

## **Un Sistema de Meditación**

El budismo surgió de la meditación; es decir surgió a partir de la meditación que practicó el Buda bajo el árbol bodhi hace 2,500 años. Por lo tanto surgió de la meditación en su nivel más elevado: no simplemente de la meditación a un nivel de concentración, ni siquiera de la experiencia de estados de conciencia más elevados sino más bien a partir de la meditación en el sentido de contemplación. Con esto me refiero a una experiencia y visión directas, total y de comprensión absoluta de la Realidad última. El budismo surgió de estas y a partir de ellas se ha renovado continuamente a través de los años.

Asimismo, podemos decir que el AOBO y el OBO también surgieron a partir de la meditación aunque no en el mismo sentido elevado anterior-. Recuerdo muy claramente como solíamos reunirnos cuando el AOBO y el OBO apenas empezaban a surgir. Recuerdo como nos reuníamos una vez a la semana, los jueves a las 7 en el sótano de una tienda en Monmouth Street en el centro de Londres, muy cerca de Trafalgar Square. Entonces éramos 7 u 8 personas las que nos reuníamos y meditábamos por un hora o más; y si mi memoria no me traiciona no cantábamos mantras ni nada. Después de la meditación tomábamos una taza de té y algunas galletas; y eso era lo que entonces constituía el AOBO.

Poco a poco otras personas se fueron uniendo. No sacábamos ningún tipo de publicidad aparte de un cartel hecho a mano que poníamos en la ventana de la tienda. Mas bien la gente se enteraba de nosotros a través de nuestras amistades. Alguna gente que pasaba por la tienda veía el cartel y algunas veces se metía a la tienda con la excusa de comprar incienso y luego bajaba a la meditación. Alguna de esta gente se quedaba a formar parte de lo que ya había y de esa forma la pequeña clase fue creciendo. Después de un tiempo empezamos a montar conferencias públicas semanalmente en algunos auditorios que alquilábamos en Londres; y entonces, de una manera un tanto aventurada, organizamos nuestros primeros retiros. Si contábamos con unas 18 ó 20 personas para estos nos dábamos por satisfechos.

De esta manera continuamos unos dos años y a partir de eso surgió todo un movimiento. Dado que todo empezó con una clase de meditación, podríamos decir que todo el movimiento surgió de la meditación: surgió como resultado de siete u ocho, diez o doce, luego quince o veinte personas que se reunían para meditar en el sótano de aquella tienda en Monmouth Street.

Ahora vamos a explorar los diferentes métodos de meditación que se practican en la Orden, para ver como se vinculan a lo que, quizás de una forma ambiciosa, llamamos un sistema: un sistema orgánico vivo, no un sistema muerto, mecánico, creado artificialmente. Si logramos ver como se vinculan estos métodos diferentes, mejorará nuestra práctica de meditación o la forma en que la enseñamos. No sugiero que tomemos absolutamente todos los métodos de meditación que existen entre nosotros, sino únicamente los más importantes. Así espero poder dar un perfil del sistema de meditación; los detalles los iremos llenando individualmente a partir de nuestra propia experiencia.

Los métodos de meditación más importantes y mejor conocidos son: el Seguimiento de la Respiración, la Metta Bhavana o desarrollo del amor universal, la práctica de sólo sentarse (zazen), la práctica de visualización (la visualización de un Buda o Bodisattva), el recuerdo de los seis elementos y el recuerdo de la cadena de nidanas. Algunas personas habrán realizado todos estas prácticas, mientras que otras sólo algunas; sin embargo quizás no haya suficiente claridad sobre la forma en que están vinculadas o interconectadas Y la forma en que se relacionan.

