ambiente en el que los otros tres funcionan, un ambiente de igualdad para todos los seres.

Estos cuatro elementos de la compasión tienen como fundamento la estructura orgánica de la realidad. Para poder ser lo que somos necesitamos de los demás, incluso del enemigo. No podríamos vivir sin aire, sin mares, sin ríos; no podríamos vivir sin padres, sin hijos, sin quien nos enseñe; no podríamos vivir sin las plantas y los animales de los que nos alimentamos; no podríamos vivir sin el sol que nos ilumina... en fin, lo tendríamos que enumerar todo. No podemos vivir sin los demás. Así sea en los reinos celestiales más abstractos, de todas formas necesitamos de alguien con quien relacionarnos, para nosotros todavía poder ser alguien. Éste es el principio de la compasión, de la relación que hay entre todo lo que existe, de la danza que hace posible la infinidad de formas. Ésta es la verdadera manera en que existe todo lo que hay, nada está totalmente separado de lo demás, todo es parte de ese cosmos del que nosotros derivamos nuestro significado. En realidad le deberíamos dar las gracias a todo lo que existe por existir; honestamente deberíamos hacer eso. Ese agradecimiento es la base del poder de la compasión, es la actitud de respetar lo que hay, de acoplarnos para trabajar en conjunto.

Toda filosofía, todo gran maestro, todo artista, científico, empresario o político que la humanidad respete y admire, ha logrado esto por su compasión, por querer hacer a los demás felices y evitarles el sufrimiento. Toda gran obra, todo gran descubrimiento

que se hace, tiene que estar basado en la compasión, en haber producido resultados deseables, nos tiene que haber hecho más felices. La compasión es la fuente de todo gran ser y de toda gran obra, y su enorme poder radica en que se fundamenta en la realidad, es la verdad. Así son las cosas. Todos somos parte de lo mismo, estamos hechos de lo mismo y en el fondo deseamos lo mismo. Si nos relacionamos los unos con los otros con compasión, creceremos, seremos más cultos y civilizados, y podremos hacer grandes cosas, lograremos más felicidad. Toda gran cultura tiene que haber aprendido a estar unida, a trabajar por un ideal.

En un primer nivel de desarrollo espiritual, donde la compasión no ha surgido, ella se torna en una aspiración. La práctica que se hace en este nivel consiste en crear las condiciones propicias, a través del mérito, para que ella surja. Es una práctica donde se trabaja con el karma. Donde hay “mal karma” es difícil que la compasión se desarrolle, porque mal karma significa que le hemos hecho daño a los demás. Esto nos trae situaciones en las que los demás nos hacen daño a nosotros y esto nos conduce al odio, que es lo opuesto a la compasión. Es una situación muy compleja, que sin un suficiente aprecio y agradecimiento por la vida, fácilmente nos conduce por el camino equivocado. Hoy en día, el mal karma colectivo nos afecta a todos por igual. Hay un sentimiento generalizado de egoísmo que nos hace pensar que todo el que se pueda aprovechar de nosotros lo hará. Tenemos que ser muy cuidadosos en los negocios, en lo que compramos, en las relaciones, en fin, necesitamos muchos contratos con letra menuda y un abogado a la mano. Aunque en el fondo del capitalismo, como de la mayoría de los sistemas, está la compasión, el deseo del mayor bien colectivo, su expresión actual, por falta de madurez, es el egoísmo. No vivimos en una época en la que la compasión sea lo natural, sea la regla; por eso, no es de extrañar que los conflictos que vivamos en el presente siglo nos puedan llevar cerca de la autodestrucción.

Para generar la aspiración de desarrollar la bodichita, tenemos que entender el karma a fondo, inteligentemente. Sin este entendimiento, no podremos salir de la superstición y la mitomanía que encienden nuestras emociones conflictivas; vamos a seguir dando vueltas. Entender el karma significa trabajar con las situaciones de la vida en forma realista, y no como pretenden las tendencias de la nueva era. La iluminación no es cuestión de positivismo mental, de “llenarnos de energía”, y creer que el mundo es como quisiéramos que fuera. La iluminación es ver la realidad al desnudo, más allá de la confusión. De lo que se trata es de ver la situación kármica con compasión, en vez de hacer caso omiso de ella. El karma es ley y la ley no se puede violar. A veces pensamos que si no nos gusta nuestro pasado, simplemente lo podemos olvidar. Tal vez tenemos muchas deudas, y pensamos que lo mejor es olvidarlas. “Yo me voy a dedicar a la práctica espiritual y quiero olvidar mi pasado”. Sí... tal vez nosotros queramos olvidar nuestras deudas, pero es posible que aquellos a los que les debemos, no. Es importante trabajar con el karma en forma realista si queremos resultados verdaderos; de lo contrario, simplemente estaremos soñando. El mérito es eso, es crear con esfuerzo unas condiciones positivas, que traen en forma natural la compasión. Cuando a través del esfuerzo logramos no sólo pagar nuestras deudas, sino que tenemos algo para dar, es posible encontrar un ambiente de agradecimiento y buenos deseos que estimulan la compasión.

En un segundo nivel, donde la compasión ya ha surgido en forma “relativa”, es decir: algunos de los cuatro aspectos de la compasión aparecen en relación con los seres queridos pero no con la totalidad de los seres sensibles, la práctica es la de estabilizar esa compasión y extenderla paulatinamente a todos los seres. Aquí la bodichita se ve como el deseo de alcanzar la iluminación para poder efectivamente ayudar a los demás. Este deseo “real”, que se presenta en el Mahayana, se fundamenta en el descubrimiento de que efectivamente podemos ayudar a los demás cuan-

do nosotros estamos bien. Cuando nosotros mismos estamos libres de confusión, alegres y con energía podemos efectivamente hacer algo por los demás.

En un tercer nivel, la compasión absoluta es en sí la iluminación. La compasión unidireccional y selectiva del Mahayana da paso a una explosión de amor que ya no conoce límite ni distinción alguna. El poderoso fuego del amor sin límite deja sin piso al amor propio, lo aniquila, lo desaparece por insignificante, y la mente individual se hace una con la mente universal. Los *medios hábiles*¹⁴ son el inmenso poder de esta compasión, la expresión activa de la iluminación. En este nivel la práctica se sostiene a sí misma. Ya no hay un practicante que practique, ni futuro alguno; la energía entera del universo, la sabiduría total se manifiesta. La compasión absoluta es también poder absoluto.

Un bodisatva, una persona que desea el bien de todos los seres y actúa de acuerdo con este deseo, ostenta el poder de un monarca universal. Sus acciones le llegan a todos los seres, y a su vez están respaldadas por todos los seres. Democráticamente hablando, es el ganador. Sus deseos son los deseos de los demás, el deseo de todos, el deseo de ser felices. Este poder no es imaginario, es real porque se fundamenta en la realidad. No es creencia, no es fe, es de verdad.

Es supremamente importante entender que, mientras la compasión no llegue a su nivel absoluto, todavía estaremos sujetos al mundo condicionado, a las leyes del karma. La compasión relativa es como un pueblo que se une en contra de otro, una raza que se une para protegerse, una compañía que lucha en contra de la otra, o una familia que permanece unida. Somos compasivos con aquellos con quienes nos identificamos, con aquellos que sentimos cerca, con aquellos que pensamos que podrían ser nosotros. Esta

¹⁴Los *medios hábiles* (tib:*upaya*) son el aspecto masculino de la iluminación, su actividad, su compasión.

compasión parcializada, que desea la felicidad sólo para unos y no para otros, sólo puede dar resultados parciales, resultados que no están de acuerdo con la totalidad, resultados temporales. Sólo la compasión absoluta, aquella que incluye a todos los seres, puede tener poder total. La compasión relativa se debe utilizar como un paso para desarrollar la compasión absoluta, y de ninguna manera como una meta en sí. Esto automáticamente invalida el principio de la compasión, que es total. La realidad no está parcialmente unida, está totalmente unida. Por grande que sea nuestro grupo, de todas formas es pequeño comparado con la cantidad de seres sensibles que existen. Si sólo les deseamos la felicidad a unos, en términos totales los estamos ignorando a todos. La totalidad es tan inmensa, que por grande que sea nuestro grupo, por grande que sean nuestras intenciones, si ellas no invocan a esa inmensidad, serán insignificantes. Los resultados finales, como es de esperarse, son desastrosos. Algunas culturas han logrado altos niveles de desarrollo luchando, conquistando, uniéndose en torno a una causa, luchando contra un enemigo común, para finalmente decaer y morir. Sólo la compasión absoluta es indestructible, sólo ella representa a la totalidad de la existencia, y sólo ella es la verdad sobre cómo son las cosas.

La compasión parcial, ausente de sabiduría, puede ser tan aberrante como las religiones que predicán guerras santas. Dioses de amor que cuidan de su pueblo en la batalla, y ordenan degollar o quemar a los “herejes”. Los estados de conciencia colectiva, que logran a través del odio al enemigo y que beatifican, son en realidad una perversión. La unión que sienten va en contra de todo lo ajeno, va en contra de todo, si hablamos en términos de la totalidad. Este tipo de compasión pervertida lleva consigo la semilla de la autodestrucción. Una vez que nos unimos en torno a un enemigo, creamos la lucha que eventualmente crecerá hasta destruirnos. Es la historia del ego, pero esta vez en forma colectiva. El ego lleva consigo la semilla de la autodestrucción porque es

una ilusión, no se puede sustentar en la realidad. Los egos colectivos, por poderosos que parezcan, no tienen fundamento en la realidad, son sólo ilusiones colectivas que sufrirán una muerte colectiva. Si en la prepotencia y euforia del momento, deciden emprenderla contra el mundo, será como esa estrategia de la guerra fría, llamada en inglés “MAD” (destrucción mutua asegurada). En esto consiste el egoísmo, lo opuesto a la compasión, en el deseo de ser felices sin importarnos los demás. En términos reales, el egoísmo es como una estrategia MAD, tal vez aún peor, pues ya no es destrucción sino sufrimiento. Sufrimiento mutuo asegurado, la esencia de lo que llamamos estados infernales.

Mientras que el egoísmo es como el cáncer de la existencia, algo que va en contra de su funcionamiento orgánico, la compasión, el amor, es la energía creativa que une las cosas y hace que funcionen. Con compasión podemos crecer tanto en forma individual como social. Podemos lograr los más altos niveles de desarrollo espiritual y material, y lograr la felicidad para todos. Esto no es un cuento de hadas, es la realidad. El egoísmo, por el contrario, es la fuente de corrupción que carcome y destruye cualquier sociedad. Pensamos que es el desempleo, el gobierno, el sistema, pero lo que destruye cualquier sociedad es el egoísmo. El egoísmo y la corrupción son lo mismo. Sociedad y corrupción son dos palabras opuestas, como compasión y egoísmo; si hay corrupción no puede haber sociedad, y si hay sociedad no puede haber corrupción, es sentido común. La compasión egoísta, el amor egoísta, sólo tiene poder parcial, es sólo un refugio temporal; tarde o temprano tendremos que enfrentar la gran realidad, aquella que no admite parcialidad.

La Sabiduría

Normalmente pensamos que la sabiduría es cuestión de “saber mucho”, de erudición, y que de acuerdo con esta erudición se tiene la respuesta correcta a todas las preguntas, algo así como una enciclopedia interactiva. Pero en realidad, en el contexto budista, sería más adecuado decir que sabiduría es hacer lo correcto en el momento correcto. Esta sabiduría no sólo “sabe”, sino que también “actúa”, y no sólo actúa como una reacción en el presente, sino que actúa con conocimiento del futuro. No es de ninguna manera una sabiduría intelectual que se pueda memorizar, sino una sabiduría integral que se debe experimentar.

Sin embargo, si uno mira los textos budista, ellos definen la sabiduría como “ver la vacuidad de las cosas”. Ver el mundo fenomenal en el trasfondo de la vacuidad, es decir, ver la ausencia de existencia inherente. Ésta es la sabiduría raíz que ve a través de la ignorancia, a través de la ilusión de la realidad, que sabe que los fenómenos no tienen realidad última, y sin embargo existen en nuestra mente. Puede que el mundo sea una ilusión, pero de todas formas el sufrimiento y la felicidad de los seres sensibles son experiencias reales. No podemos decir que el sufrimiento no existe porque se origina en una ilusión. Es como tener una pesadilla; la pesadilla puede ser imaginaria, pero el sufrimiento que genera es real. Si la sabiduría sólo mira la parte ilusoria de la realidad, sin ver la forma en que los seres sensibles la experimentan, es una sabiduría fría, una sabiduría sin ningún significado. La sabiduría sin compasión es como el nihilismo. Pero cuando la compasión y la sabiduría se unen, se hace posible la acción iluminada. Ésta es la acción que hace lo que tiene que hacer en el momento apropiado, y que es para el mayor beneficio general.

La compasión es lo que le da significado a la sabiduría, lo que le da una dirección, es la energía de la sabiduría. La sabiduría es la inteligencia de la compasión, la precisión que viene de ver las cosas en el trasfondo de la vacuidad, en la ausencia del temor y de la esperanza. En realidad son dos aspectos de la misma cosa. En este nivel la compasión y la sabiduría se unen. La acción iluminada es a la vez una expresión de la sabiduría y la compasión.

El término occidental que más se acerca a la noción budista de sabiduría es el de “genialidad”. No sólo genialidad intelectual, sino genialidad en las artes y, aún más, genialidad en la vida. Un bodhisatva utiliza las situaciones de la vida de la misma manera que un artista utiliza sus materiales, y crea con ellas obras de gran significado. Sin embargo, tiene una gran diferencia con la genialidad como es concebida en Occidente, y es que se puede desarrollar. Normalmente asumimos que una persona nace “genio”. No tenemos o no conocemos los métodos mediante los cuales una persona común y corriente se pueda convertir en un genio, y simplemente asumimos que es una cualidad congénita. Esto es un gran error.

Aunque la sabiduría en un nivel absoluto ve el aspecto ilusorio de la existencia y es una con la compasión, se manifiesta en el mundo condicionado como cinco sabidurías que se pueden estudiar y desarrollar en forma independiente. El desarrollo de estas sabidurías se logra a través de la meditación *shamata*. En ella analizamos cuidadosamente el surgimiento de cada una de las cinco emociones primarias dentro del estado meditativo, y vemos cómo funciona. Luego, manteniendo el estado de observación imparcial, vemos cómo desaparecen. Una vez que la emoción ha desaparecido del continuo mental deja un tipo de claridad diferente. En la meditación budista, en vez de desarrollar “saber” desarrollamos “claridad”. El concepto de claridad es de suma importancia para entender qué es la sabiduría. La claridad sobre el origen, el funcionamiento y la disolución del mundo es, según el Buda,

verdadera sabiduría. Antes de quedar atrapados en el laberinto de experiencias sensoriales con su multiplicidad de imágenes y relaciones, es bueno conocer su origen y su disolución. Esto mismo hacemos con las distintas emociones que surgen en el estado meditativo. Normalmente, lo que no nos deja ver las cosas con claridad son las emociones perturbadoras, las ideas incorrectas y la falta de atención. De estas tres cosas, las emociones perturbadoras son las que más oscurecen el ambiente, las que más colorean las cosas. Son las nubes que nos rodean y que no nos dejan ver el mundo con claridad. Una vez que conocemos el origen, la afectación y la disolución de cada una de las emociones perturbadoras, desarrollamos un tipo distinto de sabiduría.

La primera de las emociones que estudiamos es la ira. De todas las emociones es la que más energía tiene, pero a la vez la que menos puede durar. Es difícil permanecer en estado de ira total por mucho tiempo; esta característica la hace más fácil de estudiar, porque sube y baja con más facilidad. La poderosa energía de la ira tiene una gran fuerza que ayuda a despertar; en ella la atención es penetrante y escueta. La ira no admite juego alguno; su mirada penetrante atraviesa la seducción y la hipocresía, y desmascara los deseos latentes. Es una emoción que, una vez que pierde su objetivo, la defensa del ego, se convierte en una enorme claridad. Ésta es la sabiduría que se denomina “como un espejo”, porque ni quita ni añade nada. Como decía Cicerón, el famoso filósofo y orador romano: “son siempre más sinceras las cosas que decimos cuando el estado de ánimo se siente airado, que cuando está tranquilo.” Esta sabiduría refleja lo que es, tal como es. La ira, a pesar de que es una emoción que alterna con facilidad, es la más peligrosa de todas, porque es difícil resistir su energía, y con frecuencia nos lleva a hacer cosas de las cuales más tarde nos arrepentimos. La ira en su aspecto más neurótico, el odio, es el peor de los venenos. Es ira confusa que quiere destruir. De resultados inmediatos, es la semilla del reino del infierno.

El orgullo es la siguiente emoción en el espectro energético que se despliega en defensa del ego. Es una energía que nos centra en nosotros mismos y nos hace sentir capaces, es la energía básica de la riqueza y de la autosuficiencia. En su aspecto neurótico nos encierra dentro de nosotros mismos, corta la comunicación y se convierte en ignorancia. Pero una vez que se le quita su objetivo, la importancia del ego, se convierte en una energía que nos capacita para hacer las cosas, algo así como lo que los psicólogos llaman autoestima, pero sin ego. Esta autoestima es estima total, estima que le da importancia a todo lo que hay, y que ve la capacidad creativa en todo. Es la riqueza total. Esta riqueza, producto de la disolución del orgullo, se llama “la Sabiduría de la Igualdad”, porque ya no le da más importancia al “yo” que al “otro”. Esta sabiduría se manifiesta en la generosidad que enriquece todo lo que hay, que hace que las cosas sean posibles.

La siguiente emoción es el deseo. El deseo es la energía que cohesionan el mundo, el magnetismo que atrae y relaciona las cosas. Si no fuera por este magnetismo, no habría unión. Sin unión no habría relación, y sin relación no habría significado, no habría armonía, no habría danza, no habría belleza. Cuando el deseo es neurótico se enfoca en un solo objeto y se convierte en pasión. El ego desea sólo para sí mismo, y queda en un estado de estupor que pierde la perspectiva. Quedamos ennegrecidos por el objeto de pasión, atrapados en la tierra movediza del deseo. Pero cuando le quitamos el interés personal al deseo, la energía cohesiva que resulta es todo lo que hay en belleza y significado total. Ya no quedamos “casados” con el objeto de deseo, sino que vivimos en unión libre con todo lo que hay. Esta sabiduría se llama la “Sabiduría que discierne”, tal vez por error en la traducción, pues él término tibetano hace referencia a una sabiduría que ve la relación que hay entre las cosas. Esta sabiduría es la madre de todas las obras de arte, teorías científicas y obras literarias, que elevan el espíritu a través de la belleza y la comprensión.

