

**Curso de meditación de atención consciente basado
en el dialogo del Buda Anapana-sati
Centro Budista de la Ciudad de México
Septiembre, 2007**

Material de apoyo

Introducción

Niveles de Atención Consciente.

Vamos a introducir el tema del significado del vocablo smriti o "atención consciente" de manera indirecta tomando un ejemplo de nuestra vida cotidiana. Para empezar, va a ser un ejemplo no de atención consciente, sino de descuido, ya que estamos más familiarizados con la desatención que con la atención y mediante este análisis quizás nos sea más fácil llegar a comprender la última.

Un ejemplo de desatención

Supongamos pues que estamos escribiendo una carta. Es una carta urgente que debe enviarse sin demora en el próximo correo. Pero como tan a menudo sucede en nuestra vida moderna, suena el teléfono: es un amigo que quiere charlar un poco. Antes de darnos cuenta, ya estamos involucrados en una larga conversación. Continuamos charlando quizás durante media hora y finalmente colgamos el teléfono. Hemos hablado de tantas cosas con nuestro amigo que casi nos hemos olvidado que estábamos escribiendo una carta, y hemos hablado durante tanto tiempo que sentimos sed. Así pues, damos una vuelta por la cocina y ponemos la tetera al fuego para prepararnos una taza de té. Mientras esperamos a que hierva el agua oímos un sonido agradable que viene del otro lado de la pared, de la puerta de al lado, y al darnos cuenta de que es la radio, pensamos que nosotros también podríamos escuchar música. Vamos corriendo a la habitación contigua, encendemos la radio y empezamos a escuchar una canción. Cuando ésta termina empieza otra y también queremos escucharla. Así va pasando el tiempo y, lógicamente, nos hemos olvidado del agua de la tetera que está hirviendo. Justo cuando estamos en medio de todo este atolondramiento oímos que alguien llama a la puerta: es un amigo que ha venido de visita. Como estamos muy contentos de verle, nos sentamos a charlar y, en un momento dado, queremos ofrecerle una taza de té. Vamos a la cocina y la encontramos llena de vapor. Entonces nos acordamos de que habíamos puesto la tetera al fuego un rato atrás y eso nos hace recordar la carta. Pero ya es demasiado tarde, el correo ya ha salido.

Éste es un ejemplo de falta de atención consciente en la vida diaria. En realidad, para la gran mayoría, la vida diaria consiste en este tipo de desatención. Sin duda alguna, todos nosotros podemos vernos retratados en este ejemplo y podemos reconocer que ésta es la forma caótica y descuidada en que vivimos nuestra vida.

Ahora pasemos a analizar la situación e intentemos descubrir en qué consiste la desatención; de esta manera podremos comprender mejor su naturaleza. Ante todo, contamos con el simple hecho de la falta de memoria, Nos olvidamos de la carta que estamos escribiendo cuando hablamos por teléfono, y nos olvidamos de la tetera mientras escuchamos la radio.

Porque se nos olvidan las cosas

¿Por qué nos olvidamos de las cosas con tanta facilidad? ¿Por qué perdemos algo de vista, cuando se supone que debemos tenerlo en cuenta? La razón de ello es que nos distraemos con mucha facilidad. Nuestra mente se desvía fácilmente. Por ejemplo, a menudo sucede que mientras estoy dando una conferencia o una charla sobre algún tema, todo el público presta atención y se produce un silencio absoluto; de repente la puerta se abre y alguien entra. ¿Qué sucede entonces? La mitad de las cabezas se giran, como si fueran movidas por un mismo hilo. La gente se distrae con mucha facilidad. A veces es una mosca contra el cristal de la ventana o una hoja de mis notas que cae al suelo. Éstos son ejemplos de la facilidad que tenemos para distraernos y éste es el motivo por el que tendemos a olvidar las cosas en nuestra vida diaria. ¿Por qué nos distraemos con tanta frecuencia? Nos distraemos con facilidad porque nuestra concentración es débil. Si el público estuviera realmente escuchándome, concentrado en lo que estoy diciendo, podría entrar un elefante por esta puerta y nadie se daría cuenta. Debido a que nuestra concentración es pobre nos distraemos con tanta facilidad. No nos concentramos por completo en lo que estamos haciendo.