Existe además el arreglo de los cinco métodos básicos que aparece en el texto *Meditation, Systematic and Practical*.<sup>148</sup> En este arreglo, cada uno de los cinco métodos de meditación es un antídoto en contra de algún Veneno mental en particular. La meditación sobre la impureza ("la meditación del cadáver") es el antídoto contra la gula. La Metta Bhavana es el antídoto contra el odio; el Seguimiento de la Respiración es el antídoto contra la duda y la distracción de la mente; el Recuerdo de la Cadena de Nidanas es el antídoto contra la ignorancia; el Recuerdo de los Seis Elementos es el antídoto contra el engreimiento. Si nos deshacemos de estos "Cinco Venenos Mentales" ciertamente habremos logrado un gran progreso, de hecho, nos encontraremos bastante cercanos a la Iluminación.

En este arreglo, sin embargo, se puede decir que la relación entre las prácticas es espacial (todas se encuentran ordenadas como una especie de pentágono), no es progresivo (no se progresa de un método a otro). Entonces, lo que necesitamos es un arreglo progresivo en el que ordenemos los métodos de meditación en una secuencia definitiva acumulativa que nos lleve paso por paso.

En una serie así, primero tenemos el Seguimiento de la Respiración. Esta es la práctica que la mayoría de la gente aprende primero, como introducción a la meditación; generalmente esta es la primera técnica de meditación que se enseña en el AOBO.

Existen varias razones por las que se enseña esta meditación primero. Se trata de un método "psicológico", en el sentido que el principiante puede enfocarla desde un nivel psicológico; no se necesita de ninguna enseñanza budista distintiva para practicarla.

Es una práctica importante dado que es el punto de partida para el desarrollo de la concienciación en general -la concienciación en relación a todas las actividades de la vida-. Empezamos tratando de mantenernos conscientes de nuestra respiración, aunque esto es sólo el principio. Debemos tratar de extender esto hasta que seamos conscientes de todos nuestros movimientos corporales y de lo que estamos haciendo. Debemos estar conscientes del mundo a nuestro alrededor y de los demás; finalmente, debemos estar conscientes de la Realidad misma; pero debemos empezar con la práctica del Seguimiento de la Respiración.

El desarrollo de la concienciación es importante además porque es la llave para la integración psíquica. Esta es la verdadera razón, por la que es la primera práctica que se enseña en nuestros Centros. Cuando llegamos tambaleándonos a nuestra primera clase de meditación, no contamos con ninguna individualidad real; generalmente somos un legajo de deseos en conflicto, atados flojamente con el hilo de un nombre y un domicilio. Estos deseos o series de "yos", se encuentran conscientes e inconscientes. La práctica del Seguimiento de la Respiración, aún en su nivel más limitado, nos ayuda a unidos; por lo menos aprieta el hilo un poquito para que ya no estén tan flojos en medio; forma un paquete más reconocible de estos diferentes deseos y estos diferentes "yos".

Si la continuamos practicando un poco más nos ayuda a crear unidad y armonía reales entre nuestros diferentes aspectos (que es en lo que ahora se han convertido); en otras palabras, a través de la conciencia empezamos a crear una individualidad verdadera. La individualidad se encuentra esencialmente integrada; una individualidad sin integrar es una contradicción de términos. A menos que nos convirtamos en personas integradas, a menos que seamos individuos auténticos, no progresaremos de una manera efectiva y real. No hay un progreso real debido a que no hay un compromiso; y no podemos comprometernos a menos contemos con una sola individualidad a comprometer. Tan solo una persona integrada podrá comprometerse, debido a que todas su energía fluye en la misma dirección; su energía, intereses y

deseos no se encuentran en conflicto unos con otros. La concienciación en todos sus niveles diferentes es, por lo tanto, de crucial importancia -es la clave de todo-.

Sin embargo existe un peligro; de hecho, hay peligros a cada paso y en este paso hay un peligro especialmente grande. El peligro es que en el transcurso de nuestra práctica de concienciación, desarrollemos lo que llamo la "concienciación enajenada", la que en realidad no es concienciación. La concienciación enajenada surge cuando somos conscientes de nosotros mismos, pero sin realmente experimentar nuestra propia persona. Por lo tanto, además de practicar la concienciación, es de suma importancia establecer contacto con nuestras emociones, cualquiera que estas sean. De una forma ideal, debemos establecer contacto con nuestras emociones positivas -por pequeñas que sean-. Por el momento, quizás tengamos que establecer contacto con nuestras emociones negativas; es mejor establecer un contacto real con nuestras emociones negativas (lo que significa reconocerlas y experimentarlas sin darles rienda suelta) que permanecer en un estado enajenado en el que no las experimentemos.