La siguiente emoción son los celos. Los celos son una energía de deseos frustrados y orgullo, que en su aspecto más neurótico se convierte en envidia. Es una energía muy dinámica que lo quiere todo y no se satisface con nada, tiene la fuerza del deseo y la capacidad del orgullo. El ego tiene que medir fuerzas con todo el mundo para probar quién es, y tiene que mantener su posición relativa. Pero una vez que se le quita el objetivo, la necesidad de probar quiénes somos, la energía de los celos se convierte en una enorme capacidad de trabajo efectivo llamada “La Sabiduría de la Acción que todo lo logra”. Donde hay celos las cosas no funcionan bien, y donde hay envidia no funcionan del todo. La envidia es la causa de la pobreza psicológica, del sentimiento de insatisfacción que siempre ve lo que no tiene y nunca logra nada.

Por ejemplo: un aspecto práctico de la “Sabiduría que Todo lo logra” es el conocimiento de cómo se consigue lo que uno quiere para una vida futura. Digamos que hay alguna cualidad que deseamos obtener en una vida futura, como un cuerpo más sano o más bien parecido, o mayor riqueza material. Lo que debemos hacer es lo contrario a la envidia, desearle a los demás aquello que nosotros mismos queremos. Debemos sentirnos felices de que los demás tengan aquello que queremos, debemos admirarlos y debemos darles reconocimiento por esto. Esto hará que en la próxima vida e incluso en la presente tengamos esas cualidades o dones.

La siguiente emoción es la ignorancia, es una energía ambiental que no distingue lo uno de lo otro. Se mantiene ensimismada, autosuficiente y despreocupada. Aunque ella es el origen de la dualidad, no se necesita establecer como algo especial; se mantiene en el sentimiento general de ser que no hace distinción alguna. La ignorancia está en el trasfondo del ego como un sentimiento de continuidad, de estar ahí, es el nebuloso telón donde se proyecta el sentimiento dual, la vaga sensación de ser alguien. Cuando se le quita su objetivo neurótico, que es mantener el sentimiento dual en forma terca, la ignorancia se disipa y la experiencia se intensifica

enormemente, porque ya no hay diferencia entre ella y el que la experimenta. El estado de sopor y de hipnosis se transforma en una enorme claridad, la “Sabiduría Intuitiva”, que ve las cosas desde adentro. Es la capacidad de saberlo todo sin salir de sí misma.

La energía de cada una de las emociones perturbadoras se convierte en una sabiduría, que se representa con un Buda de características particulares. Estos Budas son la transformación de cada una de estas energías neuróticas, y se convierten en el arquetipo del practicante. El fundamento de la práctica budista es transformar los problemas en sabiduría y compasión. Es importante entender que la energía iluminada no es distinta de la energía que todos poseemos. Es la misma energía desprovista de su aspecto neurótico. Si rechazamos la energía de las emociones difícilmente tendremos el combustible suficiente para alcanzar la iluminación. Lo mismo sucede con las distintas situaciones de la vida que a menudo culpamos como obstáculos en la práctica. Sin ellas, la práctica no sería posible. Entre más difíciles sean, más grande será la iluminación. Como dice el proverbio tibetano: “a grandes obstáculos, gran darma”, y “lo bueno de las faltas es que se pueden purificar”. Decir que las dificultades no nos dejan practicar es absurdo; si no fuera por las dificultades, nadie tendría motivo alguno para practicar; si no fuera por el sufrimiento, nadie tendría la necesidad de lograr la iluminación.

La clave en la transformación de las neurosis en sabiduría está en verlas por lo que son. Ellas son energía mental, son parte del despliegue de la realidad, son oleadas de energía que giran alrededor del “yo”. Pensamos que las emociones son nuestras, cuando en realidad son energías universales. Si les quitamos el “yo” y vemos su energía pura, esto es en sí sabiduría.

Lagtong o Vipashyana

La práctica de *shamata* nos pone en la situación presente. Ella es una práctica disciplinaria que no admite la duda, que no admite considerar ninguna otra posibilidad que la presente. Nos pone donde estamos y nos aterriza. Una vez que nos entregamos a lo que es, se hace posible la cualidad espaciosa de la mente, su aspecto creativo. Nos damos cuenta de que no hay escapatoria, y de que es mejor entregarnos a la situación. Una vez que reposamos sin alternativa y sin temor en la experiencia, se hace posible la magia del momento. La disciplina, la atención, la energía, la entrega, las correctas intenciones, la percepción clara, las ideas correctas y demás cualidades que se cultivan en *shamata* desembocan en la inmensa riqueza de *vipashyana*. La expresión real del estado no dual es la experiencia de *vipashyana*. Es un estado de mente espacioso y de inmensas posibilidades.

El siguiente es un ejemplo que puede ayudar a comprender el movimiento de la meditación en la vida diaria. En un pueblo en las montañas de Colombia, donde viví por un tiempo, era costumbre tener que pagar las cuentas del agua y la electricidad en un determinado día y en un determinado banco. Este pueblo de unos 100.000 habitantes tenía un solo día y una sola ventanilla para pagar estos servicios; por supuesto, la cola que se formaba alcanzaba varias cuerdas. Un día, después de seis meses de no pagar los servicios por evitar semejante humillación, me vi obligado a hacer la odiada cola por temor a que me los cortaran. Una vez que llegué a la fila, no alcanzaba a ver la parte delantera, y aunque veía algún movimiento a lo lejos, donde yo me encontraba no se movía nada. Incluso había instantes en los que me empujaban hacia atrás; yo presumía que los amigos y parientes de los que se encontraban adelante llegaban a engrosar la larga fila. El desespero era total; maldecía a las autoridades mientras denigraba de

los que no respetaban la fila. Miraba el reloj con insistencia, tal vez pensando que entre más lo mirara más rápido se movería todo. Trataba de ver lo que sucedía al frente, en un esfuerzo por empujar mentalmente aquella masa humana. Me balanceaba de un lado al otro mientras cambiaba la pierna sobre la que me apoyaba. El estado mental en el que me encontraba era de ira y desespero, congestionado con pensamientos que empeoraban aún más las cosas. Después de una hora, y cuando la ansiada ventanilla todavía no se vislumbraba, consideré las posibilidades... no había nada que hacer, o pagaba o me quedaba sin luz y sin agua. Lentamente me hice a la idea de que el día estaba perdido. La ilusión de salir de allí, para continuar con las rutinas del día, estaba tan lejos como la inalcanzable ventanilla. No había más remedio que entregarme a la situación.

De repente, vi como unos perros, que antes no había visto, amenazaban, en medio de una gran algarabía, con morder a una anciana que pasaba. Era un grupo nefasto que se divertía asustando a los transeúntes. La algarabía de los perros fue más intensa que la neurosis del afán, y pude apreciar por un instante lo que sucedía en el momento. Luego de dos horas, y cuando pensé que tal vez lo peor ya había pasado, escuché una broma que le contaba un compañero de fila a otro. Todavía no estaba lo suficientemente calmado como para apreciar el humor, pero ya me había dado cuenta de que había más personas en la misma situación mía. Media hora más tarde pude hablar por primera vez; la fila se había movido, y existía la esperanza de llegar a la ventanilla. La desazón se equilibraba con la esperanza, y podía permanecer por algunos instantes sin pensamiento alguno. El día era verdaderamente hermoso; las torres de la iglesia contrastaban con un cielo azul, y las golondrinas jugaban alegremente en los recovecos de la construcción. De repente vi la iglesia por dentro. Volví a la niñez. Podía sentir el profundo eco del recinto y el olor del incienso. Me invadieron unos sentimientos que me transportaron más allá del

tiempo y del espacio. Podía ver los cuencos de mármol con el agua bendita, el cura del pueblo, a mi madre, los chicharrones en la puerta de la iglesia, las marchantas en la plaza de mercado, los mendigos, todo lo podía ver, oír, oler, me sentía como cuando era niño, estaba “transportado”.

Finalmente, la fuerza de las circunstancias me trajo de vuelta a donde estaba, y la ansiada ventanilla se encontraba ya a la mano. El prospecto de una pronta liberación me lleno de una felicidad indescriptible; habían transcurrido cuatro horas, y los diez o quince minutos que faltaban parecían como si fueran demasiado poco. Era absurdo pero me sentía agradecido, como los secuestrados cuando ganan la libertad.

Una vez que nos damos por vencidos y nos entregamos a la situación, se abren nuevas posibilidades. Nos damos cuenta de que más allá de la compulsión de la neurosis hay un mundo presente, vibrante y rico, con inmensas posibilidades.

Esta experiencia es parecida al proceso de meditación. Inicialmente nos encontramos con una mente agitada, como un arroyo que desciende por una ladera golpeando piedras y siguiendo el intrincado curso. Las emociones se sobreponen las unas a las otras, deseamos, rechazamos, nos indignamos, recordamos, anhelamos, amamos, reímos, nos enfurecemos, en una procesión de estados que no parece tener principio ni fin. Sin embargo, estamos atrapados sin salida. La disciplina de la meditación nos enfrenta cara a cara con esta procesión; no podemos “estallar”, y tenemos que permanecer donde estamos, como cuando el arroyo queda atrapado en un cañón profundo. Su curso disperso es obligado a mantenerse en línea, y la turbulencia aumenta a medida que el espacio se estrecha. Cuando nos vemos atrapados sin poderle dar rienda suelta a las distintas emociones aumenta la agitación. Pensamos que nos estamos empeorando, que nos vamos a volver locos, que no vamos a aguantar. Pero no hay alternativa, y tarde o temprano

tenemos que ceder. Esto es *shamata*, olvidar el entretenimiento, los distintos desvíos y distracciones, y seguir el curso que tenemos marcado.

En la practica de *shamata* no luchamos contra el ego pues, ¿quién lucha contra quién? La técnica es aburrirlo, quitarle la comida, disciplinarlo, domarlo. Es como ponerle el lazo al caballo salvaje. Al principio se vuelve aun más salvaje mientras se trata de soltar, pero eventualmente tiene que ceder; el buen domador sabe entonces cómo canalizar su energía. *Shamata* es educación, es compostura, es paciencia, es determinación, es energía, y hace que las situaciones sean trabajables. Nos pone donde estamos y nos permite ver lo que tenemos. Una vez que la mente se ha calmado, es como el arroyo que sale del cañón y desemboca en un amplio valle. Las experiencias fluyen y se expanden a medida que se amplía el espacio, y cesa la turbulencia. La disciplina de *shamata* no permite que nos quedemos dormidos, y podemos permanecer con la mente en calma, reconociendo su claridad más que su contenido.

Este punto en el cual la mente se encuentra clara, concentrada y calmada, reposando en la experiencia en forma total, completamente adentro, marca el principio de la experiencia de *vipashyana*. El estado de *vipashyana*, que técnicamente se describe como un reconocimiento de la vacuidad, no es un apagón ni un agujero negro. Es la experiencia ausente de puntos relativos, intensa en extremo, porque ya no la podemos diluir con justificaciones ni pretensiones. Es la realidad al desnudo. Como dice el lama Ole Nydahl, es como diez mil voltios pasando por el cuerpo, es una experiencia intensa. El estado corriente de la mente parece “dormido” comparado con la intensidad de *vipashyana*.

Shamata es forma, es disciplina, es lo que hay, y *vipashyana* es libertad, es vacuidad. Son los dos aspectos de la danza de la vida, su aspecto relativo y funcional, lo que hay, el mundo, y su

aspecto de vacuidad, su libertad, su potencialidad, su ausencia de solidez. *Shamata* y *vipashyana* no son dos prácticas distintas, sino estos dos aspectos de la vida de los que nos hacemos conscientes. Por un lado está lo que hay, el karma, la compulsión del momento, la situación dada, y por el otro está la vacuidad de esa misma situación. La situación no es algo sólido, en ella están todas las posibilidades, esa misma forma es un indicio de libertad. Es una paradoja, pensamos que la libertad es una ausencia de disciplina, pero sin disciplina no puede haber libertad. Sin *shamata* no puede haber *vipashyana*. Las posibilidades que se abren con *shamata*, el aspecto extraordinario, cambiante e ilusorio del presente, su potencialidad y su significado son *vipashyana*.

Shamata y *vipashyana* son la vida misma pero “dándonos cuenta”. Nos damos cuenta de lo que hay, y simultáneamente nos damos cuenta de que nos damos cuenta. No quedamos atrapados en aquello de lo que nos damos cuenta, porque eso mismo es un indicio de libertad. Si no nos diéramos cuenta de lo que sucede estaríamos atrapados, pero como nos damos cuenta, tenemos libertad.

Pensamos que la iluminación es la eliminación del karma, pero esto no es del todo correcto. El karma es como aquello de lo que nos damos cuenta y la iluminación es darnos cuenta de eso. Sin lo uno no puede haber lo otro, sin karma no puede haber iluminación, sin samsara no hay nirvana, sin forma no hay ausencia de forma.

Pensamos así mismo que el karma “bueno” nos acerca a la iluminación y el karma “malo” nos aleja, pero esto tampoco es del todo correcto, a pesar de que la definición budista de bueno y malo es precisamente eso. Es una paradoja: pensamos que estamos “atrapados” con nuestro “mal karma”, pero eso en sí es “buen karma”. Darnos cuenta del “mal karma” es “buen karma”. A veces el mal karma nos despierta más que el buen karma.

Esta es la perspectiva básica de la meditación llamada Mahamudra, que aunque técnicamente se describe como “sin forma” o “no-meditación”, en sí no elimina la formalidad ni la meditación *shamata*, y mucho menos el bien y el mal.

En el nivel *vipashyana* de la meditación son muy importantes el entrenamiento que tengamos, el mérito que hayamos cultivado y las intenciones que tengamos, porque el estado de *vipashyana* es altamente creativo. El que la mente repose en la vacuidad no significa que su actividad se detenga, pues el potencial kármico aún permanece. Una pregunta muy importante que nos debemos hacer es ¿Qué ha de surgir del estado de la vacuidad?. Tratar de llegar al estado de vacuidad por medios artificiales, para hacer uso de la creatividad con propósitos mundanos, es un grave error. Con frecuencia los artistas caen en esta tentación, cuando el éxito de su trabajo depende de su creatividad. Pero lo que importa no es simplemente crear algo nuevo, sino también algo que sirva, algo bueno. La ambición del desarrollo espiritual puede fácilmente convertir a alguien en un genio perverso, y eventualmente en un demonio. El desarrollo de la mente es un arma de doble filo; sin la guía y el entrenamiento adecuados, en vez de alcanzar la iluminación podemos convertirnos en monstruos espirituales. Antes de penetrar en la experiencia de la vacuidad, es muy importante pasar por el proceso de purificación y generar buenos deseos. Esto es lo mismo que sucede en el momento de la muerte; si el karma que tenemos no es bueno, lo que le sigue a la experiencia de la Clara Luz es una creación que tampoco es buena; un cuerpo y unas circunstancias que no nos traerán ninguna felicidad.

Dentro de la práctica budista, la experiencia de *vipashyana* corresponde al primer nivel de un Bodhisatva, porque surge en forma natural como una consecuencia de la práctica de *shamata* y no a través de los métodos de la nueva era. Lo que esto significa es que la puerta de entrada a la sabiduría de *vipashyana* viene en forma natural de la compasión, y no de los distintos métodos para

frenar el movimiento de la mente. La compasión permite que reposemos con confianza en la experiencia. Los patrones habituales que actúan como mecanismos de defensa se detienen, porque han perdido su objetivo. Ya no necesitamos defendernos, porque estamos en paz con lo que hay, y el estado de vacuidad es natural, es uno con la compasión.

La compasión es la esencia del Bodisatva, el practicante de *vipashyana*, el que ha visto la vacuidad con compasión. Puesto que el Bodisatva es uno con los demás seres, su sufrimiento adquiere una inmensa intensidad en el trasfondo de la vacuidad. El sufrimiento de los seres es un “error”, no una “culpa”. La solidez de la culpa desaparece, y la magnitud del error se hace más evidente precisamente porque es un error, es innecesario, se puede evitar. Un bodisatva actúa en forma imperante porque el sufrimiento se puede evitar.

El profundo significado que adquiere la vida del bodisatva se hace evidente en el desarrollo de las seis perfecciones trascendentales (*paramitas*), que son expresiones de la iluminación a nivel relativo. Las seis perfecciones son trascendentales porque ya no hacen referencia a un ego, no son las perfecciones de alguien, sino que son perfección espontánea. Las *paramitas* son las virtudes que llegan al otro lado, que logran su cometido sin dejar rastro. *Param* significa “otra orilla” e *ita* “llegar”. Son virtudes que llegan al otro lado, que se convierten en sabiduría, en la expresión activa del bodisatva, en su ejemplo de vida. Son virtudes en el sentido de que requieren la transformación de la voluntad de acuerdo con la compasión absoluta. La voluntad transformada del bodisatva se convierte en “buena voluntad”. Se podría decir entonces que las *paramitas* son “actos trascendentales de buena voluntad”. Ésta es la forma en la que los Bodisatvas enseñan, a través de su propio ejemplo, transformando con esfuerzo los propósitos en acciones altruistas, que llegan más allá del interés propio.

1. La primera de estas virtudes marca la primera de las etapas de un bodisatva (*bumis*) y es *la generosidad* (tib: *dana*). La generosidad trascendental de la primera paramita se diferencia de la generosidad mundana en que ella no está fundamentada en la propiedad privada. No es cuestión de ser generosos con “nuestras” pertenencias, sino más bien de no “poseer” las pertenencias. Un bodisatva, más que ser un poseedor de bienes, es un administrador de pertenencias. El no entrega necesariamente los títulos de propiedad, pero sí la “posesividad” que hay detrás de ellos; un bodisatva no se deja embaucar por sentimientos de propiedad; sabe perfectamente que los títulos de propiedad son arbitrariedades humanas, designaciones, convenientes o no, que han sido inventadas y avaladas por los seres humanos. Pensar que algo realmente nos pertenece no es más que orgullo ingenuo.

La generosidad mundana, al igual que la compasión relativa, no debe ser una meta en sí para el practicante. La generosidad mundana acrecienta los sentimientos de pertenencia. Para dar primero hay que tener, y la generosidad se puede convertir en la disculpa para poseer. Decidimos poseer lo que no nos pertenece para luego creernos generosos. La generosidad trascendental rompe a través de esta doble astucia del ego.

La generosidad del bodisatva no implica riqueza propia ni pobreza ajena. No es una generosidad condescendiente que crea dependencia; es generosidad que enriquece y no que empobrece. La generosidad de un bodisatva no crea dependencia, porque tiene sabiduría.

Mi madre, que es una mujer conocida por su generosidad, con frecuencia encuentra personas que la quieren “aprovechar”. A ella no le molesta en sí que la “aprovechen”, pero sí le molesta que eso lleve a la persona a unas intenciones equivocadas. Un día, luego de despachar a un desilusionado “aprovechado”, le oí decir: “una cosa es ser buena y otra ser boba”.