Continuidad de propósito

¿A qué se debe que nuestra capacidad de concentración sea tan débil? ¿Por qué somos tan indiferentes? También deberíamos formular estas preguntas. Nuestra concentración es tan débil porque no contamos con una continuidad en nuestro propósito. No existe ningún propósito dominante que permanezca inalterado en medio de las distintas cosas que hacemos. Sencillamente pasamos de una cosa a otra, de un propósito a otro, de un deseo a otro, y así todo tiempo, como el personaje de la famosa sátira de Dryden quien:

"Se iniciaba en todo y en nada duraba; en el curso de una fase de luna era químico, violinista, político y bufón". Debido a que no hay una continuidad en nuestro propósito, dado que no nos entregamos a una sola cosa todo el tiempo, no existe una verdadera individualidad. Somos una sucesión de personas diferentes, todas ellas más bien frustradas, por no decir rudimentarias. No hay un crecimiento regular; no hay un desarrollo auténtico ni una evolución verdadera.

Algunas de las principales características de la desatención están seguramente más claras ahora. La desatención es un estado de falta de memoria, de distracción, de concentración pobre, de ausencia de individualidad verdadera. La atención consciente, por supuesto, tiene características opuestas. Es un estado de memoria, de no distracción, de concentración, de continuidad y constancia en los propósitos y de individualidad en el continuo desarrollo. Todas estas características están implicadas en el término "atención consciente". No es que estas características definan totalmente la "Atención Consciente Perfecta", pero sí la define lo suficiente para que podamos seguir adelante. Servirán para darnos una idea general de lo que son la atención o la atención consciente y la "Atención Perfecta".

Niveles de atención

Pasemos ahora a nuestro tema principal, que son los niveles de atención consciente. Tradicionalmente, estos niveles están clasificados de varias formas; pero en esta ocasión, propongo hablar de los niveles de atención consciente en cuatro apartados. Estos apartados son:

- 1. La atención consciente en las cosas.**
- 2. La atención consciente en uno mismo.**
- 3. La atención consciente en los demás.**
- 4. La atención consciente en la Realidad.**

Al considerar los niveles de atención consciente en estos cuatro apartados, espero que consigamos formarnos una idea bastante completa de la verdadera naturaleza de la "Atención Perfecta".

1. La atención consciente en las cosas

Cuando hablamos de "cosas" nos referimos a los objetos materiales, tales como un libro o una mesa. Nos referimos a todo nuestro entorno material, lleno de tantísimos objetos diversos. En pocas palabras, nos referimos a todo el reino de la naturaleza. Por supuesto, la mayor parte del tiempo somos sólo vagamente conscientes de las cosas que nos rodean y no gozamos más que de una atención consciente a nivel general. No tenemos, en realidad, conciencia de nuestro entorno, de la naturaleza del cosmos... La razón de ello es que casi nunca nos detenemos realmente a mirar. ¿Cuántos minutos al día, y no digamos horas, pasamos mirando algo? Probablemente no nos dedicamos a mirar así ni tan siquiera unos segundos, y la razón que normalmente damos para ello es que no tenemos tiempo. Quizás ésta sea una de las mayores acusaciones que puedan hacerse a la civilización moderna: que no tenemos tiempo para detenernos y mirar algo. Quizás, en nuestro camino al trabajo, pasamos por delante de un árbol pero no tenemos tiempo para mirarlo o mirar cosas menos románticas, como pueden ser paredes, casas y vallas, y esto hace que nos preguntemos para qué sirven esta vida y nuestra civilización moderna si no hay tiempo para mirar las cosas. En palabras del poeta:

"¿Qué es esta vida, si con tanto cuidar no tenemos tiempo para parar y mirar?"

El hecho de que no tenemos tiempo para simplemente mirar es algo que debemos recordarnos a nosotros mismo. También existe la dificultad de que incluso si tenemos tiempo y nos detenemos a mirar algo, tratando de estar atentos a ello, difícilmente vemos las cosas en sí. Lo que normalmente vemos, incluso cuando nos paramos a mirar, es la proyección de nuestra propia subjetividad. Miramos algo pero lo vemos a través del velo, la cortina, la niebla, la bruma de nuestra propia condición mental.