Es aquí, que la Metta Bhavana y las prácticas similares entran en el cuadro; no sólo maitri (metta en pali), el amor desinteresado sino también las otras brahma-viharas: karuna, mudita y upeksa (upekkha en pali), que son la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad, respectivamente así como sraddha (saddha en pali), que es la fe.<sup>149</sup> Todas se encuentran basadas en el sentimiento de metta; los sentimientos de metta, el amor incondicional, la amistad (en un sentido positivo y profundo) es la emoción positiva fundamental. Con los años y a través de mis contactos con un mayor número de Miembros de la Orden, Mitras y Amigos, e incluso con otra gente fuera del movimiento, puedo ver con mayor claridad la importancia de las emociones positivas en nuestra vida -ya sea espiritual o mundana-. Yo diría que el desarrollo de las emociones positivas, el desarrollo de la amistad, alegría, paz, fe, serenidades absolutamente crucial para nuestro desarrollo como individuos. Después de todo son nuestras emociones las que nos ayudarán a continuar en el sendero espiritual y las que nos darán inspiración y entusiasmo hasta que podamos desarrollar la Visión Perfecta y hasta que la dirección de nuestra vida esté motivada por esta.

A menos que contemos con emociones positivas, a menos que tengamos suficiente metta, karuna, mudita, upeksa, sraddha, entonces no habrá vida en la Orden realmente. La emoción positiva, en un sentido bastante ordinario, constituye el corazón de la Orden; si no existe emoción positiva en la Orden, no existe vida y si no hay vida tampoco hay un Movimiento. El desarrollo de las emociones positivas, en cada uno de nosotros individualmente y en conjunto, es absolutamente crucial. Por lo tanto, la Metta Bhavana como práctica para el desarrollo de las emociones positivas básicas de metta es asimismo absolutamente crucial.

Supongamos que hemos desarrollado la concienciación y supongamos que hemos desarrollado todas esas emociones positivas; supongamos que somos personas bastante conscientes, positivas y responsables, incluso que somos individuos auténticos, por lo menos desde un punto de vista psicológico. Entonces ¿cuál sería el siguiente paso? El siguiente paso sería la muerte. El individuo sano y feliz -que es en lo que nos hemos convertido- tiene que morir. En otras palabras, tiene que trascender la distinción sujeto-objeto; la individualidad mundana, por perfecta y pura que sea, tiene que romperse. Aquí la práctica clave es el Recuerdo de los Seis Elementos (tierra, agua, fuego, aire, éter o espacio y conciencia).

Hay otras prácticas que nos ayudan a romper nuestra individualidad mundana actual (por consciente o positiva que sea emocionalmente): el recuerdo de la impermanencia, el recuerdo de la muerte, así como de las meditaciones shunyata,<sup>150</sup> incluyendo la meditación de la cadena de nidanas. No obstante, las meditaciones sunyata pueden volverse algo abstracto e intelectual. El recuerdo de los seis elementos -que involucra

el regresar la tierra, el agua, el fuego los elementos en nosotros a la tierra, al agua, al fuego, a los elementos en el universo, renunciando la tierra, el agua, el fuego, el aire, el espacio e incluso nuestra conciencia individualizada es la forma más concreta de practicar en esta fase particular. Esta es la práctica clave para romper con nuestro sentido de individualidad relativa.