La generosidad del bodisatva le produce un enorme gozo, porque va de la mano con el descubrimiento de que es mejor dar que recibir, y que contrario a lo que sucede materialmente, en el ámbito espiritual es posible dar sin límite alguno. Materialmente no podemos dar más de lo que tenemos, pero espiritualmente sí. Espiritualmente es cierto el dicho de que entre más demos, más tendremos. La generosidad del bodisatva es riqueza total, es amor que irradia sin límite, es gozo y compasión no referencial. Esta generosidad es la esencia de la riqueza, son las inmensas posibilidades que se abren con el ejemplo del bodisatva. El bodisatva nunca se siente “agotado” con su generosidad ni reclama agradecimiento alguno. Ser generoso no requiere de ningún esfuerzo, y es por el contrario una inmensa dicha, un inmenso gozo, es la naturaleza espontánea del bodisatva, la expresión natural de la mente, como la dicha de una madre con su hijo.

Un bodisatva no cobra por sus favores, ni crea vínculos de dependencia. En el mundo samsárico es difícil encontrar este tipo de amistad. A veces pensamos que sólo los parientes o amigos muy cercanos son capaces de hacernos un favor sin algún tipo de cobro escondido. Incluso en el caso de amigos y parientes, de todas formas quedamos con algún tipo de compromiso. La amistad de un bodisatva en principio es difícil de comprender en términos samsáricos, es como todo en el Mahayana, demasiado bueno para ser cierto. Nos preguntamos qué será lo que ella o él quiere de nosotros, nos preguntamos si habrá “gato encerrado” en su generosidad. No estamos acostumbrados a este tipo de generosidad, y a menos que nosotros mismos seamos capaces de ella, lo más probable es que no podamos confiar en el bodisatva. El mérito es necesario para poder acceder a la generosidad del bodisatva; de lo contrario, automáticamente nos cerraremos, no confiaremos, simplemente pensaremos que esa generosidad es imposible. Esto no significa que debemos confiar en cualquier “maestro espiritual” a ojos cerrados; debemos preguntarnos cuántos de estos

maestros espirituales son verdaderos Bodisatvas. Hay que saber distinguir al bodisatva del predicador religioso, que cumple misiones distintas a nuestra propia felicidad y libertad.

2. La segunda de las virtudes trascendentales es *la disciplina*. El término *shila* se traduce a veces como ética y moral, pero no hace referencia a la ética y a la moral convencionales, a la ética que se ciñe a las convenciones del ego colectivo. No es cuestión de mantener reglas para no ofender el consenso, sino cuestión de nobleza general. El bodisatva se identifica con todos los seres sensibles, y su “buena voluntad” no le permite ser deshonesto con ellos. Cuando el amor es más grande que los “beneficios propios”, la disciplina trascendental se mantiene a sí misma. El bodisatva no necesita reglas externas; su buena voluntad es en sí su disciplina y su moral; su sabiduría, más que algún manual de comportamiento, es su guía.

El aspecto trascendental de estas virtudes las hacen propias de los Bodisatvas; no es posible que una persona común y corriente las utilice en busca de los anhelos mundanos; ellas se desarrollan en forma natural en los Bodisatvas, y necesitan un entendimiento de la vacuidad y de la compasión absoluta. Pretender abandonar la ética y la moral convencionales, cuando todavía estamos apegados al mundo, es un autoengaño que nos puede traer muchos problemas.

3. La tercera de las virtudes trascendentales es *la paciencia* (tib: *kshanti*). Cada una de estas virtudes, a medida que se desarrolla, le trae al bodisatva nuevas habilidades, nuevas “victorias” sobre el mundo condicionado, que le permiten trabajar con las situaciones en formas antes desconocidas. La paciencia trascendental es la que le permite acoplarse a las situaciones y trabajar desde adentro. No es la desesperante paciencia del que aguanta, sino el gozo del que sabe fluir, del que no espera nada, del que transforma sin quejarse. La paciencia y la concentración que des-

pliega un bodisatva en su actuar vienen de una gran visión, del enorme significado que ve en los detalles, del orden que percibe en medio del caos.

La paciencia corriente, la que aguanta en medio del desespero, tiene su límite y finalmente estalla, porque esta paciencia es básicamente lo mismo que “contenerse”. Así como una represa contiene las aguas de un río hasta cierto punto, esta paciencia debe contener el fluir de la energía. Es una paciencia en la que utilizamos muchos antidotos, raciocinios intelectuales para frenar cierto tipo de conducta que nos podría traer problemas. Esta paciencia es muy importante, especialmente con la ira, pues es muy fácil cometer errores bajo su efecto. Sin embargo, debemos pensar siempre que es mejor remover la causa de la impaciencia que aguantar en medio de ella. Un bodisatva no se impacienta porque no está tratando de probar nada, porque no tiene ideas fijas, porque no está preocupado en su propia defensa, porque no está sujeto al tiempo convencional, y porque su visión trasciende la trivialidad. Siempre es mejor curar la enfermedad que el síntoma; de lo contrario la enfermedad se manifestará por algún otro lado. La paciencia corriente es importante si hemos de vivir en sociedad, pero debemos recordar que la vía del bodisatva es siempre mejor. Debemos cuidarnos, cuando somos pacientes “aquí”, de no ir a estallar “allá”. Muchas de las situaciones que vivimos, por no decir todas, son kármicas. Esto debe ser un incentivo para “aguantar”, así no nos guste. Si tomamos estas situaciones molestas como una purificación las habremos transformado en vía de desarrollo; si nos dejamos llevar nos enredaremos más en la madeja del samsara.

4. La cuarta de las virtudes trascendentales que desarrolla un bodisatva es el esfuerzo o *energía* (tib: *virya*). Cada una de estas virtudes es como una contradicción o mejor un trascender de la virtud relativa. Una generosidad que no se siente generosa,

una disciplina sin reglas, una paciencia que no se impacienta y ésta es un esfuerzo sin esfuerzo.

El enorme interés que un bodisatva tiene en el mundo, el significado de su trabajo, el amor a los seres sensibles lo hacen trabajar sin descanso. El esfuerzo es un deleite, un reto que trae muchas satisfacciones porque tiene sabiduría. El esfuerzo de un bodisatva está de acuerdo con sus deseos; él quiere hacer el bien y el bien está de acuerdo con lo que él quiere hacer. No se tiene que “esforzar” en hacer lo correcto. Hacer lo correcto es en sí lo que él quiere, es un placer.

Este esfuerzo se convierte en “energía gozosa”, *virya*, que fecunda las situaciones, que las enriquece. Para el ego, convertirse en bodisatva parece como un gran esfuerzo, un gran sacrificio; para el bodisatva, ser bodisatva es un gran gozo.

Los esfuerzos mundanos con frecuencia nos traen desilusiones, y en vez de convertirse en energía gozosa, se convierten en depresión. Con frecuencia el esfuerzo se siente como una lucha sin sentido, porque no hay completa claridad sobre los objetivos. Es importante que quien practica se una al trabajo de un bodisatva, mientras no tenga suficiente claridad sobre su propio objetivo. Ésta es una de las ventajas de tener un maestro confiable, unas enseñanzas genuinas y un grupo con visión; de alguna manera nos aseguramos que nuestros esfuerzos no sean en vano.

5. La siguiente virtud trascendental es la meditación o *concentración* (tib: *dhyana*), la fructificación de la practica de *shamata*. La mente del Bodisatva adquiere un enorme poder porque ya no tiene dudas. El estado meditativo es supremamente intenso porque ya no hay separación entre el meditador y su experiencia. La meditación ya no es una actividad sino un constante despertar; la concentración es una con la atención y el interés. No hay “alguien” concentrándose en “algo”, sino una atención y un interés totales. Éste tipo de meditación trascendental sólo le es

posible a los Bodisatvas. El estado meditativo basado en el interés propio conduce al reino de los dioses, a la ceguera del orgullo, que finalmente es frustrante. Este tipo de meditación trasciende la meditación mundana porque ya no es meditación deliberada, es la constante manifestación del despertar en el trasfondo de la vacuidad.

La meditación mundana, ese estado de conciencia apacible y sosegado que está más allá del temor y la esperanza, pero que se fundamenta en la seguridad del ego, es la esencia del reino de los dioses. Es la realización mundana en términos de importancia, riqueza, poder, salud, belleza, etc. Es el logro de las metas samsáricas, que el practicante sin experiencia fácilmente puede confundir con el estado meditativo de un bodisatva. Su manifestación externa, como una gran seguridad en sí mismo y una ausencia de temor que permite una buena concentración, es muy parecida para el principiante al estado de despertar de un bodisatva, y sin embargo, la diferencia es total. El estado meditativo mundano sólo tiene poder mundano; el poder trascendental *sidi*¹⁵ que desarrolla un bodisatva sólo es posible a través de esta paramita, a través de esta meditación, que esta más allá de las perspectivas del ego.

6. La siguiente virtud trascendental es *el conocimiento* (tib: *prajña*). El aspecto trascendental de este conocimiento es que no esta teñido por las emociones perturbadoras. Es conocimiento sin orgullo, sin celos, sin ira, con enorme claridad. Este conocimiento es la inteligencia del bodisatva, es conocimiento que ve más allá, que ve el pasado el presente y el futuro con claridad. Es un conocimiento no lineal que ve la totalidad, que no se queda atascado en la superficie.

Cada una de estas virtudes, aunque no necesariamente se desarrolla en secuencia, si marcan actividades o habilidades en los Bodisatvas, que se consideran etapas en la vía hacia la iluminación. Cada una de estas etapas denota una apertura mayor, una

entrega mayor, una mayor integración. Una vez que el bodisatva ha desarrollado generosidad, disciplina, paciencia, energía, concentración y sabiduría, su capacidad de acción se ve enormemente incrementada. Ya no necesariamente en forma centrada, dirigida por un “yo”, sino en múltiples formas que pueden ser simultáneas. Estos “dones” que se pueden observar en los Bodisatvas son parecidos a los dones que desarrolla una madre con sus hijos; de aquí la palabra “lama”, *la* grande y *ma* madre. En algunas conferencias del Lama Ole Nydahl a las que he asistido, he oído el comentario de varias personas que dicen que el lama les estaba leyendo la mente... en forma simultánea. A una la miró y le respondió la pregunta antes de que la hiciera, a otra persona le hizo un gesto que para ella en ese momento tuvo un significado particular, a otra le lanzó una chaqueta en el momento que pensaba que hacía mucho frío, a otra persona la miró con intensidad cuando hablaba del tipo de problema por el que pasaba. Estas habilidades, que están más allá de la fijación del ego, se representan dentro de la iconografía budista con estatuas de Budas que miran simultáneamente en varias direcciones, que tienen varios y a veces hasta mil brazos, cada uno capaz de efectuar una actividad distinta al mismo tiempo, cada uno capaz de darle la mano a un ser sensible en una forma diferente. Estas distintas actividades no sólo se pueden ejecutar en un solo nivel de realidad sino también en distintos niveles. Se dice, por ejemplo, que el Buda le enseñaba simultáneamente a seres en distintos reinos, o que la gente lo podía escuchar en su propia lengua. Esto se representa con estatuas que tienen varios niveles de cabezas que miran en distintas direcciones.

¹⁵ Sidis, (tib: *dnegos grub*) significa “logro” o “éxito”. En el yoga se consideran ocho tipos de sidis comunes entre los cuales están la clarividencia, la claraudiencia, la capacidad de controlar el mundo externo y el cuerpo cambiándolos a voluntad. El sidi supremo o transcendental es la iluminación.

Estas habilidades extraordinarias se empiezan a desarrollar a partir del séptimo nivel de un bodisatva. Se dice que un bodisatva de séptimo nivel está más cerca de un Buda que de un ser sensible corriente. Bodisatvas en estos niveles son maestros extraordinarios. Sería muy difícil decir que son personas comunes y corrientes, a pesar de que comparten las cosas con uno.

El octavo y noveno nivel son expresiones más amplias de estos medios hábiles. A medida que el bodisatva se acerca a la iluminación, su poder crece en forma exponencial. Su capacidad de tocar, de alcanzar, de transformar se hace cada vez mayor. El décimo nivel se llama “la nube del darma”, porque el darma lo es todo. Ya no hay separación alguna entre esto y aquello, todo es parte del significado, todo es parte del gran darma.

A partir de allí el desarrollo ya no es gradual, ya no hay quién se desarrolle ni qué desarrollar. El *samadi que es como un vajra* (pronúnciese vayra), el samadi indestructible de la iluminación total es un salto cuántico. O es total o no lo es. Aquí ya no hay iluminación a medias; es como saltar al vacío desde el borde de un abismo, o saltamos o no, pero ya no hay saltos a medias. La experiencia de la vacuidad es total. Desde un punto de vista samsárico esto es la locura total, la pérdida completa de puntos de referencia. La iluminación es el polo opuesto a la confusión samsárica. El samsara es apego, fijación, la iluminación es libertad. En las diez etapas del desarrollo de un bodisatva, cada vez hay más libertad, más posibilidades, pero todavía es la libertad de alguien, las posibilidades de alguien, alguien se está volviendo extraordinario. En el décimo nivel el “alguien” desaparece y lo único que queda es el aspecto extraordinario de la realidad.

Vale anotar la diferencia entre la locura mundana y la libertad iluminada. En el caso de la locura mundana, aunque hay una pérdida de puntos de referencia todavía estamos apegados al “yo”. El “mareo” que sentimos viene de tratar de establecer nuestro

territorio en tierra de nadie. Tratamos de agarrarnos de algo, cuando ya ni siquiera tenemos donde pararnos; este desespero es la locura, y éste es el tipo de experiencia que tenemos si hacemos las prácticas espirituales con la motivación equivocada; la vacuidad sin compasión puede ser una experiencia aterradora. Para un loco la experiencia de la vacuidad es como el nihilismo, es la ausencia de significado, como *La Náusea* de Sartre. La experiencia de *vipashyana*, por el contrario, viene de la integración de compasión y sabiduría, gozo y vacuidad. A ella no podemos llegar con la astucia intelectual; tiene que haber una entrega y una purificación genuinas, de lo contrario, puede terminar en locura.

Tal vez podamos en vida engañar a los demás y engañarnos a nosotros mismos, pero en los momentos de la verdad, el charlatán no podrá encontrar consuelo en su propio autoengaño. Es importante entender esto, porque la salvación no está en lo que los demás piensen de nosotros, y ni siquiera en lo que nosotros pensemos de nosotros mismos. La salvación está en la verdadera honestidad del Bodisatva, en su mérito, en su esfuerzo, en sus buenos deseos, en sus virtudes trascendentales.

Para un Bodisatva, la experiencia de la vacuidad es simultánea con el desarrollo de la sabiduría. Es honestidad, porque no añade ni quita nada. Es igualdad, porque donde todo tiene un mismo sabor, el aspecto relativo pierde su referencia. Es percepción clara, porque no niega la ilusión. Es actuación, porque es una con la forma, y es omnisciencia porque no se separa de sí misma.

La Comunidad

La comunidad o *sanga* es uno de los elementos en los que tomamos refugio. Tomamos refugio en el Buda, que a menudo está representado por el lama, en el darma, que son las enseñanzas, y tomamos refugio en la sanga, que son los amigos y compañeros en el camino. ¿Por qué es importante e incluso indispensable el refugio en la sanga?

Para alcanzar la iluminación, es posible que no sea estrictamente necesario participar de una comunidad de practicantes. Es posible lograr la realización en la soledad de una cueva, pero esta realización no tendrá significado si no se pone en un contexto social. El que una persona se ilumine tiene poco significado, si esa iluminación no afecta de alguna manera a sus conciudadanos. La iluminación individual es como resolver un problema entre varios millones. Un aporte insignificante en términos de la confusión y el sufrimiento totales. Por eso, desde la perspectiva Mahayana, la iluminación adquiere significado cuando entra en contacto con el mundo condicionado. Es en sí la respuesta a la problemática humana.

En una comunidad Mahayana, donde la iluminación personal no es importante, debemos considerar la posibilidad de alcanzar la iluminación en forma colectiva. Mientras que en el nivel Hinayana al iluminado se le considera un rey, en el Mahayana se le considera como un amigo. Esta es la primera vislumbre de una sociedad iluminada, una sociedad donde el desarrollo espiritual no se considera la excepción sino la regla.

En las prácticas superiores del budismo tibetano, y en especial en el Mahamudra, la práctica principal es la de identificación. Como dice el lama Ole Nydahl “compórtate como un Buda hasta que te conviertas en uno”. Esto no sólo es cierto en términos indi-

viduales sino también colectivos. Como colectividad de practicantes nos debemos comportar como Budas, debemos manifestar el ideal de la sociedad iluminada. Nuestra preocupación no sólo debe ser la de preguntarnos cómo actuaría un Buda o el maestro en determinada situación, sino también cómo se podría resolver esa misma situación en términos de una colectividad iluminada. En una colectividad de éstas, el Buda con el que nos identificamos no es el único iluminado del mundo, es uno en una sociedad de seres iluminados. Éste debe ser el concepto de sanga a nivel del Mahayana, es decir, la comunidad de practicantes que incluye tanto a iluminados como a aspirantes a la iluminación.

En la visión Hinayana del budismo, la comunidad de practicantes se dedica exclusivamente a mantener las enseñanzas. Se constituye en el cuerpo externo que alberga a las enseñanzas representadas en el maestro-rey. Es una comunidad que gira alrededor del maestro, y se especializa en mantener la enseñanza escrita, la tradición y los rituales a través de los cuales se ha transmitido la iluminación. La práctica es básicamente la acumulación de mérito a través del servicio a la causa. Pero en ella, todavía no se ve el potencial iluminado de la comunidad. En el Mahayana, en contraste, los compañeros se ven como Bodisatvas, Budas en potencia, y la comunidad ya no puede ser una comunidad común y corriente. En el Hinayana las bendiciones vienen exclusivamente del maestro, mientras que en el Mahayana las bendiciones también vienen de los compañeros. A medida que la comunidad de practicantes se desarrolla más y más, las bendiciones adquieren más y más poder. Es un proceso de retroalimentación que a cada paso se potencializa. En una comunidad de practicantes del Mahamudra, la pureza de la visión hace a cada miembro un Buda; es una situación extremadamente poderosa, donde incluso el visitante casual no puede evitar el ser elevado por encima de su situación habitual. El ambiente en una comunidad de éstas es muy distinto del ambiente en una comunidad monástica, y muy distinto

al ambiente en una comunidad laica de orientación Mahayana. La sanga a nivel del Mahamudra debe ser extremadamente abierta, el nivel de responsabilidad de cada individuo hace innecesario el control externo. La independencia permite una amistad sin hilos que nos aten, sin intereses, una verdadera amistad.

En la actualidad, si somos realistas, no es fácil generar este tipo de actitud en una comunidad de practicantes, puesto que aunque la comunidad haya logrado un alto nivel de desarrollo, de todas formas existe en un mundo donde la iluminación es una excepción. Surgirán los problemas y aparecerán las emociones conflictivas, los roces serán inevitables, y nos sentiremos de nuevo defraudados. Debemos ser pacientes y pensar que si viviéramos en una tierra pura, con seguridad manifestaríamos lo mejor de cada uno, pero que mientras estemos en un mundo convulsionado por el sufrimiento y los problemas no podremos escapar al karma colectivo. Sin embargo, la fortaleza que nos da la sanga es inmensa. Mientras seamos amigos nobles, todas las dificultades entre los miembros serán un aprendizaje, una purificación. La sanga debe representar la transformación social ideal, donde los problemas no nos lleven a más resentimiento y odio, sino a aprender y a madurar.