Una anécdota

Hace unos años, en India, fui a dar un paseo con un amigo de Nepal y nos paramos al pie de un pino espléndido. Al mirar el tronco liso hacia arriba, aquella cantidad de hojas verdes, no pude evitar exclamar: "¡Qué árbol tan maravilloso!" Mi amigo nepalés, que estaba de pie a mi lado, dijo: "¡Oh, sí es maravilloso! Hay suficiente leña para todo el invierno." Él no veía el árbol; todo lo que vio fue una cierta cantidad de leña. La mayoría de nosotros miramos así toda clase de objetos materiales y eso es algo que debemos aprender a no hacer. Debemos aprender a mirar las cosas por ellas mismas, sin contaminarlas con las huellas de nuestra propia subjetividad o de nuestras propias preferencias y deseos.

Atención y arte Budista

En el arte budista del Lejano Oriente, en el arte de China y Japón, se enfatiza mucho este tipo de actitud o enfoque. En relación a ello hay una historia de cierto pintor que un día pidió a su maestro, un famoso artista, que le enseñara a pintar bambúes. El maestro no le dijo que tomara el pincel e hiciera trazos en la seda o en el papel. No dijo nada sobre pinceles ni pigmentos, ni tan siquiera le habló de pinturas. Solamente le dijo: "Si quieres pintar bambúes, primero has de aprender a verlos." Es un consejo muy sensato porque es muy fácil precipitarse a pintar algo cuando ni tan siquiera lo hemos mirado. Sin embargo, esto es lo que hacen en realidad muchos artistas o, al menos, muchos aficionados al arte. Así pues, se dice que el discípulo se fue a mirar bambúes. Miró los tallos y las hojas. Miró los bambúes en medio de la lluvia y a la luz de la luna. Los observó cuando eran verdes y cuando eran amarillos; cuando estaban frescos y flexibles y cuando estaban secos y decaídos. Se dice que pasó varios años así, simplemente mirando bambúes. Así fue como realmente tuvo conciencia de ellos, se volvió uno con los bambúes. Su vida pasó a los bambúes y la vida de éstos a él. Sólo entonces, según se dice, pudo pintarlos. Por supuesto podemos estar seguros de que lo que pintaba eran realmente bambúes. De hecho, podríamos decir que pasó a ser un asunto de un bambú pintando bambúes.

Ahora bien, según el budismo, al menos según el budismo del Lejano Oriente -las tradiciones de China y Japón y, sobre todo, las tradiciones Ch'an y Zen-, ésta debería ser nuestra actitud hacia toda la naturaleza; no solamente hacia los bambúes sino hacia el sol, la luna, las estrellas, hacia los árboles, las flores y los seres humanos. Debemos aprender a mirar, a ver, a ser conscientes, para de esta manera volvernos sumamente "receptivos". Como consecuencia de nuestra receptividad, nos unimos con todas las cosas, nos fusionamos con ellas y, en esta unidad, en esta realización de afinidad y profunda unión, si tenemos un temperamento artístico, será cuando realmente podremos crear.

2. La atención consciente en uno mismo

Este nivel de atención consciente tiene muchos subniveles, de los cuales describiremos tres que son particularmente importantes.

a) La conciencia en el cuerpo y sus movimientos. En los sutras el Buda nos habla de estar atentos al caminar, cuando estamos sentados, de pie o acostados. Uno tiene conciencia de la posición de las manos y de los pies, de la forma de moverse y de gesticular.

Según esta enseñanza, si se es consciente de todo esto, no se puede actuar de forma precipitada, confusa o caótica.

La ceremonia del te en Oriente

Tenemos un maravilloso ejemplo de esto en la ceremonia japonesa del té. Esto es algo que todos hemos hecho cientos o miles de veces. Pero, ¿cómo lo realizan en Japón? ¿Cómo se celebra la ceremonia japonesa del té? Se efectúa de un modo muy distinto porque se lleva a cabo con atención consciente.

Con atención consciente se llena un cazo con agua y se pone sobre el fuego. Con atención consciente uno se sienta y simplemente observa cómo hierve el agua, mientras se escucha el burbujeo y, a la vez, se observa cómo flama el fuego. Después, con atención consciente se deposita el agua hirviendo en la tetera; con atención consciente se vierte el té, se ofrece la taza y se bebe, todo el tiempo guardando un absoluto silencio. Todo esto constituye un ejercicio de atención consciente. Representa la atención consciente aplicada a los quehaceres cotidianos. Este tipo de actitud debería aplicarse a todas nuestras actividades. Todo debería ser llevado a cabo bajo el mismo principio de la ceremonia japonesa del té. Deberíamos realizar todo con atención y, por lo tanto, con calma, serenidad y belleza, así como con dignidad, armonía y paz.