Podríamos decir que aún la práctica de los seis elementos es, en sí misma, una práctica sunyata, debido a que nos ayuda a percatarnos de la vacuidad de nuestra individualidad mundana, nos ayuda a morir. Existen muchas traducciones para la palabra sunyata; algunas veces se le traduce como "vacuidad", otras como "relatividad", mientras que Guenther la traduce como "la nada". Sin embargo puede interpretarse sunyata como la "muerte", debido a que es la muerte de todo lo condicionado. Es sólo cuando la individualidad condicionada muere que empieza a emerger lo que denominamos Individualidad incondicionada. Mientras que vamos profundizando la meditación más y más, con frecuencia experimentamos bastante temor. En ocasiones la gente huye de este temor, sin embargo, es bueno permitirse experimentarlo. El temor ocurre cuando sentimos lo que denominamos el toque de sunyata, el toque de la Realidad en el ser condicionado. El toque de sunyata se siente como la muerte; y de hecho, para el ser condicionado dicho toque representa la muerte. Por lo tanto, el ser condicionado siente temor -nosotros sentimos temor-. El recuerdo de los seis elementos y las otras meditaciones sunyata son meditaciones vipasyana (vipassana en pali) o meditaciones de la visión clara; mientras que el Seguimiento de la Respiración y la Metta Bhavana son meditaciones samatha o meditaciones del tipo de la pacificación. Samatha desarrolla y refina nuestra individualidad condicionada, pero vipasyana rompe esa individualidad o más bien hace que veamos a través de ella.<sup>151</sup>

¿Qué pasa después de que el ser mundano ha muerto? En un lenguaje poco tradicional se dice que: a partir de la experiencia de la muerte del ser mundano surge el ser Transcendental. El ser Transcendental surge en medio del cielo -en medio del vacío donde vemos una flor de loto; sobre esta hay una semilla en forma de letra y esta letra es a lo que denominamos mantra bija. Este mantra bija se transforma en una figura de Buda o Bodhisattva particular; y aquí obviamente, hemos llegado a las prácticas de visualización.

La figura que visualizamos enfrente de nosotros, la figura de un Buda o un Bodhisattva, por sublime y gloriosa que pueda parecer es, de hecho, uno mismo: es nuestro yo nuevo -un yo que sólo puede existir si le permitimos morir-. Recordaremos que cuando hacemos la práctica de visualización entera, por lo menos en ciertas formas, recitamos y meditamos primero sobre el mantra sunyata: om svabhava suddhah sarvadharmah svabhasuddho 'ham, que significa "OM, todas las cosas son por naturaleza puras; yo también soy puro por naturaleza". Aquí, puro quiere decir el Vacío, significa puro de todos los conceptos, puro de toda la condicionalidad porque no podemos renacer sin pasar a través de la muerte. Si nos expresamos elípticamente, no hay vajrayana sin mahayana y mahayana es el yana de sunyata, Es por eso que mi viejo amigo y maestro, el señor Chen, el ermitaño Ch'an en Kalimpong, solía decir: "Sin la visión de sunyata, las visualizaciones del mahayana son simple magia vulgar."

Existen diferentes tipos de prácticas de visualización y hay muchos niveles en las prácticas; existen también muchos Budas, Bodhisattvas, dakas, dakinis y dharmapalas<sup>152</sup> que pueden visualizarse, Las prácticas particulares más comunes -dentro de la Orden son las de Sakyamuni, Amitabha, Padmasambhava, Avalokitesvara, Tara, Manjughosa, Vajrapani, Vajrasattva y Prajñaparamita. Cada miembro de la Orden tiene una práctica de visualización personal que recibió junto con el mantra correspondiente, en el momento de su ordenación.

En lo personal, a mí me gustaría que los miembros de la Orden con más experiencia estuvieran familiarizados con por lo menos dos o tres prácticas de visualización diferentes.

La significación general de las prácticas de visualización puede explicarse a partir de la claridad particular de la sadhana de Vajrasattva. Vajrasattva es un Buda que aparece en la forma de un Bodhisattva. Es de color blanco: el blanco de la purificación; aquí la purificación consiste en el descubrimiento que, en un sentido último, nunca hemos sido impuros, sino somos puros desde el principio, puros desde el comienzo sin principios, puros por naturaleza, esencialmente puros; en las profundidades de nuestro ser somos puros de toda condicionalidad o más bien somos puros de la distinción misma entre lo condicionado y lo Incondicionado, por tanto somos la Vacuidad. Para cualquiera que haya sido educado en una cultura que promueve los sentimientos de culpa, como nuestra cultura de occidente, este tipo de aseveración puede parecernos una gran revelación e incluso un gran sobresalto positivo.