Una vez que hayamos realizado el ideal del Bodisatva, la raíz de las emociones conflictivas quedará cercenada para siempre. Estaremos sujetos a las emociones de los demás, pero nosotros ya no le estaremos echando más leña al fuego. La vida de un Bodisatva no está exenta de problemas; su misma actitud lo ha de poner en situaciones difíciles, su método de enseñanza es el de compartir, el de tomar para sí los problemas del mundo. Un Bodisatva no inspira en la forma corriente en la que un maestro-rey inspira, como ejemplo de perfección. La poderosa inspiración de un Bodisatva viene de su capacidad en transformar los problemas. Un Bodisatva no muestra la meta, muestra el camino. El no nace como un ser perfecto, nace como un ser corriente que pasa

por todas las dificultades de un ser humano, y muestra el camino de la transformación. En un sentido práctico, el Bodisatva es infinitamente más importante que el maestro-rey, pues aunque éste nos puede mostrar la meta, e incluso puede actuar a nivel del Hinayana como un salvador, no nos muestra en sí el camino. Es importante entender que una vez que hemos alcanzado el nivel de desarrollo donde la transformación propia es posible, no es adecuado kármicamente el buscar salvadores; tenemos la responsabilidad de salvarnos a nosotros mismos, y en ese hecho servir de ejemplo a los demás.

La sanga a nivel del Mahayana está compuesta por Bodisatvas, lo que automáticamente significa que no es una agrupación que esté buscando la identificación con un ego colectivo. Es decir, la agrupación difiere radicalmente de cualquier otro tipo de agrupación donde el individuo pretende pertenecer a algo que es más grande que él mismo, y que le sirve como una forma de protección o entretenimiento. Las compañías, los clubes sociales, las asociaciones religiosas, las familias e incluso las mismas naciones sirven a estos propósitos. La sanga Mahayana no tiene otro objetivo que hacer el camino a la iluminación más expedito. Su gran visión, su ambiente de apertura, la bodichita colectiva que engendra actúan tanto a nivel individual como a nivel social. Hoy en día, cuando las fuerzas del materialismo han alcanzado su máxima expresión, cuando las organizaciones criminales amenazan incluso a naciones enteras, la sanga Mahayana adquiere un significado particular. No hay manera de contrarrestar el embate kármico de la época en forma individual. El mensaje es claro y contundente: nos tenemos que unir.

El desarrollo espiritual consiste en eliminar los velos que esconden la perfección innata propia de todos los seres. Estos velos, que no son más que las distintas emociones conflictivas que surgen como consecuencia del apego al “yo”, surgen también de la interacción social, y no pueden ser eliminadas en forma individual.

Dentro de la práctica Hinayana, se busca eliminar la causa inmediata del conflicto disminuyendo el roce social. Los practicantes se recluyen en monasterios, donde incluso las diferencias en apariencia física se minimizan, las cosas que nos distinguen, como el ropaje o el cabello, se estandarizan. Las relaciones se mantienen al mínimo y se eliminan del todo las más fogosas: las de pareja. Las distinciones sociales, en términos de riqueza, poder, posición, se eliminan, y con esto gran parte de las emociones conflictivas que genera el roce. Aquí la idea es la de que el practicante experimente parcialmente la ausencia de emociones conflictivas, y vislumbre una posible meta; que esto le sirva de guía e inspiración. Sin embargo, si somos realistas, no es posible vivir sin los demás. El ambiente monástico es un ideal que de ninguna manera representa la condición social del hombre, y como tal no puede ser una solución definitiva al sufrimiento humano. El monje, una vez que sale al mundo, tendrá que enfrentarse de nuevo a los problemas que dejó atrás, tal vez con más sabiduría, tal vez con menos fortaleza.

Las distintas etapas por las que ha pasado el budismo tienen que ver con el nivel de desarrollo de los pueblos donde se ha practicado. Si el interés general ha estado dominado por la conquista de tierras, el desarrollo físico o tecnológico, la predominancia militar o en general por el desarrollo externo, el budismo no ha podido ejercer más influencia social que aquella que tiene que ver con los ritos tradicionales y las funciones religiosas. El budismo, al igual que las demás religiones, ha cumplido la labor de mantener a la sociedad funcionando, dictando reglas de comportamiento que hacen posible la convivencia, y dándole un significado a la vida. Sin embargo, no se ha constituido en una vía para el desarrollo del individuo, más que en contados casos. Casos aislados, que aunque muestran la meta, no son practicables en la época dada.

Hoy, las condiciones a las que nos enfrentamos son muy distintas. La expansión territorial, el predominio de un pueblo sobre el otro, las guerras frías y calientes no son la preocupación general. Lo que nos preocupa es cómo vamos a hacer para vivir bien en un mundo que se ha supercongestionado. La pregunta no es si podremos dominar al vecino, sino si el vecino y nosotros podremos sobrevivir en el mundo. Necesariamente las metas de desarrollo físico, tecnológico y económico tendrán que darle paso a metas de convivencia global. Estas metas a las que se ve abocada la sociedad moderna, en donde necesariamente tenemos que voltear los ojos hacia nosotros mismos, y ver cómo podemos lograr la felicidad con lo que tenemos, están de acuerdo con las enseñanzas del budismo Mahayana. Es claro que tenemos que aprender a vivir los unos con los otros en democracia y libertad. La mayoría de los seres humanos ha alcanzado un nivel de desarrollo que le da cierta autonomía y le exige cierta madurez; el futuro no está en reyes, en ejércitos, ni en gobiernos, el futuro está en nuestras manos. Por esto es esencial descubrir métodos de desarrollo personal, y generar una visión grande que nos incluya a todos y que mire hacia el futuro. En la comunidad Mahayana el refugio debe ser la iluminación, la capacidad que todos tenemos de salir de la confusión. Las enseñanzas deben ser los mensajes de la vida en la situación actual.

LA REALIZACIÓN

El Camino es la Meta

¿Qué sentido puede tener que una persona no iluminada hable sobre la iluminación? Bueno, si nosotros estuviéramos iluminados, no necesitaríamos ni practicar ni explicarnos la iluminación; pero como no lo estamos, es necesario que nos esforcemos tanto en saber lo que ella es, como en llevar a cabo la transformación que la realiza. No estar iluminado no debe ser un obstáculo para considerarla y aspirar a ella. Al comienzo, no hacemos la práctica porque sepamos a dónde podemos llegar, sino porque sabemos qué queremos dejar. Queremos abandonar todas las situaciones insatisfactorias, todas las situaciones de sufrimiento y dolor, queremos abandonar el aprisionamiento. La felicidad en este nivel se ve como un abandono de este sufrimiento, como seguridad personal, buena salud, dinero, comodidad etc., pero en realidad, sin un maestro realizado, es difícil conocer las potencialidades de la mente, las posibilidades que tenemos.

La “iluminación total”, en el budismo, es vista como algo realmente grande, es una meta que en todo sentido trasciende el mundo condicionado, y por lo tanto su expresión en dicho mundo sólo puede ser parcial. Es como la expresión que pueda tener el mundo humano para los animales; sólo puede ser parcial, sólo puede limitarse a aquello que se puede compartir. Los animales no pueden tener un adecuado entendimiento de aquello que ellos mismos no poseen, como por ejemplo los conceptos filosóficos humanos, pero sí pueden tener un entendimiento emocional, sí pueden compartir con el hombre cosas como el cariño o la compañía. De esta misma forma, es imposible hablar en términos humanos sobre algo que trasciende nuestra propia humanidad. Sin embargo, la iluminación no pertenece a otro mundo. No quiere decir que entre un ser iluminado y un ser humano no pueda haber ningún contacto, ni que la iluminación no se pueda manifestar en el mundo humano. Es más, en el budismo tibetano hay un estado adicional al de la iluminación total, que se considera aun más importante que la iluminación, y es el estado en el que la iluminación entra en contacto con el mundo condicionado. Desde un punto de vista práctico, desde el punto de vista de la problemática humana, es más importante el descenso de la iluminación al mundo condicionado que el ascenso del individuo a la universalidad. Éste es un hecho de enorme significado, pues es la respuesta a los problemas del sufrimiento humano.

Experimentar la iluminación total en un cuerpo humano es imposible; de hecho, en términos técnicos, el logro de la iluminación total es igual al “*logro de los tres cuerpos de un Buda*”. Un animal, por ejemplo, no puede experimentar el mundo humano a menos que adquiera un cuerpo humano, y un ser humano no puede experimentar el mundo infernal a menos que adquiera el cuerpo de un ser infernal. El mundo que experimentamos depende del tipo de cuerpo que tenemos. Para que el individuo experimente la universalidad se requiere de un cuerpo muy sutil, o mejor, se re-

quiere de que ganemos conciencia de dicho cuerpo, ya que de hecho todos lo tenemos. Una vez que podemos funcionar en forma consciente en dicho cuerpo, adquirimos simultáneamente una conciencia de dicho mundo. Este mundo, en la medida en que se acerca más a la realidad es más verdadero, más honesto, y esto se experimenta en una mayor claridad, de aquí el nombre de iluminación.

Es importante entender que esta claridad no es una emoción, no es cuestión de “sentirnos bien”, y por lo tanto creer que “lo hemos logrado”. La claridad de la iluminación implica una gran precisión. Precisión que se determina en la capacidad de predicción. La claridad de un iluminado, o mejor dicho del acto iluminado, es muy “atinada”. El acto iluminado no es una rueda suelta, no es una emoción individual, no es una explosión de locura, sino una integración extremadamente cuerda. La claridad de la iluminación no es una creencia ni es el éxtasis de la fe, sino la intensidad de la realidad. Ella se reconoce porque ve el futuro con precisión.

Hago estas aclaraciones porque hay textos que hablan de los “yoguis locos”, de la “embriaguez mística” o de la “sabiduría loca” pero hay una diferencia muy grande entre la locura neurótica del esquizofrénico o la borrachera del alcohólico y la locura extremadamente cuerda del iluminado. Un iluminado es “loco” en el sentido de que no se mueve dentro de los parámetros que sirven de puntos de referencia social, y sus actos no necesariamente “encajan” dentro de lo que se pueda llamar “normal”. Esto es muy distinto de los actos sin sentido del esquizofrénico o del esfuerzo deliberado del charlatán. Al charlatán espiritual se le reconoce por el “show”, por el esfuerzo en imitar la sabiduría, en cuadrar las cosas, en probar lo que dice, se le reconoce por su politiquería. El acto iluminado, por el contrario, es contundente en su precisión. No necesita defensores ni protagonistas, habla por sí mismo, logra su cometido sin esfuerzo y no deja huella. El acto iluminado no tiene el orgullo de la charlatanería.

Mientras que la motivación de un ser humano común y corriente es básicamente la de buscar su propia felicidad, la motivación de un ser iluminado es la de buscar la felicidad de los demás. La motivación iluminada en el mundo condicionado es la compasión. Esto, y el hecho de que el karma no afecta en forma personal al iluminado lo ponen más allá del temor porque no está preocupado por él mismo. Al no estar preocupado por sí mismo, no necesita tampoco preocuparse por el futuro, y esto le permite reposar en el presente sin necesidad de manipularlo. Puede ver con claridad cómo es porque no necesita aparentar, porque no espera nada, porque no tiene temor, y porque no trata de hacer nada que no sea para lograr la felicidad del otro. Este nivel en el cual se descansa completamente en el presente, sin esperar nada del futuro, se llama de “no más meditación”, porque ya no hay que “hacer” nada. La práctica ya no es algo deliberado que se hace. La meditación es reposar en el estado natural, sin temor y sin esperanza, apreciando lo que es y haciendo lo que hay que hacer. La meta no está en el futuro, la meta está en el presente. Ya no se camina para llegar a alguna parte, caminar es la meta.

La práctica budista nos lleva a una confianza total en la experiencia, a una integración en la que apreciamos lo que es, en vez de anhelar lo que podría ser. Esta integración es lo que permite que la persona realizada vea las cosas con claridad y con inmenso interés. Porque no se separa de las cosas las siente desde adentro, y porque no tiene karma personal puede ver con claridad el karma de la situación.

El Lenguaje de las Deidades

La realización espiritual no es una hazaña personal. Aunque una persona iluminada no pierde su nombre ni apellido, la motivación que lo impulsa a actuar poco tiene que ver con sus gustos y disgustos personales. La visión que tiene del mundo es una visión grande, y no la visión mezquina del ego. Su “interés personal” no es lo que colorea las cosas.

La percepción de un ser iluminado depende del alcance de su compasión, hasta donde ella llegue, allí llega su visión. La universalidad de un maestro depende del tamaño de su compasión. Qué tanto pueda reflejar, qué tanto pueda enganchar, qué tanto pueda elevar, depende del nivel de su compasión. Entre mayor sea la compasión, más universales serán sus actos, y más amplia será su expresión. Este lenguaje que está más allá de lo personal es el lenguaje de las deidades.

En el budismo tibetano hay un inmenso panteón de deidades, que representan distintas cualidades de la mente. Estas deidades funcionan como un espejo en el que podemos ver las distintas cualidades que necesitamos desarrollar para lograr la iluminación. El poder de identificación con ellas, tras la apropiada “introducción” por un maestro que las haya realizado, es el fundamento de las prácticas del Camino del Diamante. La esencia de la deidad es que eleva las cualidades por encima de lo personal. Una deidad es una deidad porque rige sobre sus súbditos, gobierna sobre lo personal.

Nosotros en general pensamos que tenemos control sobre nuestras acciones, pensamientos y decisiones, pero en realidad estamos sujetos al dominio de fuerzas y energías, que aunque pensamos que son “nuestras”, son fuerzas y energías de carácter universal. Tal vez pensamos que somos libres porque podemos

hacer lo que queremos, pero en realidad no somos libres de decidir qué es lo que queremos. Es decir: vivimos muy ocupados corriendo de un lado al otro, tratando de satisfacer innumerables deseos convencidos de que eso es la libertad, cuando en realidad somos prisioneros de esos mismos deseos, estamos gobernados por ellos.

Aunque las emociones que nosotros utilizamos para defendernos parecen muy personales, pues hablamos de mi honor, mi valentía, mi orgullo, mi deseo, en realidad estamos hablando de fuerzas universales. Para un maestro espiritual, el orgullo de una persona es el mismo que el de otra. Es lo mismo que sucede con un médico; tal vez el paciente sienta que es muy especial pero para el médico el corazón, el hígado, el sistema nervioso son iguales en todos. La enfermedad del paciente, por importante que se sienta, es la misma que le puede dar a cualquier otro, es el mismo virus, es el mismo desequilibrio. El orgullo tal vez nos hace pensar que nuestra enfermedad, nuestra emoción y nuestro deseo son únicos, muy especiales, pero en realidad son la manifestación de energías universales, de energías que no tienen nada de personal, y que, sin embargo, nosotros utilizamos de diversas maneras para mantener la idea de un “yo” personal.

Este aspecto universal de la energía funciona como una deidad que rige sobre las conciencias individualizadas. De esta forma decimos que tal o cual deidad representa tal o cual energía, como por ejemplo, Chenrezig representa a la energía de la compasión, Manyushri la sabiduría, Tara la bondad maternal y demás, pero, nos podríamos preguntar: ¿Qué necesidad hay de representar a estas energías con fisonomía humana? ¿Tienen ellas realmente el aspecto con el que las representan, son “alguien” con quien nosotros podamos tener algún tipo de comunicación, algún tipo de relación?

Cuando hablamos de energía, normalmente pensamos en la energía eléctrica, en la energía solar o en los tipos de energía de los que nos habla la física, pero hay distintos tipos de energía que la física todavía no tiene forma de medir. La energía de un deseo no se puede medir con un aparato, y sin embargo, todos la sentimos. Los pensamientos e incluso las intuiciones también son formas sutiles de energía. El nivel más sutil, la vacuidad, es conciencia pura sin relación alguna, en sí misma y por sí misma. Aunque no se puede decir que la vacuidad sea una energía, si se manifiesta como una. Se desenvuelve o se desarrolla en distintos tipos de energía que se hacen cada vez más complejas. Estas energías, a través de las cuales se manifiesta la mente, tienen distintos grados de “conciencia” o de “darse cuenta”. La mente se manifiesta en distintos tipos de energía, y la energía tiene distintos grados de conciencia. La energía de la gravedad, por ejemplo, mediante la cual un cuerpo ejerce atracción sobre otro, es menos consciente que la energía que hace palpitar el corazón, y ésta a su vez es menos consciente que la energía de un deseo o de un pensamiento.

Normalmente pensamos que entre más burda sea una energía más poder tiene, pero si miramos detenidamente, vemos que en realidad es lo contrario: mientras más sutil sea una energía más poder tiene, porque «penetra» y gobierna a la más burda. La fuerza «bruta» está gobernada por emociones más sutiles, y éstas por pensamientos, sentimientos e intuiciones aún más sutiles e inteligentes.

Lo que esto quiere decir es que una intuición puede inducir un pensamiento, un pensamiento una emoción y una emoción puede hacer que movamos el cuerpo. El movimiento del cuerpo se realiza a través de una energía química que no tiene ninguna “inteligencia”, pero está gobernada por una energía emocional que es más inteligente, y ésta a su vez por una energía mental que es aún

más inteligente. Las energías más sutiles, en la medida en que tienen más conciencia, gobiernan a las más burdas.

Esto sucede no sólo a nivel individual sino también a nivel colectivo. Aunque parezca que es la fuerza bruta la que ha dominado al mundo, son energías sutiles, como pensamientos en la forma de ideologías, las que han gobernado a estas fuerzas brutas. Y estos pensamientos, a su vez, han estado gobernados por intuiciones o sentimientos que pueden ser de tipo religioso o filosófico. Las energías sutiles, aunque son menos “visibles” que las burdas, “gobiernan” en cierto sentido sobre ellas.

Cuando hablamos de deidades hablamos de energías conscientes, energías inteligentes, no de energías químicas o físicas, a pesar de que las energías físicas y químicas son manifestaciones de las distintas deidades. La inteligencia de las deidades es nuestra misma inteligencia desprovista del aspecto personal o, puesto de otra manera, nosotros estamos hechos de esencia de deidad. Somos deidades... confundidas, convertidas en seres humanos, en personas, en “personalidades”. El ego utiliza la inteligencia de las deidades para apropiarse de un “yo”, para adueñarse de un “territorio personal”. Si esto no fuera así no nos podríamos comunicar con las deidades, habría una distancia entre ellas y nosotros, no nos podríamos identificar con ellas; pero, en esencia, ellas son nuestra verdadera naturaleza, son la universalidad de lo que somos. En la medida en que dejamos lo personal, se manifiesta la energía e inteligencia de la deidad, no como algo externo, un ser, sino como una energía viviente que se conecta con distintos niveles de realidad.