Un desafortunado equivalente moderno

Si la ceremonia japonesa del té representa cierto nivel de atención consciente en la vida diaria y cierto tipo de cultura espiritual -la correspondiente al budismo del Lejano Oriente, en especial al Zen-, ¿cuál es la ceremonia o institución análoga que podría representar esa misma actitud hoy en día en Occidente? ¿Qué actitud mostramos que pueda revelar todo el espíritu de nuestra cultura comercial? Es difícil decir pero tras pensar sobre esta cuestión, decidí que una actividad característica de nuestra cultura era la comida de negocios. En la comida de negocios se intentan hacer dos cosas a la vez: disfrutar una buena comida y lograr un buen trato. Este tipo de comportamiento, en el que uno intenta hacer dos cosas contradictorias al mismo tiempo, es realmente incompatible con una verdadera, real y profunda atención consciente. Además es muy malo para la digestión.

Si se ejercita la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos de una manera prolongada, se logrará que la rapidez de movimientos vaya disminuyendo. El paso de la vida se volverá más estable y rítmico. Las cosas se harán más lentamente y con menos premeditación. Sin embargo, esto no quiere decir que realicemos menos trabajo. Esta idea es una falacia. La persona que hace todas las cosas lentamente -con atención consciente y premeditación-, posiblemente realizará más cosas que la persona que parece muy ocupada, que siempre está corriendo y que tiene montones de papeles y archivos sobre su mesa de despacho y que, en realidad, no está ocupada sino simplemente confundida. La persona que realmente está ocupada hace las cosas tranquila y metódicamente. Ello se debe a que no pierde el tiempo en trivialidades y tonterías y a que está atenta. Por eso, a la larga, consigue hacer mucho más.

b) La atención consciente en los sentimientos.

Ante todo se refiere a percatarnos de si estamos contentos, tristes o en un estado intermedio, nebuloso, gris o indiferente. Al aplicar la atención consciente a los sentimientos de nuestra vida emocional, se observará que el deseo egoísta, el odio o el miedo, tienden a disminuir, mientras que los estados emocionales diestros, los relacionados con el amor, la paz, la compasión, la alegría... tienden a refinarse. Por ejemplo, si por naturaleza somos temperamentales o propensos a enfadarnos, al desarrollar la atención consciente en los sentimientos, tendremos primero conciencia de que hemos estado enfadados. Con un poco de práctica, tendremos conciencia de que estamos enfadados y tendremos conciencia de en qué momento empieza a surgir el enfado. Si continuamos aplicando esta atención consciente a nuestra vida emocional, tarde o temprano los estados emocionales torpes como el enfado acabarán desapareciendo o, como mínimo, serán controlados.

b) La atención consciente en los pensamientos.

Si de repente se nos preguntase: "¿En qué estás pensando ahora mismo?", la mayoría tendríamos que confesar que no lo sabemos. Simplemente permitimos que la mente se deje llevar por la corriente de los pensamientos. No tenemos conciencia de ellos, sólo somos conscientes de ella de una manera vaga, nebulosa y sombría. No hay un pensamiento dirigido. No decidimos pensar en algo y luego pensamos; las ideas fluyen libre e indefinidamente. Los pensamientos entran y salen, a veces como un remolino, dando vueltas en la mente.

Por lo tanto, tenemos que aprender a observar, momento a momento, para ver de dónde vienen los pensamientos y a dónde van. Si lo hacemos, observaremos que el flujo de pensamientos disminuye y que la cháchara mental que sigue y sigue sin parar, se detiene. Con el tiempo, si perseveramos en esta atención consciente en los pensamientos, la mente llegará a ser en cierto punto -en determinados puntos culminantes-, una práctica de meditación completamente silenciosa. Todos los pensamientos discursivos, todas las ideas y conceptos serán simplemente aniquilados; la mente permanecerá en silencio y vacía pero a la vez llena. Este tipo de silencio o vacío de la mente es mucho más difícil de lograr o de experimentar que el mero silencio de la lengua.

Sin embargo, es en este punto en el que, como resultado de la atención consciente, la mente se queda en silencio y los pensamientos se desvanecen, quedando solamente la atención consciente o conciencia pura y clara. Es entonces cuando empieza la verdadera meditación.