Vajrasattva también se asocia con la muerte: no sólo con la muerte espiritual sino además con la muerte física. Aquí hay una conexión con el Libro Tibetano de los Muertos. 153 En tibetano este libro es llamado el Bardo Thodol, que significa la "liberación al escuchar en el estado intermedio" (es decir, al escuchar las instrucciones del Lama que está sentado al lado de nuestro cuerpo, explicándonos lo que está sucediéndonos en el estado intermedio después de la muerte). El estado intermedio es el estado intermedio entre la muerte física y el renacimiento físico. La meditación misma es un estado intermedio, porque cuando meditamos, en el estricto sentido del término, morimos. De la misma manera, la muerte física es un estado meditativo, un estado de meditación forzada, de un samadhi forzado. En los dos estados intermedios -el que está entre la muerte y el renacimiento y el que ocurre durante la meditación podemos ver Budas y Bodhisattvas e incluso mandalas de Budas y Bodhisattvas. Estos no se encuentran fuera de nosotros; son la manifestación de nuestra Mente Verdadera, la manifestación del dhannakaya, podemos identificarnos con ellos y renacer espiritualmente, en el modo Transcendental de la existencia. Si no logramos identificarnos de esta manera, simplemente renaceremos en un sentido común y corriente, regresando al estado condicionado del ser.

Espero que ahora podamos empezar a entender todo el sistema de meditación, por lo menos a modo de bosquejo. Hay cuatro grandes estadios que recapitularé en breve: el primer gran estadio es el de la integración; esa es la primera cosa de la que tenemos que ocuparnos por medio de la meditación, y esta se logra a través de la práctica del Seguimiento de la Respiración, con la ayuda del proceso de la concienciación en general. En este estadio desarrollamos un ser integradísimo.

El segundo gran estadio es el de la positividad emocional, la que se logra a través del desarrollo de metta, Karina. Aquí, se eleva al ser integrado a un nivel superior, más refinado y al mismo tiempo más poderoso, el que se simboliza por el florecimiento de un loto blanco.

Entonces tenemos el tercer gran estadio de la muerte espiritual, que se logra a través del recuerdo de la impermanencia, el recuerdo de la muerte y las meditaciones de sunyata. Aquí, se ve a través del ser refinado, experimentando el Vacío, la experiencia de shunyata, la experiencia de la muerte espiritual.

En cuarto lugar tenemos al estadio del renacimiento espiritual, que se logra a través de la práctica de visualización y la recitación del mantra. La visualización abstracta (la visualización de formas geométricas y letras) resulta de ayuda también. A modo de bosquejo, este es el sistema de meditación.

Quizás estemos preguntándonos dónde encaja la ordenación, el surgimiento del Bodhichitta y la práctica de sólo sentarse (zazen). Por lo que a continuación hablaré un poco de estas.

La Ordenación significa Ir al Refugio; el acto de Ir al Refugio es un compromiso, un compromiso en niveles diferentes.<sup>154</sup> Si hablamos en forma teórica, alguien podría ordenarse sin nunca antes haber practicado la meditación, sin embargo es muy poco probable; y que yo sepa, nunca ha sucedido. No podemos comprometernos -que es en lo que consiste la Ordenación- a menos que estemos integrados a un nivel razonable. De otra manera hoy nos comprometemos y mañana cambiamos de opinión, retirando nuestro compromiso debido a que no habíamos incorporado todo nuestro ser en ese acto. Tampoco podemos comprometernos, a menos que contemos con cierta positividad emocional, de otra manera no contamos con nada que nos mantenga perseverando. Para comprometernos debemos tener alguna vislumbre o, por lo menos, el reflejo de la vislumbre de la Visión Perfecta. Dicha vislumbre -o reflejo de la vislumbre- no será suficiente para hacernos Entrar en el Flujo, sin embargo necesitaremos algo de este tipo por el momento. La Ordenación, por lo tanto, parecerá caer entre el segundo y el tercer gran estadio de la meditación. Podríamos decir que cae en el que apenas estamos entrando, en el tercer estadio, el estadio de la muerte espiritual o, por lo menos cuando, nos encontramos abiertos a la posibilidad de experimentar esa muerte espiritual (todo esto, claro está, es de acuerdo con el Sendero de los Pasos Regulares)