Es muy importante para el practicante invocar únicamente deidades iluminadas, y no energías colectivas de origen neurótico. El poder que se siente bajo la influencia de estas energías neuróticas seduce nuestros instintos más bajos. La vía a la liberación es a través de nuestra universalidad y no a través del refugio

en egos colectivos. Debemos recordar el refrán que dice: “mal de muchos, consuelo de tontos”. La invocación a las deidades mundanas es el camino fácil, es el camino del mundo, pero es un falso refugio. El poder mundano es extremadamente peligroso, tentador por así decirlo.

La práctica de las deidades implica un profundo conocimiento de nuestra psicología, y de ninguna manera se puede reducir a un estudio intelectual. Es mejor hacer las prácticas con un mínimo de «explicación», como cuando aprendemos a caminar. Las explicaciones no ayudan, sólo nos confunden, es mejor simplemente hacerlo. Luego, la explicación está de sobra, ya sabemos qué es. Las actividades más importantes de la vida las hacemos sin necesidad de entender cómo. No necesitamos entender cómo nacer, cómo comer, cómo dormir, ni cómo morir, y sin embargo, todos lo hacemos.

Aunque no hay necesidad de entender racionalmente lo que es una deidad, si necesitamos la poderosa fuerza de la inspiración que nos saca fuera de nosotros mismos para experimentarla. A este mundo que está más allá de los límites del ego, de nuestros deseos personales, de lo que queremos entender, de lo que queremos manipular, nos debe introducir una persona que lo viva, que nos inspire a esa grandeza, que nos inspire a ir más allá de nosotros mismos. Los ejercicios físicos y verbales que acompañan a las prácticas con las deidades están destinados a crear el ambiente, más que a satisfacer los caprichos de seres externos. Sin embargo, es perfectamente válido al principio ver la manifestación externa de la deidad y rendir el apropiado homenaje. Es lo correcto, como cuando queremos realzar una cualidad dentro de nosotros mismos; la mejor manera de hacerlo es reconociéndola en los demás, con su apropiado aprecio y regocijo.

La práctica de las deidades perteneciente al nivel *vajrayana* (pronunciase *vayrayana*) del budismo tibetano, es una práctica

delicada. Requiere de una preparación previa y viene a su debido tiempo, no hay afán. Es como trabajar con un maestro: no es una decisión propia. Pensamos que nosotros escogemos al maestro cuando en realidad el maestro nos escoge a nosotros. La práctica verdadera de las deidades no admite manipulación de ninguna clase. La práctica está en el esfuerzo, en el compromiso, en la nobleza, en la lealtad. El resultado no se busca, llega.

Sólo la determinación y la correcta motivación nos pueden poner en contacto con las deidades de la iluminación, con las energías de nuestro ser fundamental. Tiene que haber honestidad en nuestra búsqueda; de lo contrario, nos sentiremos atraídos hacia las deidades del samsara, así como un insecto es atraído por el resplandor de una llama. Creeremos que podemos manejar las situaciones con astucia, cuando en realidad las situaciones nos estarán manejando a nosotros.

BUDISMO PRÁCTICO

Una vez que conocemos la teoría y desarrollamos un sentimiento por la práctica, nos podemos preguntar ¿qué hacer? Hay personas que pueden seguir una práctica formal sin ningún problema. Es probable que estas personas hayan tenido algún contacto con las enseñanzas en vidas pasadas y ahora se sientan “como en casa” cuando las practican; es probable que vivan situaciones que les permitan volverse “budistas” sin ningún problema. Pero hay muchas personas que se interesan en las enseñanzas y quieren hacer algunas prácticas, pero les resulta muy difícil, dadas sus condiciones, ser budistas “formales”.

Es importante para estas personas entender que el budismo tiene muchos niveles distintos de práctica, que van desde un nivel relativo, que cubre el aspecto social y religioso del budismo, hasta un nivel absoluto que es la experiencia de la realidad última. El descubrimiento que hizo el Buda sobre nuestra realidad absoluta vino como una respuesta a la condición de sufrimiento y confusión imperante en el momento. El deseo del Buda fue el de compartir este descubrimiento antes que crear una religión. Es la realización lo que alivia el sufrimiento y no la religión. En realidad, la religión es lo de menos; lo importante es la clase de vida que podamos llevar y la realización que de ella podamos tener. La función social de la religión en el budismo no trae realización directa, pero si apunta a crear un ambiente propicio en el que ella se pueda dar.

Socialmente se acoge a la iluminación como una meta deseable, y se crean unos valores que nos estimulan a hacer las prácticas, pero no por esto es la práctica, en esa situación, más efectiva. La iluminación no es una creencia popular sino una realidad universal; sin embargo, en las culturas budistas, para la mayoría de la gente la iluminación es una creencia, pues no tienen un contacto directo con ella. La iluminación como una creencia popular surgió a raíz de la experiencia del Buda y de las innumerables historias de seres realizados, pero la experiencia del Buda y de estos seres realizados no depende ni surge a raíz de la creencia popular. Aunque el budismo es una vía hacia la iluminación, no se puede decir que la iluminación sea una propiedad budista. De hecho, el desarrollo espiritual es innato en todos los seres. Es como el crecer de una planta o el desarrollo del cuerpo; no importa en qué cultura o religión estemos, el cuerpo humano y las plantas crecen igual. El budismo simplemente es consciente de ese desarrollo, y aplica métodos deliberados que aceleran el proceso natural. Es como una buena jardinería, pero a nivel espiritual.

Las distintas religiones tienen formas diferentes de explicar las experiencias humanas, que aunque son iguales en un sentido fundamental, pueden ser muy distintas en la forma como las entendemos conceptualmente. El qué tan efectiva sea una religión en desarrollar espiritualmente a sus adeptos depende del tipo de motivación que tenga. Esta motivación puede nacer de una necesidad de imponer un orden social, de justificar una política de estado, de buscar un refugio de conciencia, de explicar y darle sentido a las experiencias, de interceder ante poderes externos, o como una búsqueda de la verdad. Los resultados y la forma como se vean las cosas obviamente serán muy distintos. Sin embargo, es habitual encontrar en todas las religiones y tradiciones personas honestas que han buscado la verdad y han obtenido distintos niveles de realización, manifiestos en las innumerables historias de santos, místicos y hombres y mujeres de sabiduría. También es

habitual encontrar que estas valientes personas, buscadores imparciales de la verdad, encontraron el rechazo de su propia religión institucionalizada, que tenía intereses distintos.

La lección que podemos aprender de este hecho es que vale más la motivación y la honestidad de nuestra búsqueda que la misma religión que la enmarca. Si la motivación es compasiva y hay honestidad habrá progreso, aún en las religiones más primitivas. Distintos estados de realización y felicidad son posibles incluso sin ninguna religión, y en muchos casos la misma religión se constituye en el obstáculo a la realización. Es por esto que para nosotros los occidentales, que no nacimos dentro del budismo, es mejor aprender de un budismo que busque directamente el estado de la verdad, y no la manera de perpetuar costumbres y tradiciones. De esta forma no entraremos en conflicto con nuestra propia tradición, sino que por el contrario, la podremos entender, evaluar y apreciar mejor. Mi entendimiento del cristianismo, en vez de haber sufrido, se ha visto profundamente enriquecido con la práctica budista. En el nivel de la honestidad y la buena voluntad no hay guerras santas. Ciertamente se puede decir que aquí el entendimiento va más allá de las palabras y de la forma. Y sin embargo, si alguien me preguntara si soy budista o cristiano, diría que soy budista porque el budismo me ha permitido entender el cristianismo, pero el cristianismo no al budismo.

Contaré una interesante anécdota sobre los primeros misioneros cristianos que llegaron al Tíbet. Luego de su primer sermón sobre Cristo, el significado de su misión y su padre que está en los cielos, los tibetanos quedaron encantados con la historia y de inmediato pidieron imágenes de Cristo para poner un sus altares y rendirle homenaje. Cuando los misioneros inquirieron sobre esta extraña actitud, los tibetanos respondieron con naturalidad: “claro, es una emanación de Chenrezig, el enviado de Amitaba para salvar al mundo”. Los misioneros, que buscaban la conversión exclusiva, no molestaron más a los tibetanos.

En otra ocasión, mientras uno de los grandes yoguis del budismo tibetano, Lopon Chechu Rimpoché visitaba a Colombia por primera vez y yo lo recibía como anfitrión, pude presenciar algo similar con mis propios ojos. Cuando fuimos de paseo a Monserrate, un monumento cristiano en las cercanías de la ciudad, que es famoso por las innumerables curaciones que allí ocurren, le narré al lama las historias de curación. El lama quedó profundamente conmovido y me pidió que lo llevara dentro del recinto. Una vez adentro se dirigió al altar principal, puso sus manos en posición de oración, y con la fe y devoción de un gran devoto, entonó oraciones que no pude entender.

Los conflictos entre las religiones vienen más de sus seguidores y de la institucionalización de ellas, que de los propios fundadores. Si el Buda y Cristo se encontraran hoy en día ¿tendrían algún problema? Entonces, ¿por qué nosotros, como seguidores de uno o del otro, vamos a tener algún problema?.

Las religiones genuinas, aquellas que han elevado el espíritu de la humanidad son como las medicinas. No podemos decir que una medicina sea mejor que otra; todo depende del mal que tenemos y del efecto de la medicina sobre dicho mal. El espíritu genuino del budismo lo que busca es ayudarnos, no atraparnos. Si las prácticas budistas nos sirven, pero la parafernalia cultural nos molesta, no hay problema, podemos hacer las prácticas sin necesidad de perturbar nuestro entorno, respetando lo que tenemos y ayudando a otros a tener un mejor entendimiento de lo que ellos mismos tienen. Sin embargo, esto no significa que no podamos aprender y beneficiarnos del entorno que durante siglos sirvió de cuna a las enseñanzas sobre la naturaleza de la mente. No podemos descartar la experiencia y sabiduría allí guardadas como simples “cuentos” culturales; detrás de ellos está la experiencia de siglos de meditación. Hoy, en medio del proceso de globalización, es importante que tanto occidentales como orientales aprendamos lo mejor de cada uno. En ese sentido, es admirable el esfuerzo que

han hecho algunos lamas de avanzada que hoy día ya se encuentran con la nariz larga del occidental, así como de parte de muchos occidentales que han servido de puente para una integración tan importante como es la de los adelantos científicos de occidente y el conocimiento sobre la mente de los orientales.

En las decisiones que tomemos debemos ser muy prácticos, pues ésta no es una época de romanticismo. Los conflictos que vivimos nos obligan a pensar en una forma muy realista y a echar mano de todo recurso de transformación que sea posible. Sólo aquellos que sean capaces de trascender su propia cultura y sus propios conceptos estarán capacitados para abrir los caminos del futuro. El parroquialismo es cosa del pasado, las circunstancias nos obligan a abrirnos a la revolución de las comunicaciones, a estar a la altura del momento.

Debemos ser conscientes de los innumerables obstáculos que tenemos que afrontar si queremos un verdadero despertar. La espiritualidad no va a solucionar nuestros problemas en forma mágica; si esto fuera así, en vez de crecer nos convertiríamos en personas irresponsables e inmaduras. Tendremos que afrontar la situación que tenemos; de lo contrario, no podremos lograr las transformaciones necesarias. Esto significa un esfuerzo genuino en el diario vivir, dando lo mejor de nosotros, momento a momento, sirviendo de ejemplo, elevándonos por encima de la trivialidad. Como budistas tenemos una enorme responsabilidad, debemos mostrarle madurez espiritual al mundo y una alternativa al fundamentalismo.

Las religiones de fe y las creencias se están derrumbando con la irreverencia de unas sociedades tecnológicas, que no perdonan los siglos de “oscuridad” e inquisición. La rebeldía del momento no responde al temor espiritual, los éxitos científicos no se detienen con las amenazas teológicas. Ya no podemos regresar al pasado. Sin embargo, debemos ser conscientes de la violenta re-

acción que tendrán estas creencias y tradiciones, cuando se vean confrontadas con la realidad de la globalización. El fundamentalismo religioso se verá enfrentado a un genuino despertar y su reacción será violenta. Esto ya se evidencia en los musulmanes que pretenden imponerle al mundo una nueva inquisición, esta vez, con armas tan poderosas como las nucleares.

Esta es una amenaza real. Las tradiciones que se han fundamentado en una verdadera compasión podrán asimilar los cambios de la época; las que no, tendrán que remitirse a la violencia espiritual, única arma que les queda en un mundo donde ya no es posible taparle los ojos a la gente.

Aquí en Latinoamérica, por fortuna tenemos la experiencia de cuatrocientos años de inquisición como víctimas y no como inquisidores. Esto ha hecho que seamos espiritualmente ingenuos y básicamente buenos. El común y corriente de nosotros, los latinoamericanos, no cuestionamos mucho las cosas espirituales. Por un lado, nunca ha habido más de donde escoger, y por el otro, el temor espiritual nos paraliza. Hemos hecho lo mejor de la situación, respondiendo a una violenta inquisición de motivación política con la imagen de un corazón de Cristo abnegado. Nuestras madres y abuelas son testimonio de esta meritoria abnegación, pureza ingenua que no tiene nada que temerle a la realización espiritual. Yo diría que nuestro karma espiritual es excelente, que la compasión y bondad cristianas y la sabiduría del budismo se pueden enriquecer mutuamente.

Debemos ser muy respetuosos con el entorno, pues eso es lo que tenemos, pero debemos ver qué tan trabajable es la situación. En los casos donde las presiones familiares y sociales nos hacen más daño que el bien que nosotros podemos hacer, nos debemos retirar. Para muchas personas es difícil acercarse al budismo porque éste no se acepta socialmente. Esto no es nuevo; el Buda Sakiamuni tuvo que abandonar su familia y su casa para poder

practicar. El mundo tiene sus mecanismos de defensa colectivos que tratarán de obstaculizar nuestra practica; habrá personas que se burlarán de nuestra búsqueda y pondrán a prueba nuestra determinación. Esto nos hace fuertes y nos centra más en la práctica pero también en muchas ocasiones se constituye en un verdadero obstáculo. En estos casos no debemos tomar decisiones basadas en una emoción del momento, y debemos recordar que la situación que vivimos, en el fondo, es kármica. No debemos utilizar la disculpa de la práctica espiritual para hacerle el quite a situaciones que tienen una lección para enseñarnos. De todas formas, es bueno recordar que la iluminación es lo más importante para el ser humano. La iluminación neutraliza incluso el peor de los karmas, así que si la determinación que tenemos es total, se puede y se debe hacer cualquier cosa por alcanzarla. El ejemplo clásico es el de Milarepa, quien mató a treinta y cuatro personas, y sin embargo logró la iluminación en esa misma vida. Pero antes de que el lector se emocione con esta historia, le recomendaría leer su biografía... porque no fue fácil. Si somos realistas, nos damos cuenta de que la purificación de un karma de muchas vidas no puede ser fácil. En general los tibetanos, antes que aspirar a la iluminación, aspiran a un mejor renacimiento. Sin embargo, yo pienso que es mejor, como dice el refrán en inglés, “*to aim at the moon*” (apuntarle a la luna), o mejor aún, al sol. Durante cuántos siglos fue este refrán una expresión de idealismo y, sin embargo, hoy ya es una realidad. Alcanzar la iluminación puede no ser tan fácil como llegar a la luna, pero una cosa es cierta: hoy también es una realidad.

Aunque la iluminación en un sentido absoluto es una meta trascendental, en un sentido relativo no es algo que esté más allá de nuestro alcance. El logro de la iluminación en nuestro diario vivir debe representar siempre lo mejor que nos podamos imaginar, porque eso es lo que es para nosotros. A la iluminación se llega paso a paso; esa idea de que la iluminación puede llegar

como una lotería, de la noche a la mañana y sin ningún mérito o esfuerzo, es falsa. Aquello a lo que nosotros aspiramos con honestidad y altruismo es sin lugar a dudas nuestro siguiente escalón en la vía hacia la iluminación. Aspirar a la iluminación no es algo incomprensible ni descabellado. Más descabellado es pensar que este mundo, tan fantástico como es, pueda simplemente ser un juego de azar a donde caímos accidentalmente, sin mayor significado. El ideal de la iluminación es la confianza que tenemos de que hay algo más grande y perfecto de lo que nosotros podemos ver y entender. Este es un ideal que siempre debe estar presente, que nos estimula a un constante esfuerzo para mejorar aquello que es posible. No es necesario que aspiremos a cosas que no entendemos, ni que nos involucremos en prácticas raras, que no encajen con nuestra situación presente. La iluminación debe transformar la situación que tenemos y no rechazarla; debe “aclarar” o “iluminar” lo que hay, más que lograr algo enteramente nuevo.

El esfuerzo por hacer lo mejor con lo que se tiene debe ser constante. Ningún esfuerzo, por pequeño que sea, es en vano. Con frecuencia pensamos que esto o aquello no merece nuestro esfuerzo, o que después de cierta edad ya no hay para qué. Esto es un enorme error; debemos esforzarnos incluso hasta el último momento, pues no hay esfuerzo que no traiga su mérito. Para entender esto es necesario conocer el proceso de reencarnación.

La reencarnación es una idea que a nosotros, los que nacimos dentro del catolicismo, nos ha sido prohibida. Sin embargo, la mayoría de las religiones y escuelas espirituales creen en la reencarnación. Es más, he oído que hay algunos pasajes de la Biblia que hacen referencia a la reencarnación. Para mí, cuando entré en contacto con el budismo por primera vez, la idea de la reencarnación, aunque extraña, resultó atractiva porque era lógica. Había muchas cosas que explicaba, de las cuales la justicia era la que más me llamaba la atención. Hoy día me sería imposible verle algún significado a la vida, si ésta solamente fuera una. ¿Por qué

unos mueren cuando ni siquiera han salido del vientre de la madre o llevan vidas llenas de sufrimiento, mientras que otros viven largas vidas llenas de sentido y felicidad? ¿Qué posible lógica y qué posible justicia se le puede ver a esto?

La reencarnación nos permite entender muchas cosas que de lo contrario serían absurdas, nos permite ver la realidad del karma y nos hace más responsables. Pero se podría uno preguntar: ¿son estas ideas un simple consuelo imposible de vivenciar, imposible de ver con nuestros propios ojos?