Se dice que estas tres clases de atención consciente en uno mismo -la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos, en los sentimientos y emociones y en los pensamientos- deberían practicarse todo el tiempo, en todo lo que hacemos. Durante todo el día e incluso, con la práctica, de noche -durante los sueños-, deberíamos permanecer atentos. Siempre debemos estar atentos, teniendo conciencia de cómo movemos el cuerpo, de la

forma en que bajamos el pie o levantamos el brazo, conciencia de lo que estamos diciendo, conciencia de nuestros sentimientos, de si estamos contentos, tristes o indiferentes, conciencia de lo que estamos pensando y de si el pensamiento está dirigido o no. Si estamos conscientemente atentos de esta forma, todo el tiempo, incluso durante toda nuestra vida, entonces veremos que, de manera gradual e imperceptible, sin lugar a dudas, esta atención consciente transmutará y transformará todo nuestro ser, todo nuestro carácter. En términos psicológicos, la atención consciente es el elemento transformador más poderoso que conocemos. Si aplicamos calor al agua, el agua se transforma en vapor. De la misma forma, si aplicamos la atención consciente a cualquier contenido psíquico, este contenido se purifica y se sublima de inmediato.

3. La atención consciente en las personas

Si tenemos alguna conciencia de los demás, habitualmente los sentimos no como personas sino como cosas, como objetos que están "ahí fuera". En otras palabras, tenemos conciencia de ellos como cuerpos físicos que interfieren con los nuestros. Sin embargo, esta forma de tener conciencia de los demás no es suficiente. Debemos tener conciencia de ellos como personas.

¿Cómo se logra esto?, ¿cómo puede uno cobrar conciencia de una persona como tal? Lógicamente, ante todo uno debe mirar a los demás. Parece muy simple pero en realidad es muy difícil. Cuando decimos "mirar a los demás" no queremos decir fijar la vista en ellos. No se trata de observarlos con una mirada hipnótica. Uno simplemente ha de mirar y ello no es tan fácil como parece. Incluso podría decirse, sin caer en una exageración, que algunas personas nunca han mirado verdaderamente a otra y que nunca han sido miradas por los demás. De hecho, se puede pasar toda una vida sin mirar a otra persona y sin ser mirado por nadie. Así pues, no hay una atención consciente en las personas.

Ejercicios de comunicación

Como parte de las actividades de la Orden Budista Occidental, a veces se hace lo que llamamos "ejercicios de comunicación". Hay cuatro ejercicios: el primero de ellos consiste en "sólo mirar", sentarse y sencillamente mirar -sin tensión o incomodidad y sin echarse a reír de manera histérica- a una persona sentada frente a ti que también te está mirando. Este es el primer ejercicio, porque no puede haber una comunicación verdadera con otra persona -o ningún tipo de intercambio auténtico- a menos que seamos conscientes de ella. La cuestión de la comunicación es todo un tema en sí mismo; tema que sólo apunté en relación al Habla Perfecta. Todo lo que debe decirse ahora es que, de ninguna manera, la comunicación ha de estar limitada al discurso. Puede ser también tan directa y sutil como virtualmente telepática. Cuando la comunicación es de este tipo, normalmente indica un nivel más bien elevado de atención consciente en las personas. Además, este tipo de atención consciente es normalmente mutua.

Darshan y atención consciente

En la India hay una forma muy significativa de atención consciente en los demás llamada darshan. Este vocablo literalmente significa mirada, percepción o "visión" y es el término utilizado con respecto a la atención consciente en el maestro espiritual. En la India, los maestros espirituales se encuentran normalmente en lo que se llama ashrams, algo así como un centro de retiro donde vive el maestro y donde sus discípulos se reúnen con él y la gente va a verle. Lo que normalmente sucede es que, tras una ceremonia realizada por la noche llamada arati y que consiste en la realización de unos movimientos con luces ante la imagen de la deidad a la que se está rindiendo culto, el maestro simplemente se sienta y recibe a la gente. En el caso de maestros famosos, la gente acude de todas partes de la India. Cientos y hasta miles de personas llegan allí y todo lo que hacen es sentarse y mirar al maestro. Toman este darshan. En otras palabras, hacen todo lo que pueden para tener conciencia de él, como persona espiritual o como la personificación de un ideal espiritual.