En segundo lugar: ¿dónde encaja el Bodhichitta? El Bodhichitta representa la erupción dentro de nosotros de algo Transcendental, que puede traducirse como "la voluntad hacia la Iluminación. No se trata de un acto de voluntad egoísta; sino es más de la naturaleza de una aspiración supra-individual. Sólo surge cuando hemos penetrado la individualidad (en el sentido ordinario) en cierto grado. El Bodhichitta es la aspiración a ganar la Iluminación para el beneficio de todos -como popularmente se parafrasea-. Esto no quiere decir que haya un "individuo real" tratando de alcanzar la Iluminación por el bien de "otros seres reales", El Bodhichitta surge más allá del ser y más allá de los otros -pero no sin el ser ni sin los otros-. Surge cuando se penetra el ser mundano; pero antes de que haya surgido el ser Transcendental. Surge cuando hemos dejado de buscar la Iluminación para nuestro ser o "yo", sin haber dedicado de lleno a alcanzarla por el bien de "otros". El Bodhichitta surge, por lo tanto, entre el tercer gran estadio y el cuarto, entre el estadio de la muerte espiritual y el renacimiento espiritual. Hay un anticipo de esto durante la ordenación privada cuando se recibe el mantra; en esta ocasión, el mantra es la semilla de la semilla del Bodhichitta. Después de todo, cuando nos ordenamos hemos ido hacia adelante; nuestra ordenación es un acto de ir hacia adelante; hemos dejado atrás el grupo, por lo menos en un sentido psicológico, sino es que físico también; el grupo ha muerto para nosotros: aspiramos a alcanzar la Iluminación. Aspiramos a alcanzar la Iluminación no sólo por nuestro bien sino, en un sentido último, para el bien de todos los seres. No es sorprendente entonces que surja algún reflejo pequeño del Bodhichitta, por lo menos en algunos casos.

En tercer lugar tenemos la práctica de sólo sentarse o zazen. Es difícil decir mucho sobre esta práctica, aparte de que "cuando nos sentamos simplemente nos sentamos". Al menos podemos decir que hay veces que nos sentamos y ya está y que hay veces que no nos sentamos; hay veces que no nos sentamos solamente, cuando estamos practicando el Seguimiento de la Respiración, la Metta Bhavana, el Recuerdo de los Seis elementos. En todas esas otras meditaciones se requiere de un esfuerzo consciente. No obstante, es importante que tengamos cuidado de que este esfuerzo consciente no se convierta en algo demasiado forzado, y para contrarrestar esta tendencia podemos hacer la práctica de sólo sentarse o zazen. En otras palabras, llevamos a cabo esta práctica entre uno y otro de los métodos de meditación mencionados. Existe

un periodo de actividad durante el que estamos llevando a cabo alguno de los métodos descritos; y luego hay un periodo de pasividad, por así decirlo, un periodo de receptividad. De esta manera continuamos, actividad-pasividad-actividad-pasividad: el Seguimiento de la Respiración-Zazen-Metta Bhavana-Zazen-el Recuerdo de los Seis Elementos-Zazen- Visualización-Zazen. Podríamos continuar de esta manera todo el tiempo obteniendo un ritmo perfecto y un equilibrio en nuestra práctica de meditación: asiendo y soltando; cogiendo y abriendo; con acción y sin acción. De esta forma logramos una práctica de meditación totalmente equilibrada y se completa todo el sistema de meditación. (*Extracto de la conferencia No. 135: "Un Sistema de Meditación", 1978 -esta conferencia estuvo dirigida a Miembros de la Orden Budista Occidental-*).