En el budismo tibetano la reencarnación no es sólo una idea o un consuelo, sino una realidad palpable. Los tibetanos tal vez no son los únicos que creen en la reencarnación, pero sí son los únicos que han hecho uso práctico de ella. Desde hace más de mil años han descubierto los métodos para encontrar a la reencarnación de una persona, conocimiento que han puesto en práctica especialmente para encontrar a las reencarnaciones de sus maestros. Este descubrimiento, en mi opinión, es tal vez el más grande de los descubrimientos hechos por la humanidad en los últimos tiempos. Sus consecuencias y aplicaciones prácticas probablemente afecten y transformen más nuestra vida que cualquier otro descubrimiento que se haya hecho. ¿Por qué entonces no se anuncia con el despliegue que le corresponde? La razón es que no hay prueba científica de ella. No hay nada que se pueda encontrar objetivamente que reencarne; no hay pruebas de sangre, ni huellas dactilares que determinen que alguien sea la reencarnación de otra persona. Entonces ¿con base en qué afirman los tibetanos que una persona pueda ser la reencarnación de otra? Desafortunadamente los métodos empleados por los tibetanos son consecuencia directa del desarrollo espiritual, y no métodos que una persona cualquiera, sin el debido entrenamiento, pueda poner en práctica. Y sin embargo, a pesar de su carácter subjetivo, son métodos que no escapan de una rigurosa verificación. Distintos maestros utilizan métodos que van desde el análisis de los sueños,

las invocaciones de oráculos y deidades, el reconocimiento por parte del niño de sus antiguas pertenencias, hasta el reconocimiento directo por parte de alguien que tenga la suficiente visión. En este sentido, el más sorprendente de los casos es tal vez la gran inspiración de nuestro linaje, el Karmapa, quien normalmente deja los detalles y las circunstancias de su próximo nacimiento antes de morir. Por extraordinario que le pueda parecer esto al lector, ya durante ochocientos años y diecisiete encarnaciones, el niño designado a través de este método se ha convertido siempre en un maestro de indiscutibles cualidades. Este hecho, conocido por cualquier tibetano y ampliamente documentado hoy, le presenta a la humanidad unas posibilidades nunca antes soñadas.

El conocimiento que se ha acumulado en muchas generaciones de esta tradición de *tulkus* o personas que se hacen conscientes de su propio proceso de encarnación le muestra a la humanidad unas posibilidades de desarrollo extraordinarias. ¿Cómo cambiaría la forma de entender la historia si pudiéramos ver las conexiones que hay de una vida a la otra? ¿Cómo se vería afectado nuestro entendimiento de una revolución social, de una justicia social? Éstas son preguntas que dado el peso de las evidencias no podemos ignorar. Tenemos necesariamente que cuestionar nuestros modelos de vida y desarrollo a la luz de estas evidencias.

Por fortuna las experiencias de los *tulkus* tibetanos, su conocimiento íntimo y personal del proceso de reencarnación, son asequibles para cualquier ser humano. Hoy, incluso la comunidad científica se ha visto abrumada por las contundentes evidencias a favor de la reencarnación. Reconocidos psicólogos, que han experimentado con estados de hipnosis, han popularizado las “regresiones” a vidas pasadas, y han logrado incluso curar traumas de origen “kármico”.

Las prácticas budistas y el contacto con un maestro que nos abra los ojos a estas realidades pueden no ser tan fantásticos como

una regresión, pero sí son más naturales, más reales y de implicaciones mucho más profundas. Más que una creencia fundamentada en una regresión, que es como un sueño hipnótico que no hace necesariamente referencia a experiencias de vidas pasadas, esto es una realidad que se empieza a vivir a diario y en forma enteramente práctica. El lama Ole Nydahl lo resume de la siguiente manera: “un tulku no siente que es un cuerpo, sino que sabe que tiene un cuerpo”. Ésta es una perspectiva que nos abre muchas posibilidades en la vida. Para empezar, ya no estamos apegados al cuerpo como fundamento de nuestra existencia, lo que libera los temores físicos y nos permite utilizar el cuerpo para hacer obras que lo trascienden. Ya no vivimos para el cuerpo, en función del bienestar físico, con una visión que no va más allá de la muerte de ese cuerpo, sino que vemos al cuerpo y a las situaciones de la vida como herramientas que se pueden utilizar dentro de un significado que abarca muchas vidas. La neurosis y el afán de la vida moderna, esa necesidad de conseguirlo todo, de vivirlo todo porque “vida no hay sino una”, da espacio a una actitud más amplia que nos permite trabajar con lo que hay dentro de un marco de muchas más posibilidades.

En el budismo, la reencarnación no es la fantástica idea de moda que tanto vende en los almacenes de la nueva era, la indefinida extensión del ego, el “yo fui y yo seré”. Lejos de ser una forma de perpetuar nuestros apegos, la reencarnación no niega la muerte; es más: la afirma. Sin muerte no hay reencarnación. Para reencarnar tenemos que morir completamente, no podemos morir parcialmente, no podemos dejar el yo que reencarna. La reencarnación no afirma la existencia de algo concreto, afirma la transitoriedad. El que hoy es Juan, antes era Felipe y mañana será Lucía, entonces, ¿quién es quién? Antes de decir que Juan es la reencarnación de Felipe, deberíamos decir que Juan es la muerte de Felipe, pues realmente no es Felipe el que reencarna en Juan. Felipe muere, y la conciencia que en esa vida tomo la personalidad de

Felipe puede tomar una nueva personalidad, pero no antes de que el apego a Felipe haya llegado a su fin. Esta es la situación real; sin la muerte total de Felipe, no hay la posibilidad de Juan.

La “creencia” en la reencarnación es más compleja de lo que creemos. A veces incluso pienso que es mejor no “creer” en ella. La naturaleza tal vez tenga su sabiduría al no permitirnos “recordar” con facilidad los hechos de las vidas anteriores. Esto permite que cada vida sea fresca, que podamos volver a tener juventud, que una vez hayamos digerido las lecciones de una vida podamos volver a tener una oportunidad. En mi opinión, es hermoso.

Cuando el karma que cultivamos es bueno no hay necesidad de apegarnos al pasado, porque el futuro siempre será mejor. Buen karma significa una vida útil y un mejor renacimiento... sin necesidad de “creer” en nada. No debemos hacer el bien porque vayamos a tener alguna recompensa en el futuro, sino porque todos somos iguales. Hacer a otra persona feliz equivale a que alguien nos haga felices a nosotros, así de sencillo. Si practicamos la bondad con “intereses futuros” o por “mandato divino”, no será la bondad iluminada. No será la bondad que nos hace crecer, que nos hace felices, que hace milagros, ni la bondad que nos permite morir sin temor y sin apegos, morir completamente.

Aunque la creencia en la reencarnación no es necesaria si estamos acumulando buen karma, sí es muy importante si estamos acumulando mal karma. Si vamos por la vida buscando la felicidad a través del dinero, del prestigio, de la importancia, del poder, etc., sin importarnos el resto del mundo, convencidos de que en la muerte termina todo, sería mejor creer. Aún sin ver. Aunque un cambio en nuestra vida basado en una creencia no es tan heroico y meritorio como un cambio que surge a través de la compasión, por lo menos es más inteligente que no cambiar por orgullo.

Se dice que el orgullo no es una emoción peligrosa porque no le desea el mal directamente a nadie, pero en realidad puede ser la más peligrosa de las emociones, porque es la más ignorante. Mientras que en las demás emociones hay más comunicación y tenemos más oportunidad de “darnos cuenta de las cosas” en el orgullo no. Él es autosuficiente y no requiere de ningún tipo de conocimiento, selección, habilidad o inteligencia. Es como quedarnos dormidos en el sentimiento de dualidad, separándonos del resto con importancias sin fundamento. El orgullo nos hace ciegos, nos corta la comunicación verdadera, y finalmente nos lleva a un choque con la realidad, que fácilmente se puede convertir en la causa de una emoción “fuerte” que sí trae resultados “visibles”.

El orgullo es una emoción primaria que se ve incluso en los animales menos desarrollados. Hay iguanas y sapos que se “inflan” para aparentar ser más de lo que son. El orgullo intelectual, artístico, científico e incluso espiritual no son distintos de este orgullo físico primario que utilizamos en defensa del cuerpo. El fundamento del orgullo está en poder mantener la separación, en justificarla. A nivel físico tenemos que mantener nuestro cuerpo; necesitamos protegerlo, pues otros nos podrían hacer daño, nos podrían destruir e incluso comer. Con el orgullo afirmamos lo que somos, nos “inflamamos” para “hacernos respetar”, para que nos reconozcan, para protegernos. A nivel intelectual nos damos cuenta de que el engaño funciona, aparentamos ser más de lo que somos y la otra persona nos cree. Repitiendo el juego una y otra vez empezamos a creernos el engaño nosotros mismos. Esta mitomanía se convierte en hábito y se vuelve autosuficiente; con sólo inflarnos ya pensamos que eso es lo que somos.

El orgullo es el peor amigo del practicante espiritual porque es la esencia de la ignorancia, es deshonestidad básica, carece de inteligencia, no se comunica, y nos aleja de la realidad. En el nivel Mahamudra del budismo Tibetano, su nivel más alto, comenzamos la práctica espiritual atacando de frente al orgullo. La práctica

espiritual con orgullo busca reafirmar el ego, hacer al ego “espiritual”, santificarlo, protegerlo “espiritualmente”. Las prácticas que hacemos para eliminar el orgullo son las postraciones y la toma de refugio. Agachamos la cabeza y aceptamos que tenemos algo que aprender. ¿Cómo podría haber otro comienzo posible? Tenemos que aceptar nuestra propia transitoriedad y vulnerabilidad, y tomar refugio en algo verdadero. El orgullo nos hace pensar que somos eternos y que no necesitamos nada. Mientras haya orgullo, no hay la posibilidad de aprender nada ni de transformar nada. Nos pasaremos la vida probando lo que dijimos o hicimos, sin la posibilidad de aprender nada nuevo. Viviremos vidas aburridoras sin ninguna creatividad, estancados en el pasado, apegados a una imagen. El orgullo es estúpido.

Abandonar el orgullo y darnos cuenta de que básicamente todos somos iguales, nos abre unas posibilidades inmensas. Es como si de repente nos empezáramos a dar cuenta de un mundo que nunca antes habíamos visto, un mundo grande, muy grande. A medida que abandonamos nuestra importancia personal, podemos comenzar a disfrutar de las maravillas del mundo, podemos incluso llegar a relacionarnos con un verdadero maestro espiritual, podemos hacer uso de siglos de experiencia y poder acumulados en la tradición espiritual.

Abrir los ojos al mundo, ver su inmensidad, su complejidad, su asombrosa perfección nos llena de respeto y admiración, lo que nos invita a explorarlo más, a respetarlo más, a aprender más. El deseo de entender los mensajes de la vida, de conectarnos con ella, de ponernos en sintonía con lo que hay, de ver las cosas como son, son el deseo de purificación. Entendemos que mientras tengamos la mente llena de frustraciones, envidias, chismografía, pensamientos ociosos estaremos nublando, enturbiando el entorno, y no permitiremos que las cosas se manifiesten con claridad. Los deseos de purificación se manifiestan en un aprecio por las cosas

sencillas, en un aprecio por la gente honesta, en el deseo de ser verdaderos.

La purificación es en sí la práctica espiritual. Sin embargo, es posible, sin necesidad de una práctica específica, purificar y descontaminar nuestra mente. Basta con que nos demos cuenta de esa necesidad, y que estemos alertas en las situaciones cotidianas para evitar caer en los patrones habituales. Sin embargo, la experiencia dice que aunque esto es posible en teoría, en la práctica, por lo general las situaciones samsáricas resultan más fuertes que nuestra determinación. En teoría, también es posible progresar espiritualmente sin la ayuda de nadie; es posible que queramos descubrirlo todo nosotros mismos, pero tarde o temprano tendremos que aceptar que podemos hacer uso de las experiencias de los demás, y de la sabiduría colectiva de generaciones y generaciones de practicantes.

Si tenemos la suerte de conectarnos con una tradición espiritual genuina, sería absurdo no hacer buen uso de ella. Una de las características del karma es que no sólo es individual; hay karmas colectivos y también hay aspectos del karma que se pueden compartir. En la medida en que compartimos con otros seres circunstancias iguales, también compartimos con ellos las consecuencias de esas circunstancias, ya sean buenas o malas. Por ejemplo: en la medida en que compartimos con otros seres cuerpos que son de características similares, vamos a compartir con ellos el mundo que se percibe a través de ese cuerpo. Vamos a compartir un mismo sol, un mismo aire y un mismo mar, así como enfermedades que son contagiosas, y una historia que nos liga. Esto nos une en un karma común. De esta misma manera, cuando nos vamos a vivir a un país distinto o nos unimos a una determinada organización, vamos a estar compartiendo ciertos aspectos del karma colectivo que es propio de ese país u organización. Habrá ciertas emociones y sentimientos propios de ese país u organización, así como ciertas ideas y creencias. En el caso de una tradición espi-

ritual este compartir es aún más evidente porque la energía es más sutil. No sólo se comparten emociones e ideas, sino también intuiciones y experiencias profundas. El nivel de desarrollo de los maestros que conforman la tradición crea una corriente viva de energía, que actúa sobre los miembros de distintas formas. Esta energía, que está fundamentada en la compasión, es algo que no se debe desaprovechar, pues difícilmente se puede encontrar en las situaciones samsáricas.

Para que los distintos aspectos de estas energías colectivas tengan su efecto, debemos armonizarnos y hacer empatía con ellas. Esto quiere decir que debemos mantener nuestro vínculo y nuestro compromiso, así como la visión, todo el tiempo. No podemos pretender ser buenos cuando vamos a la iglesia, pagar la cuota, hacer la súplica y después olvidarnos de todo. La protección, la sabiduría y la energía para el despertar que se pueden encontrar en una tradición espiritual genuina, vienen de la autenticidad, no de la vestimenta, ni del comportamiento, ni de las creencias, ni de lo que se repite.

Es importante mirar muchos aspectos de la vida diaria, si queremos integrar la visión absoluta de la realidad con su aspecto relativo. Debemos recordar que la vida diaria es la manifestación del absoluto, ella debe confirmar la enseñanza, avalar la realización. Es en la vida diaria donde se puede medir si una enseñanza es efectiva o no, si nos libera o nos aprisiona.

La Familia

La familia es una parte importante de nuestro karma. Son los parientes que nos acompañan desde que estamos pequeños, las personas que nos han transmitido la forma de ver el mundo, con quienes compartimos unos mismos genes y una misma educación, y probablemente las personas con las que más nos identificamos. El nombre que tenemos viene de la familia, y es la familia la que

nos vio nacer y con mucha probabilidad la que nos verá morir. Las conexiones kármicas con la familia, en la mayoría de los casos, vienen de vidas pasadas, precisamente porque en la mayoría de los casos son las personas con las que creamos más karma común.

En el caso del practicante espiritual, es con la familia espiritual que se comparte más karma, o por lo menos un karma más sutil y decisivo. Las conexiones con un linaje, con un maestro, con unas enseñanzas y con los compañeros espirituales son mucho más duraderas que las conexiones de sangre. Basta ver qué es lo que más nos afecta en +vida, para saber dónde están las conexiones kármicas más fuertes. La práctica espiritual transforma nuestra vida, y deja una huella indeleble en el karma. Sin embargo, el karma existe en muchos niveles, y deja en cada uno de ellos el rastro que se manifiesta cuando las circunstancias son propicias. Es posible que nuestra vida esté bajo el efecto de karmas que sean casi independientes, como decir unas relaciones de trabajo, unas de familia, unas de diversión y otras espirituales. Cada uno de estos campos crea sus propias relaciones con su propia dinámica, gustos y disgustos, que reaparecerán cuando se presenten circunstancias similares. De esta manera, en una vida se puede compartir karma con distintas personas o grupos de personas, que evolucionara de acuerdo con los factores y la dinámica de esa misma situación.

La vida espiritual o karma espiritual, es el karma más importante, porque es el que más directamente influye en nuestra felicidad o sufrimiento, y en nuestro desarrollo como seres humanos. Es el que permite más conciencia, el darnos cuenta de más cosas, con el que tenemos más capacidad para cambiar, para influir sobre las circunstancias. El karma espiritual es el karma del despertar. Una vez que vemos las cosas con nuestros propios ojos, ya no podemos pretender que nunca las hemos visto. El despertar es irreversible. Puede que acumulemos karma en muchos otros sen-

tidos, pero la capacidad de ver y entender no se pierde. El despertar espiritual es lo que pasa con más facilidad de una vida a la otra, porque es muy sutil; incluso, en el caso de meditadores avanzados, la continuidad de conciencia no se pierde en el período entre dos encarnaciones, ni en los sueños durante la vida. Es por esto que debemos poner tanta atención a nuestras relaciones espirituales, y darles la importancia debida.

En nuestra cultura católica, donde la reencarnación no existe, la familia de sangre se convierte también en la familia espiritual. La familia es el núcleo de la sociedad y también es el centro de la espiritualidad. La familia se ve como el foco donde se mantienen los valores tradicionales, y donde nos podemos realizar como individuos. Esta actitud hacia la familia de sangre cambia notablemente cuando entendemos la espiritualidad como una forma de desarrollo, más que como una forma de protección personal. La familia como núcleo social tiene rasgos y características individuales, un ego familiar. Es una pequeña sociedad con identidad propia, con características particulares que nos sirven de identificación, como puede ser el apellido, genes físicos, o distintas tradiciones familiares. Es un constituyente muy fuerte de la personalidad, es la casa, la seguridad, el entorno familiar con el que nos identificamos.

Esto es lo que en muchos casos convierte a la familia en un factor antagónico al desarrollo espiritual. Es frecuente ver en las historias de maestros iluminados un rompimiento con la familia. En la vida monástica, esto se simboliza con la ceremonia de refugio y corte de pelo cuando entran los novicios. Se corta con los apegos familiares, con el nombre de pila, se les quita la vestimenta individual y se les corta el cabello, fuente de vanidad. Luego se toma refugio en el Buda, el estado iluminado de la mente. La actitud es la de salir de la existencia condicionada en vez de perpetuarla, y por eso la familia espiritual adquiere más importancia que la familia de sangre.

Aunque la familia se constituye en un obstáculo para la vida monástica y para los votos del asceta, no es necesariamente un obstáculo en la práctica del Mahamudra. Las familias pequeñas y nómadas que caracterizan la vida de las grandes ciudades, donde los valores tradicionales le han dado paso a la libertad de cultos, no se constituyen necesariamente en un obstáculo para la práctica, y en muchos casos son una fuente de apoyo e inspiración. Sin embargo, debemos estar atentos a las trampas de familia, al apego casi sagrado que le tenemos. Se nos ha educado para pensar que el matrimonio y los hijos son lo más importante en vida, en especial en el caso de las mujeres. Como practicantes espirituales debemos cuestionar esta visión, y volver de nuevo a las preguntas fundamentales. Debemos preocuparnos más por mejorar la calidad de vida y no la cantidad. Si lo que vemos a nuestro alrededor es conflictos y sufrimiento, debemos parar y cuestionarnos antes que reproducir ciegamente esos mismos patrones.

El instinto ciego de reproducción está relacionado con un tipo de orgullo primario. En algunas regiones de Colombia, los hombres sienten reafirmada su masculinidad al tener una gran prole, y en algunas otras, mantienen a sus mujeres embarazadas para prevenir que les sean infieles. De todas formas, todos nos sentimos orgullosos de reproducir nuestros genes, de ver la extensión, la reproducción de nuestropreciado cuerpo. Pareciera en principio que actitudes como éstas son asuntos personales, pero en realidad son actos de inmensas consecuencias. Nadie se atreve a decir en ninguna parte que la reproducción debe estar sujeta a responsabilidades sociales penalizables. La paternidad responsable no limita el número de hijos; sólo trata de resolver un problema que ya está creado.