En el caso del famoso Ramana Maharshi, éste acostumbraba a estar sentado en el ashram dando darshan durante semanas y meses. Creo que permaneció sentado durante cincuenta años en un lugar concreto y, como yo mismo vi, la gente solía llegar de todas partes de la India sólo para verle, para mirarle, para tener conciencia de él. Con frecuencia no hacían preguntas ni conversaban, aunque, por supuesto, algunos lo hicieron. La mayoría simplemente se sentaba y miraba con atención consciente. Simplemente tomaban darshan. Según la tradición espiritual hindú, no es suficiente con aprender escuchando las instrucciones del maestro. Uno también debe tener conciencia del maestro como una persona espiritual. Sin este tipo de atención consciente se obtendrá muy poca cosa del maestro, en todo caso sólo a nivel intelectual y no espiritual.

4. La atención consciente en la Realidad

No significa "pensar acerca de la Realidad", ni tan siquiera "pensar en estar atentos a la Realidad". La mejor forma de describirla es diciendo que la atención consciente en la Realidad es una clase directa y no discursiva de contemplación. Por supuesto, esto adopta muchas formas y ahora sólo mencionaré una o dos.

La contemplación de los 4 elementos

Una de las formas más conocidas y practicadas es la meditación de la contemplación de los 4 elementos. En esta practica se observa al universo y a el cuerpo propia en términos de cuatro experiencias Solidez dureza (tierra) líquidos o suavidad (agua), calor y color (fuego) ligereza y espacio (aire). Que estas experiencias del universo y del cuerpo o estos elementos son el mismo. El elemento tierra en el Universo es el mismo que el que tenemos en nuestro cuerpo y así con los demás elementos. Observando nuestra interacción con ellos y la interacción del universo con nosotros llevándonos de forma sutil a darnos cuenta del aspecto de realidad que esto representa.

Contemplación de la impermanencia

Otra práctica que nos lleva a contemplar la realidad es la contemplación de la impermanencia del entorno, de las cosas alrededor de nosotros y de nuestro cuerpo.

Te recordará -o tener conciencia de- el Buda, el iluminado. Esto implica cierta atención consciente en la persona del Buda, en el sentido de tener conciencia de la Realidad encarnada en la forma del maestro humano iluminado.

La atención consciente en la Realidad es el nivel más difícil de mantener; más difícil que la atención consciente en las cosas, más difícil que la atención consciente en uno mismo y en los demás. Por ello, existen varios métodos con el propósito de ayudar a mantener un recuerdo o atención consciente continua de la Realidad, de la Esencia, de lo Trascendental.

Sonidos sacros (mantras) como recordatorio

Uno de estos métodos es la repetición constante de un mantra, palabra o sílaba sagrada normalmente conectada con un Buda o un Bodhisattva en particular. La repetición de esta sílaba, una vez recibida la iniciación correspondiente, no solamente nos pone en contacto con aquello que representa, sino que además mantiene este contacto mientras estamos en medio de todos los cambios, los altibajos, las angustias y las tragedias de la vida cotidiana. Esta repetición se convierte en algo espontáneo -no automático-, incluso independiente de la propia voluntad, por lo que es posible mantener un hilo muy fino de contacto con la Realidad, incluso en medio de todas las ocupaciones y obligaciones, responsabilidades, esfuerzos y placeres de la existencia humana ordinaria.

Conclusión

Éstos son los cuatro niveles principales de atención consciente: la atención consciente en las cosas, en uno mismo, en los demás y, por encima de todo, en la Realidad. Cada uno de ellos tiene su propio efecto particular en la persona que lo practica. A través de la atención consciente en las cosas nos liberamos del velo de la subjetividad. La atención

consciente en uno mismo purifica nuestra energía psicológica. La atención consciente en los demás nos estimula. Finalmente, la atención consciente en la Realidad nos transmuta, nos transfigura y nos transforma.

Todas estas diferentes clases de atención consciente contribuyen, cada una a su manera, al proceso de la Evolución Superior. Todo esto nos lleva muy cerca de la última etapa del Sendero, Samadhi Perfecto, que veremos en el siguiente capítulo. Y cuando negamos una leve visión de lo que es, habremos terminado imaginariamente nuestro largo peregrinaje.

Fuente: Capítulo 7

Libro: visión y transformación

Autor: Sanghárakshita