### **Los Cinco Métodos Básicos de Meditación**

En la tradición budista hay cinco ejercicios de meditación y cada uno es un antídoto para cada uno de los "Cinco Venenos" (la distracción, la ira, el deseo, el engreimiento y la ignorancia). Para empezar, analizaremos el Veneno de la distracción o la tendencia en la que cae la mente de saltar de una cosa a otra. Hablamos de que la gente tiene una "mente de saltamontes" o una "mente de mariposa", con lo que queremos decir que es incapaz de asentarse en una cosa específica por un periodo de tiempo particular. Como lo pone T.S. Elliot, es el "distraerse de una distracción a causa de otra" .<sup>156</sup> Esta frase casi llega a resumir la vida moderna; es un proceso constante cada día, cada semana- de "distraerse de una distracción por otra". El antídoto para este veneno, por lo menos como estado mental, es la práctica del Seguimiento de la Respiración.<sup>157</sup> No hay necesidad de describir la práctica dado que estamos familiarizados con ella, como la practicamos en nuestras clases de meditación con el AOBO. La concentración enfocada en el proceso de la respiración es el antídoto para todas nuestras distracciones.

El segundo Veneno es la ira; para el que su antídoto es bastante simple: la Metta Bhavana,<sup>158</sup> el desarrollo del amor universal, la hermosa práctica que muchos hayamos extremadamente difícil. Sin embargo, a pesar de ser difícil es familiar, dado que también la practicamos en nuestras clases.<sup>159</sup> Mucha gente sabe, a partir de su experiencia, por lo menos ocasional, que la emoción particular hacia ira puede desaparecer por medio de esta práctica -el desarrollo consciente e intencionado del amor y la buena voluntad con respecto a todos los seres vivos-. Así logramos erradicar el Veneno de la ira a través del desarrollo del amor universal.

En tercer lugar, llegamos al deseo; el que en cierta forma es el Veneno por excelencia. No es sólo un "deseo", sino mas bien un "deseo neurótico". Si usamos el ejemplo de la comida podemos decir que todos tenemos un deseo hacia la comida y la disfrutamos en general, lo que es bastante normal y sano. Sin embargo, se convierte en neurótico cuando tratamos de usarla como sustituto para otra necesidad, ya sea mental o emocional. Tan solo anoche, estaba leyendo un artículo por alguien que escribe en revistas para chicas, en el que decía que muchas chicas que leen la revista escribieron para decir que cuando se ven confrontadas por problemas emocionales sienten un deseo incontrolable de comer caramelos. Este es un deseo neurótico.

Como podemos ver, el deseo neurótico es con facilidad un problema especialmente en la actualidad. Hay toda una industria dirigida a la estimulación de nuestros deseos neuróticos y nada más. Esta es, por supuesto, la industria de la publicidad o como quiera que queramos llamarla. Se encuentra dirigida a convencernos, con o sin nuestro conocimiento, de que "tenemos" que poseer esto o aquello. De hecho, podemos decir que la industria publicitaria es la menos ética de todas las profesiones.

Puede erradicarse el deseo neurótico por medio de varias prácticas, de las que mencionaré unas cuantas. Podemos juzgar la dimensión del problema por el número de antídotos que existen. Algunos de estos antídotos, debo advertir, son bastante drásticos. Por ejemplo, la Contemplación de los Diez Estadios de Descomposición de un Cadáver. Esta sigue siendo una práctica bastante popular en algunos países budistas. Se dice que es un antídoto especialmente bueno contra el deseo sexual neurótico. No describiré los estadios uno por uno ya que podría ser demasiado.