El problema de la cantidad de abortos que se presentan hoy en día es también de suma gravedad. La iglesia católica prohíbe los anticonceptivos, y luego condena el problema de los abortos. Esta actitud va más allá de los límites de lo que se podría llamar

respeto de cultos. Las consecuencias de un aborto son inmensas. Pretender hoy, a comienzos del siglo XXI, que la única función del sexo es la reproducción, y asumir que cada acto sexual puede terminar en un embarazo es algo que va más allá de la teología y que raya en lo absurdo. Hay hombres que golpean a sus mujeres si se enteran de que usan anticonceptivos, y luego las abandonan con varios hijos. Otros se enfurecen si la mujer no los satisface cuando ellos la necesitan. Todo esto bajo una tácita ley religiosa, que no ve en la mujer más función que la reproducción y el cuidado de la familia. Para mí esto es criminal.

En el budismo, el desarrollo espiritual es lo más importante en el ser humano, porque no sólo es lo que nos da más felicidad, sino lo que nos permite también ser más útiles a los demás. Si una mujer se desarrolla espiritualmente, puede ser mucho más útil a los demás que como madre. Un hombre también puede ser más útil a la sociedad a través del desarrollo espiritual, que como padre de familia. Ser madre o padre no es difícil, incluso los animales más primitivos se reproducen, pero desarrollarnos espiritualmente sí. Mientras en el mundo haya un exceso de personas, debe dársele mayor importancia a la educación y al desarrollo que al crecimiento. El gran problema actual es que en los estratos sociales altos, donde esa educación y desarrollo son posibles, es precisamente donde hay menos problemas de sobrepoblación. Las mismas condiciones de pobreza y falta de educación hacen que la educación no se aprecie, y que se desconozcan los gravísimos efectos de la superpoblación.

La familia ha sido tradicionalmente tan importante en el aspecto económico y práctico del diario vivir que, incluso en las culturas donde se tiene en alta estima el desarrollo espiritual, no es fácil prescindir de ella. En el Tíbet era frecuente que el hijo mayor se dedicara a la vida espiritual, mientras los demás se dedicaban a los quehaceres familiares. Para que los monasterios pudieran subsistir, tenían que estar amparados por las donaciones de la comu-

nidad. En última instancia, incluso en un país teocrático, los monasterios dependían de la familia como núcleo económico. Hoy, las condiciones han cambiado en forma radical. La vida monástica como alternativa espiritual no inspira a la comunidad, y el trabajo social de un monje es muy limitado. La vida monástica, como una forma de mantener la enseñanza formal, puede ser importante en países donde esto se posibilita. En países en vía de desarrollo donde el budismo es una religión foránea, la vida monástica es un sueño que no encaja en la realidad. Afortunadamente la estructura social moderna es perfectamente compatible con las prácticas espirituales superiores. La relación de pareja permite ideales que no se limitan a la reproducción, el trabajo de la mujer le da una independencia que la saca del rol de simple madre, los adelantos tecnológicos de la época, como son los edificios de apartamentos, los sistemas de transporte y comunicación, nos permiten tener una vida social activa y útil, a la vez que nos provee con suficiente privacidad y libertad para nuestro desarrollo espiritual. En realidad las condiciones que tenemos son ideales; nunca antes se había gozado de tanta independencia, de tanta información, de tanta intensidad y de tanta libertad de pensamiento. El alto nivel de educación y disciplina mental adquiridos en colegios y universidades nos capacita para las meditaciones más exigentes, y la responsabilidad individual que nos exige la vida moderna nos capacita para desarrollar una visión amplia e íntegra de la realidad. Así mismo, nunca antes hubo tanto entretenimiento, tanto flujo de sensaciones, pensamientos y emociones. La avalancha de ideas que nos bombardea constantemente, las tentaciones del consumismo, el desenfreno de la juventud, el pesimismo apocalíptico son factores negativos en la estabilidad del individuo. El ambiente cálido y relajado de la meditación no es fácil en la agitación, la competencia y el estrés de las ciudades.

La comunidad Mahamudra, compuesta por individuos independientes, familias y amigos nobles, es la familia espiritual ideal.

Es la forma de mantener las enseñanzas, recordarlas y ponerlas en práctica. La familia espiritual es el soporte de la realización; sin ella, la iluminación no puede entrar en contacto con el mundo. Todo maestro, por grande que sea, necesita una madre, necesita de alguien que le enseñe a vestirse, a leer, a amarrarse los zapatos, que le enseñe sobre el mundo y sobre la mente. Así mismo, todo maestro necesita estudiantes, y todo estudiante necesita un maestro. Esto es parte de la familia espiritual, que incluye tanto a padres, madres y hermanos, como a maestros, estudiantes y amigos espirituales. La comunidad Mahamudra debe ser idealmente un reflejo de la sociedad iluminada, una sociedad movida por la compasión, la sabiduría y el altruismo, y no por el interés propio. Esta sociedad debe tener todos los aspectos de una sociedad común y corriente, nacimientos, crecimiento, educación, trabajo y muerte pero bajo una visión diferente. Los miembros de una comunidad espiritual no tienen necesariamente que estar iluminados, pero sí tener a la iluminación como ideal. Las comunidades espirituales que se convierten en una forma de supervivencia degeneran rápidamente en comunidades o familias mundanas, que están más interesadas en las propiedades y el dinero que en el desarrollo espiritual. Ésta es una buena razón para exigir del practicante espiritual que se mantenga a sí mismo, y que las enseñanzas le cuesten en términos de los *ocho anhelos mundanos*¹⁶. Esto no quiere decir que la riqueza, la fama o el poder no puedan ser utilizados bien por una persona desarrollada, pero lo que motive al practicante no deben ser los anhelos mundanos.

Hoy, cuando la espiritualidad se esta poniendo de moda, cuando se comercializan los objetos devocionales como parte del atuendo, cuando se utiliza el simbolismo religioso en comerciales de televisión, cuando la meditación es parte del glamour de artistas y personalidades, aspiramos naturalmente a lo mejor de los dos mundos. Preferimos no saber que la verdadera espiritualidad requiere de una entrega, y pretendemos hacer del ego un ego espi-

ritual. Desafortunadamente hay que pasar por esta etapa antes de que la verdadera espiritualidad pueda ejercer una influencia decisiva sobre la sociedad. La moda arrastrará a charlatanes y oportunistas, y finalmente quedarán los verdaderos practicantes, aquellos que con su vida y ejemplo señalarán los caminos del futuro.

Al “éxito” que está teniendo el budismo tibetano en el mundo hay que tenerle mucho cuidado. Los medios de comunicación se han convertido en el circo romano moderno. Elevan en forma desmesurada la fama del ingenuo, para luego aplastarlo en el escándalo. ¿Quién se salva hoy día de la voracidad de los medios? La prensa “amarilla”, aquella que se alimenta de la desgracia humana y se rinde ante la curiosidad depravada de los lectores no deja piedra sobre piedra. Las hienas del periodismo estarán dispuestas a desgarrar, por unos pocos pesos, incluso a la más noble de las tradiciones. Esta macabra diversión es el principio de la decadencia de una civilización. Los valores humanos se convierten en la carroña de unas multitudes que no ven futuro alguno. Es mejor ser cautos y recordar que entre más privadas sean las prácticas, más efectivos serán sus resultados. Aunque es cierto que muchas personas tienen la capacidad y el mérito para acceder a las prácticas superiores, y que ellas se deben distribuir en forma amplia, es necesario retomar los principios básicos de la espiritualidad. El hecho de que se masifique no debe diluir los requisitos de nobleza, honestidad y buena fe.

La moda, el despliegue, las multitudes o el dinero no son ningún indicio de una verdadera espiritualidad. Muchos de nosotros, que tuvimos que pasar por una época en la que no se nos dio ningún reconocimiento social y tuvimos que afrontar distintos problemas, le dimos ingenuamente la bienvenida a esta moda y des-

¹⁶ Los ocho anhelos mundanos, (tib: *jig rten chos brgyad*) son: el apego a la ganancia, el placer, la reputación y la fama y aversión a la pérdida, el dolor, la mala reputación y la condena.

pliegue, sin caer en cuenta de que el esfuerzo de muchos años se evaporaba en banalidad.

Por difícil que puedan ser las relaciones de familia en una cultura amedrentada por los remanentes inconscientes de la inquisición, no podemos caer en la tentación del materialismo espiritual y la “nueva era”. Como practicantes de vanguardia en nuestro medio debemos redescubrir la iluminación, efectuar la transformación humana que puede detener el destino que nos hemos impuesto, en vez de tratar de satisfacer las necesidades del momento. Debemos tener una visión a largo plazo, debemos poner las necesidades de la humanidad por encima del “parroquialismo” familiar.

El Trabajo

Hoy día el concepto de trabajo está tan íntimamente ligado a nuestra posición social, que una de las primeras preguntas que hacemos cuando conocemos a alguien es: “¿En qué trabajas?”. El trabajo de alguna manera define nuestra posición social, nuestra función social y es una parte importante de nuestra personalidad. Cuando estamos pequeños los adultos nos preguntan qué vamos a ser cuando seamos grandes, y parte del significado de la vida lo derivamos del trabajo que hacemos.

Cuando hablamos del trabajo nos referimos en general a la actividad con la que nos ganamos la manutención, con la que devengamos el dinero para vivir. Pero, nos podríamos preguntar: “¿Es a eso a lo que se reduce la vida? ¿A ganar para vivir y vivir para ganar?”. Como practicantes espirituales, es muy importante que amplíemos el concepto de trabajo para incluir el trabajo espiritual, el desarrollo de la mente. Al cuerpo le dedicamos una gran cantidad de tiempo alimentándolo, desarrollándolo, satisfaciendo sus necesidades, embelleciéndolo. Nos cuidamos mucho de cosas que lo lastimen como la comida envenenada, la polución, las enfermedades, etc., y olvidamos la mente. Cultivamos emociones

destructivas en forma descuidada, hablamos por hablar, nos entretenemos en pensamientos ociosos y pensamos que la ignorancia no trae sus consecuencias. El trabajo espiritual para el hombre es muy importante, y no tiene por qué competir con el trabajo material. El trabajo material es necesario en cuanto tenemos un cuerpo que mantener, pero esto no tiene por qué interferir con el trabajo espiritual. El trabajo espiritual debe ser simultáneo con el trabajo físico, el uno no interfiere con el otro, a menos que haya alguna incompatibilidad. El trabajo físico idealmente debe reflejar los valores espirituales, debe ser un trabajo en el que podamos ayudar a los demás, así sea indirectamente, y que nos ennoblezca y nos dignifique. Puede ser cualquier trabajo, mientras no nos convierta en meras herramientas de producción. El aspecto humano y compasivo debe estar presente; de lo contrario será un trabajo que no nos deje ninguna satisfacción duradera.

Debemos entender, sin embargo, que la organización social que tenemos no es un reflejo de los valores espirituales, y que el dinero es el que manda en la actualidad. No estamos en una época donde la aspiración humana sea el desarrollo espiritual, y por esto, tanto maestros como estudiantes tendrán que sujetarse a un sistema que no los favorece. Mientras los modelos y los boxeadores ganan por hora, los maestros espirituales tienen que vivir de las donaciones. Es difícil incluso que el trabajo espiritual se considere como tal. Socialmente se acepta el trabajo religioso, que busca la recompensa divina, y las organizaciones religiosas y de caridad pueden ser bastante ricas; pero el trabajo espiritual, aquél que tiene que ver con nuestro desarrollo espiritual, no tiene cabida socialmente. Esto nos obliga en muchos casos a tener que llevar una vida dual entre la práctica espiritual y el trabajo, a vernos obligados a tomar trabajos que no reflejen el ideal espiritual. Sin embargo, es importante entender que aunque la empresa para la que trabajemos no tenga como meta la felicidad universal, de todas formas nosotros sí podemos ofrecer nuestro trabajo para el

bien de los demás. De esta forma estaremos haciendo de nuestro trabajo algo meritorio.

Podemos hacer la meditación en cualquier tipo de trabajo; basta con que estemos presentes, nos metamos de lleno en lo que hacemos, y que desarrollemos una perspectiva de estabilidad en el movimiento. De esta forma podremos mantener cierta distancia de la agitación y no permitir que afecte nuestra tranquilidad. Podemos realizar las enseñanzas en cualquier tipo de situación. Si estudiamos las biografías de los grandes yoguis y majasidas, vemos que los hubo en todo tipo de trabajo y situación.

La Diversión

La razón de tener tantos subtítulos en el capítulo de la vida viene de la manera fragmentada en que la vivimos. Entre el trabajo, la diversión, la familia, el descanso y la práctica espiritual hay líneas divisorias que demarcan el territorio de cada una. Trabajamos para sostener la familia y divertirnos, descansamos para trabajar, y hacemos alguna práctica espiritual para darle sentido a todo eso. Pero, ¿se nos ha ocurrido que si el trabajo es diversión, no necesitamos descansar de él? ¿que si el trabajo es significativo, no necesitamos de una práctica espiritual adicional para darle sentido? ¿que si dentro de los valores familiares está nuestro desarrollo, no necesitamos “alejarnos” de la familia para practicar? ¿que si la iluminación es gozo, la práctica espiritual puede ser divertida?

En el budismo, cuando hablamos de iluminación nos estamos refiriendo a realización de la verdad, y cuando hablamos de la realización de la verdad no estamos hablando de “la idea correcta” sino del “estado correcto”. Ahora, al “estado correcto” o “estado de la verdad” se le conoce en el nivel Mahamudra del budis-

mo como “el estado de más alto gozo”. Éste es un dato muy importante, porque significa que la naturaleza última de la realidad es gozo y no sufrimiento. El sufrimiento es transitorio, es producto de una visión equivocada, es “el estado incorrecto”. El gozo al que hace referencia las enseñanzas del Mahamudra no es la felicidad egoísta sino el gozo de ser. Ese gozo que convertimos en una forma neurótica al apegarnos a la vida.

El gozo o placer en la visión holística del budismo no debe estar separado del trabajo, de la familia y de la práctica espiritual. Al placer no se le ve en forma peyorativa, como es costumbre en la tradición cristiana, donde es considerado como una tentación. Sin embargo, la búsqueda del gozo a través de los anhelos mundanos en cierta forma sí se podría llamar “la tentación del gozo fácil”. El buscar la felicidad a través del dinero, del prestigio, del poder o de la reputación, es buscar la felicidad por el camino fácil; sólo necesitamos más dinero, más fortaleza, más influencias que el vecino, y ya nos creemos felices.

Aunque la purificación del karma, que es en sí la práctica espiritual, no se experimenta como placentera o gozosa, el gozo en sí es parte de la practica espiritual. Es importante entender esto, porque fácilmente podemos caer en el error de pensar que el sufrimiento es el camino en sí. La mayoría de las religiones han caído en este error, algunas hasta el punto de considerar el martirio como la vía más expedita a la salvación.

En el budismo el sufrimiento es considerado como una purificación y no como una condena. Una vez el karma se purifica, el estado de gozo es natural. El estado de gozo es en sí una manifestación de la purificación y de ninguna manera se puede considerar como algo negativo que se deba evitar; por lo tanto, cuando se presenta el estado de gozo no referencial, lo debemos tomar como la práctica más alta, y reposar en él con total confianza. Si las dificultades de la vida nos traen sufrimientos, no es porque el su-

frimiento nos esté castigando, sino porque el sufrimiento nos está bendiciendo. Si tomamos al sufrimiento como un castigo, nos vamos a llenar de resentimiento, y en vez de salir del problema vamos a crear problemas adicionales. El sufrimiento es como una enfermedad; hay que descubrir las causas y removerlas; de nada nos sirve odiar a la enfermedad; esto sólo empeora las cosas.

La Muerte

La muerte en nuestra cultura es sinónimo del fin y de lo peor. Cuando nos queremos referir a algo como verdaderamente terrible decimos: “es la muerte”. En el lucrativo mercado del terror, la muerte es el gran protagonista. Es difícil ver alguna película de la gran universidad mundial de Hollywood sin este protagonista, elemento de terror, en un mercado de diversión morbosa. Con efectos visuales y sonido 3D, que superan las más vívidas visualizaciones, impregnan nuestro subconsciente con imágenes aterradoras. Este “show biz”, epítome del mundo de “los vivos”, se ha lucrado causando el más grande daño jamás hecho a la humanidad. Han convertido a “la muerte” en el más lucrativo de los negocios, en la emoción más fuerte, en la mejor diversión. La superpotencia del mundo, el bastión de la moral, alberga en su corazón a la universidad del terror. Lo que allá es negocio y diversión, lentamente se convierte en el resto del mundo en realidad.

Tomar la muerte ajena, así sea sólo en una película, como una diversión, es perder la posibilidad de utilizar ese precioso momento para la liberación. Cuando el sostén de las conciencias burdas se pierde, la mente subconsciente proyecta su contenido como una realidad para el que no ha meditado. Llenar nuestras mentes con imágenes desgarradoras es proyectar nuestro propio futuro, es el más grave de los errores. Es como practicar el tantra en sentido contrario, es una locura. Es una magia negra que nos lleva a lo peor.

La muerte, por el contrario, lejos de ser aterradora, puede ser el elemento que más sabiduría nos dé en la vida. Olvidar a la muerte es dejar de apreciar lo que tenemos. Sin muerte no hay agradecimiento, no hay belleza, no hay significado. La muerte es nuestra mejor amiga, nuestra mejor consejera. Quien ignora la muerte yerra automáticamente, toma como real aquello que es transitorio y descarta su propio hogar.

Cuando pensamos en la muerte como en un regreso al hogar más que como una experiencia aterradora, pensar en ella no es morboso. No tenemos porque olvidarla; ella enriquece nuestra vida más allá de todo placer temporal. Convierte a la vida en un regalo total.

La muerte es el momento más importante de la vida, porque contrasta el mundo de la forma con la vacuidad. Las pretensiones y la vanidad del mundo se derrumban, y la conciencia adquiere una enorme sabiduría. En ese momento, sólo aquello que es verdaderamente significativo nos hará felices.

Ver la vida en el trasfondo de la muerte elimina la trivialidad y, curiosamente, nos despierta, nos hace sentir más vivos. Pero para esto tenemos que ver a la muerte como una manifestación del cambio y no como “el fin”. La muerte es el fin de una situación particular, pero de ninguna manera es el fin de la continuidad de la conciencia. En realidad lo único que muere es el cuerpo, porque la experiencia continúa. La muerte marca un cambio drástico en la continuidad de la vida, el cambio de cuerpo con las circunstancias que lo rodean. Pero, a pesar de ser un cambio radical, no deja de ser la continuidad de lo anterior. La práctica espiritual nos purifica, y en este sentido nos prepara para la muerte, pero no porque la muerte sea más importante que la vida, sino porque es el paso de una vida a la otra. El karma es como lastre que cargamos, apegos que dificultan la transición, deudas que no nos dejarán en paz. Cuando el karma es bueno y hemos hecho de la vida algo útil,

cuando hemos ayudado a otros, la muerte no es algo que temer, pues es un cambio “positivo”. Pero si el karma es muy negativo y hemos hecho mucho daño, la muerte sí puede ser algo temible. La idea que se ha popularizado hoy de que la muerte es una experiencia hermosa, no siempre es cierta. Si el karma que tenemos es bueno es estúpido sentir temor, pero es igualmente estúpido no sentirlo si el karma no lo es.

El Maestro

En nuestra cultura individualista es muy poco lo que se aprecia la posibilidad de tener un maestro de carne y hueso. El orgullo nos hace pensar que no necesitamos de nadie, y con frecuencia nos creemos autodidactas. Si estudiamos en alguna institución pagamos por ello, y no nos sentimos necesariamente agradecidos. La educación se ha convertido en un negocio, a veces tan lucrativo, que pensamos que le hacemos un favor a nuestros maestros pagando por su enseñanza.

El concepto de maestro en el budismo tibetano es, por el contrario, de tanta importancia, que incluso algunos autores occidentales lo han llamado “lamaísmo”. El maestro en el budismo tiene poco que ver con lo que comúnmente llamamos “gurú”, esa persona que por algún precio asume las responsabilidades que nos tocan a cada uno. Este tipo de “guía” nos da instrucciones sobre lo que debemos hacer, pero no nos “despierta” ni nos hace más responsables y libres.

El maestro en el budismo es lo que fue el Buda, una persona que respondió en forma honesta a las necesidades de los demás, que les deseó la felicidad y que dio todo de sí mismo para que ellos logran esa felicidad y libertad. En eso el buda fue un maestro extraordinario; pero para ser honestos, para desearle lo mejor a los demás y para dar de nosotros mismos todo lo que podamos no tenemos que ser tan extraordinarios, ni tan eruditos, ni tan afama-

dos, ni tan estudiados. El sólo deseo de dar ya hace de una persona un maestro, es el sello del maestro. No importa si es enseñar a caminar, a contar, o a leer, no importa si es alimentar, vestir o mantener; si el deseo es dar de buena voluntad sin esperar en retorno más que la felicidad y la libertad del otro, eso hace de la persona un maestro en el más alto de los sentidos, un maestro de compasión. Esa noción de “maestro” como algún título que se impone, o un escalafón que se alcanza, o como una cualidad que pueda existir independiente del estudiante, es falsa. Se piensa que los maestros hacen a los estudiantes, pero en realidad son los estudiantes los que hacen a los maestros. Sin un estudiante que quiera aprender no puede haber un maestro que quiera dar. Hay que sospechar de los maestros que quieren dar cuando la gente no quiere recibir. Debe ser el deseo de recibir lo que despierte al maestro, más que alguna decisión propia de la persona. Debemos inspirar con nuestros anhelos a los maestros en vez de esperar, cruzados de brazos, a que el maestro aparezca y nos haga el milagro. Somos nosotros los que determinamos la posibilidad de un maestro, tanto a nivel individual como colectivo. Como dice el refrán: “Cuando el estudiante esta listo, aparece el maestro” Sin estudiantes no puede haber maestro, como no puede haber padre sin hijos. También son los estudiantes los que determinan, por sus resultados, si un maestro es bueno o no. No hay tal cosa como un buen maestro y unos malos estudiantes.

El lama es el arquetipo ideal del maestro, en tres aspectos diferentes: mostrar la meta, mostrar el camino y dar protección. Para lograr nuestro desarrollo espiritual, es esencial contar con estos tres aspectos del maestro; de hecho, es esencial para aprender cualquier cosa en la vida. Necesitamos de alguien que nos muestre la meta, que nos muestre las posibilidades, y a la vez necesitamos de alguien que nos indique cómo se puede llegar a ella. Pero esto todavía no es suficiente; necesitamos protección, pues aunque queramos llegar a algún lado y sepamos cómo ha-

cerlo, de todas formas necesitamos que las cosas se den. El solo deseo y el esfuerzo no son suficientes, se necesita algo más.

El lama, en su aspecto externo, muestra las posibilidades de una transformación; en su aspecto interno, nos inspira a esa posibilidad mostrándonos nuestro propio potencial; y en su aspecto secreto, hace que las cosas se den. Sin estos tres aspectos es difícil cualquier tipo de logro. Es posible que nunca conozcamos las posibilidades que hay, ni cómo estas posibilidades se puedan realizar en nosotros mismos. Es posible que las circunstancias de la vida, en vez de ayudarnos, nos compliquen más la situación.

¿Por qué ha de ser esto así? Porque el karma que tenemos no es puro; si lo fuera, no necesitaríamos maestros, pero tampoco necesitaríamos ninguna transformación. No necesitaríamos ninguna iluminación ni ninguna práctica, de hecho ni siquiera tendríamos que estar acá. Pero como estamos acá y la suerte que tenemos es incierta, necesitamos un maestro, alguien que pueda ver más que nosotros, y que nos ayude a entender los mensajes de la vida en la forma apropiada. El karma, que son las mismas situaciones de la vida, si fuera puro, sería fácil de entender; pero como es complicado, y los mensajes de la vida no siempre son “obvios”, necesitamos de alguien que nos ayude a aclarar la situación. Lo más difícil, sin embargo, es poder aceptar esa misma confusión, porque normalmente no nos damos cuenta de ella y la vida parece como un juego de azar. A lo que es confusión, lo llamamos nosotros destino, probabilidades, suerte, misterio, y bueno, toda clase de bendiciones y maldiciones. Un día el mundo es hermoso y al otro es terrible, pensamos que realmente es así, sin darnos cuenta de que entre estas dos visiones hay una incongruencia básica, una confusión.

El maestro es el que permite que dé este aparente caos, que de esta confusión resulte claridad en vez de confusión adicional. El maestro, como ser humano que ha pasado por esta confusión,

sabe cómo trabajar con ella, cómo sacarle partido a unas situaciones que de lo contrario nos causarían más resentimiento.

Este maestro difiere mucho de la idea paternal de maestro espiritual en Occidente, el maestro que crea dependencia y no libertad, el maestro que nos salva a través del perdón y la misericordia, pero cuya perfección es tan inasequible, que no se constituye en una inspiración.

Es muy importante tener un maestro de carne y hueso; de lo contrario, no habrá comunicación verdadera. La idealización de la espiritualidad cumple su función hasta cierto punto, pero no trae realización verdadera. El lama Ole Nydahl dice, que cuando somos capaces de ver la iluminación en cuerpo humano, es porque nosotros ya estamos muy cerca. En esto el budismo es inmensamente rico; en su historia abundan los santos vivos y no sólo los santos muertos.

El Futuro

Nosotros decidimos nuestro futuro. Lo que hagamos hoy no decidirá lo que vivirán otros, sino lo que nosotros mismos viviremos. Si miramos lo que estamos haciendo hoy, sabremos lo que sucederá mañana.

Pero si miramos a nuestro alrededor, nos damos cuenta de que nos encaminamos hacia un callejón sin salida. El proceso de globalización incluye el concepto de progreso, que básicamente significa aspirar a tener casa, comida, educación, carro, diversión, etc., todo lo que los comerciales en la televisión nos venden como “la buena vida”. Pero si vemos la cantidad de gente que hay en el planeta, 6.000 millones, y con la presente tasa de crecimiento, unos 11.000 para el 2025, nos damos cuenta de que estas metas son un imposible físico; los recursos, simplemente no dan para tanto. La agitación y el estrés de la afanada vida en las ciudades del mundo

no encontrará la promesa de la “buena vida”. La desilusión será grande. A pesar de las grandes maravillas de la tecnología, encontraremos que la calidad de vida se reduce en la medida en que el número de habitantes crece.

Hasta hace escasos 20 años, se hablaba en Latinoamérica de modelos de progreso basados en el crecimiento de la población. Se asumía que si la población crecía, esto significaría automáticamente más recursos humanos, más producción y más riqueza. Hoy, todavía hay religiones que estimulan el crecimiento de la población como una forma de adquirir preponderancia sobre las demás. El catolicismo prohíbe el uso de los anticonceptivos, y la idea de “creced y multiplicaos” todavía está fuertemente arraigada en la familia. El caso de los musulmanes es el más serio de todos. No se adaptan a las costumbres de los países a donde emigran, y rápidamente sobrepasan a las poblaciones locales, creando unos problemas étnicos muy difíciles de resolver.

Hasta principios del siglo XX, el crecimiento de la población estuvo controlado por la alta mortalidad y el corto lapso de vida. Sin embargo, la tecnología y la medicina han logrado, en un período de tiempo muy corto, elevar la natalidad y las probabilidades de vida. Esto ha disparado el crecimiento demográfico, especialmente en las zonas donde la gente no ejerce un autocontrol. Las regiones más pobres del planeta son las que presentan los más altos índices de crecimiento demográfico.

Esto sin lugar a dudas, será lo que marcará al siglo que entra. Las poblaciones en crecimiento tienen una estructura piramidal en donde hay más nacimientos que muertes, lo que trae un sentimiento de expansión y progreso. Pero ésta es una ilusión que no se puede mantener. Crecimiento no siempre significa progreso.

El impulso al crecimiento y la expansión es parte del mecanismo del ego, tanto a nivel individual como colectivo. Este impulso tiene su origen en la ignorancia, que se representa en la rueda

de la vida tibetana como una abuela ciega. Aunque es ciega sigue siempre adelante, reproduciendo su misma ceguera. La ignorancia se reproduce a sí misma por apego a sí misma. De esta forma, si los animales no encuentran un control natural, simplemente se reproducen sin límite alguno. Lo mismo nos sucede a nosotros; si no nos controlamos en forma consciente, eventualmente encontraremos la limitante física.

En el caso del ser humano este crecimiento sin control es muy grave, porque encontramos que lo que amenaza nuestro sano vivir es precisamente la cantidad de gente. La gente se convierte en nuestro enemigo, en los que compiten por los escasos recursos que hay. En vez de crear un mundo humano, donde la compasión guíe la inteligencia, terminamos creando un mundo egoísta, donde literalmente nos tenemos que matar los unos a los otros para lograr sobrevivir. En vez de realizar el potencial humano, de levantar nuestro mundo, de despertarnos, terminamos en un mundo que es más animal que humano.

La ignorancia es la madre de todas las emociones destructivas porque nos desconecta del origen. Con frecuencia pensamos que si hacemos las cosas ignorando el resultado, éste no se presentará; que si escondemos la cabeza en la tierra, podemos hacer caso omiso de la causa y el efecto. En relación con los hijos, hay un refrán que dice: “Cada hijo viene con el pan debajo del brazo”. Esta actitud ignorante y descuidada puede no traer sus resultados hasta 20 años más tarde, pero no por esto dejan de presentarse. La actitud de oponerse a los anticonceptivos, sea por la razón que sea, no dejará de traer consecuencias catastróficas que ya hoy se evidencian.

La sobrepoblación, con todas sus consecuencias, es el problema más grave que ha afrontado la humanidad hasta la fecha. Esta sobrepoblación en las regiones más pobres del planeta traerá problemas muy serios. Sus efectos colaterales, como la ausencia

de valores, la competencia por los recursos, la polución, la corrupción y finalmente el resentimiento nos conducirán a unos conflictos cada vez mayores.

La era que se inicia con este comienzo de milenio será muy distinta al pasado. El énfasis ya no estará en la conquista y la expansión, sino en la convivencia y la conservación. Las religiones guerreras tendrán que darle paso a las de integración, pero no antes de serios conflictos.

La tecnología ya nos ha abierto los ojos a un mundo de extraordinaria complejidad y perfección, que contrasta con el caos y el sufrimiento humano. Las religiones basadas en la revelación tendrán cada vez más problemas con los descubrimientos y avances científicos, y la nueva era entrará a llenar la brecha entre ciencia y religión.

Los modelos de desarrollo tendrán que cambiar hacia el humanismo. Los estados como entes abstractos deben perder importancia, y el ser humano debe ser considerado en forma más integra. A medida que la tecnología permita más eficiencia, las grandes industrias y los grandes centros de producción tendrán que darle paso a la pequeña industria, a la descentralización y a la autosuficiencia. Los estados y la tecnología deben ponerse al servicio del hombre y no viceversa.

La responsabilidad que tenemos con el futuro nos llama a todos a participar. Como comunidad budista debemos dar ejemplo de madurez espiritual y contrarrestar el fundamentalismo religioso. Del desarrollo espiritual depende el éxito del budismo en Occidente. Su aspecto cultural y religioso sólo tendrá acogida entre pocos, pero su sabiduría y compasión sí pueden representar un papel importante en la organización del futuro. Las enseñanzas del budismo se verán beneficiadas con los adelantos científicos y tecnológicos, y es probable que un creciente número de personas se acerquen y se beneficien de sus métodos.

La época en que vivimos casi que se podría considerar una época tántrica. Los conceptos de energía y comunicación son conceptos predominantes en muchas áreas de la vida moderna. En la física contemporánea la realidad es energía y los conceptos de tiempo y espacio relativos. La astrofísica nos muestra un universo de proporciones incalculables y los biólogos buscan vida en otros planetas. Cosas que dijo el Buda hace 2500 años, y que durante mucho tiempo sonaron absurdas, son comprobadas hoy por la ciencia.

El Presente

Así como el futuro se prevé a partir de lo que hacemos hoy, el presente se entiende cuando observamos lo que hicimos ayer. Si no conectamos el pasado, el presente y el futuro, no podemos aprender del pasado, ni construir como deseamos el futuro. Hay un refrán que dice: “Quien olvida su pasado, está condenado a repetirlo”. En un país como Colombia, en donde la violencia y el dolor han llegado a extremos que jamás imaginamos, podríamos pensar que todo es consecuencia de lo que estamos haciendo hoy, pero no es así. Es consecuencia de lo que hemos hecho en los últimos cinco, diez, treinta o más años. Si pensamos que antes estábamos mejor, estamos equivocados; estábamos peor; estábamos creando las causas que nos han traído al presente. Si en diez años estamos mejor, es porque lo que hacemos hoy es mejor de lo que hicimos hace diez años. Si no entendemos esto, si no entendemos que la causa es más importante que el efecto, no podremos aprender en forma inteligente. Para cambiar el efecto hay que cambiar la causa, hay que entenderla. Tratar de cambiar el efecto, de curar el síntoma sin ver la enfermedad, es no haber aprendido lo que hay que aprender. Ésta es la constante en el proceso de aprendizaje; si no vemos las conexiones, si no entendemos cómo

lo uno lleva a lo otro, no podemos decir que hemos aprendido en forma inteligente, que nos “hemos dado cuenta”.

El budismo no nos va a solucionar mágicamente ningún problema, pero tal vez sí nos pueda ayudar a entender la historia en forma más congruente. La sabiduría mundana nos dice que para entender la historia debemos mirar el dinero, la riqueza, la economía; la sabiduría budista nos dice que debemos mirar el karma. Éste es un punto que, por su complejidad, merece una discusión aparte, pero en el fondo lo que importa es entender que la vida tiene significado, tiene mensajes, es inteligente, que no se deja comprar con el dinero. No podemos pretender cambiar el efecto, la fachada, la imagen, sin cambiar la esencia. Este principio se refleja en la sabiduría popular con el refrán que dice: “la felicidad y el amor, ni se compran ni se venden”. Para que haya un verdadero cambio en el ámbito social, tiene que haber un cambio en el individuo. Ni en el capitalismo podemos comprar la felicidad individual, ni en el comunismo podemos comprar la felicidad colectiva. La verdadera revolución se debe hacer de adentro hacia fuera. Un cambio en el sistema económico no cambia necesariamente la dinámica de las relaciones humanas. De la misma forma debe proceder el cambio, del nivel más sutil al más burdo, o de arriba hacia abajo, si se quiere. Si la conciencia en la clase “dirigente”, la clase que genera las ideas, no cambia, no puede cambiar el campo en el que ella ejerce su influencia, en el que dicta su ley. Ésta es la verdadera guerra que hay que ganar; no en las montañas, sino en la conciencia de cada mujer y de cada hombre, comenzando por los “de arriba”. Mientras el sistema favorezca al deshonesto, la degeneración es inevitable. Esto no es nada nuevo; de cierta manera todos lo sabemos, es sentido común. Pero en lo que sí nos puede ayudar el budismo es en darnos un marco para el entendimiento de esta idea, y proveernos de una metodología de transformación.

Mientras nuestras vidas estén regidas por la ignorancia, por el deseo de alcanzar nuestra felicidad en forma egoísta, no habrá sistema posible que haga verdadera justicia. El samsara es por naturaleza imperfecto e incompleto, pero es precisamente dentro de esta imperfección que podemos anhelar una verdadera justicia, que podemos trabajar para que los valores espirituales se manifiesten en nuestro mundo.

Las enseñanzas del Buda, también llamadas darma, significan literalmente “las cosas como son” o “ley”. No son enseñanzas que apunten más allá de cómo son las cosas. Sin embargo, cuando nosotros tratamos de ver ese “cómo son las cosas”, lo que vemos es confuso. El karma puede ser muy complejo, y a menos que seamos muy conscientes de las múltiples conexiones, es probable que se cree más confusión que claridad. Si la justicia y el orden humanos no reflejan la verdadera condición kármica del individuo, crean una enorme confusión social que va en detrimento del desarrollo general. A veces pareciera que a la persona deshonesta le “va mejor” que a la persona honesta, que la imagen fuera más importante que la realidad, o que la mentira tuviera más poder que la verdad. Es muy confuso, creemos que esto es un indicio de “cómo son las cosas”, y no nos damos cuenta de que es el mundo que hemos creado. Creamos un orden social que es reflejo de nuestro egocentrismo, y luego pensamos que ésta es la naturaleza de la realidad. La vida pierde obviamente su sentido y nos vemos obligados a vivir en el absurdo, a buscar la forma de entretenernos, de olvidarla, de no querer ver la realidad sobre la condición humana. Nos vemos obligados a crear religiones que hagan justicia en el más allá, porque el aquí y el ahora no reflejan la justicia que todos anhelamos.

La ignorancia está en el fondo de todo conflicto humano. Todos buscamos la felicidad, y a menudo lo que encontramos es frustración y dolor, pensamos que la vida es injusta y morimos con “dolor en el corazón”. Pero nos podríamos preguntar si es la vida

la que es injusta, o si seremos nosotros, en nuestro egocentrismo solapado, los que somos injustos con la vida.

El desarrollo de la conciencia tiene su precio. Una vez que nos comemos la manzana del conocimiento del bien y del mal, no hay retorno posible al limbo de la ignorancia; la responsabilidad que tenemos es grande. Es indispensable hacer los cambios que el Karma nos exige. Como seres humanos, debemos afrontar el presente con la responsabilidad que nos corresponde. El futuro no está escrito en las estrellas; el futuro está en nuestras manos.