Hay una versión corta para aquellos que no quieren hacer la versión larga, en la que se medita en el lugar donde se incineran los cadáveres. Como se sabe, en la India se incineran los cadáveres en lugar de enterrarlos, por lo que hay un área especial para ello, con frecuencia al lado de un río. Se aconseja hacerla de noche y a solas, sentándose a meditar. Puedo decir con seguridad que los sitios donde incineran cadáveres a menudo son lugares muy feos, por lo menos durante el día. Hay fragmentos de huesos quemados y de ropa por el suelo, y generalmente hay un hedor de carne humana quemada. No obstante, puede resultar una práctica muy beneficiosa, interesante e incluso, yo diría, estimulante.

Tuve una experiencia de esto yo mismo hace muchos años en la ribera del río Ganges cerca de Lucknow. Había una parte preciosa de arena plateada que se usaba como sitio para la incineración de cadáveres. Era una noche de luna llena, todo estaba completamente plateado y apenas si podían distinguirse los montículos aquí y allí. En la arena en donde se habían efectuado incineraciones se encontraban regados pequeños trozos de huesos y de cráneos por doquier. Era un lugar bastante tranquilo y pacífico, en el que era fácil sentirse alejado del mundo. No era una experiencia deprimente sino más bien vigorizadora. Como he dicho era fácil sentirse alejado del mundo o de todo, un poco como si a uno mismo ya lo hubieran incinerado. En conexión con esto, cuando un hindú se convierte en sannyasin realiza su propio funeral, como si se estuviera incinerando él mismo. La idea es que cuando alguien se convierte en sannyasin, renuncia al mundo, está muerto en un sentido civil y deja de existir en cuanto al mundo se refiere. Por lo que esa es la última cosa que realiza antes de ponerse su hábito blanco. La asociación de la muerte con la renunciación y la erradicación de todo los deseos neuróticos mundanos representan el mismo tipo de idea.

Si aún una visita ocasional a un cementerio nos resulta demasiado, y si queremos una forma todavía más ligera del mismo tipo de práctica, simplemente podemos meditar sobre la muerte: que la muerte es inevitable, que nos llega a todos tarde o temprano y que nadie puede escaparse de ella. Dado que llegará, debemos reflexionar en la importancia de hacer el mejor uso posible de nuestra vida sin desperdiciarla en actividades que no valen la pena. También podemos reflexionar sobre el hecho de que los deseos neuróticos no nos producen satisfacción y felicidad duraderas. Este es un antídoto contra el deseo neurótico en general, ya sea por posesiones, éxito o placer. Además, podemos meditar sobre la Impermanencia: que todo es impermanente, que nada perdura (ya sea el sistema solar o nuestra propia respiración); de un instante a otro todo se encuentra en constante cambio. Tratamos de recordar que todo pasa y se va, como las nubes que vuelan por el cielo. Esta meditación tiene el mismo tipo de efecto que las otras prácticas que he mencionado. No podemos aferrarnos a las cosas a sabiendas que tarde o temprano tendremos que renunciarlas. Hay otro tipo de práctica; esta consiste en lo que se conoce como la Contemplación de lo asqueroso de la comida. Tampoco vaya entrar en los detalles de esta práctica debido a que son bastante desagradables, y lo son así de una manera intencional. No obstante, esta práctica es muy buena para las chicas que son adictas a los caramelos de una forma neurótica.

De los diferentes antidotos para el deseo neurótico debemos seleccionar el que se ajuste a nuestras necesidades. Si sentimos que el deseo neurótico es bastante fuerte y que nos tiene presos, entonces debemos coger valor para ir a los sitios para incineración de cadáveres, buscando un cadáver o algo que nos recuerde la muerte, aunque sean unos cuantos huesos, para así reflexionar sobre la muerte. Alguna gente se familiariza con este hecho decorando sus alrededores con huesos y cráneos.

Después de todo ¿a qué podemos temerle? En mi departamento en Highgatel 160 tenía un cráneo pulido. Cierta día una señora fue a venDe y me preguntó por mis cosas tibetanas; me dijo que a ella le gustaba todo lo tibetano, entonces yo le pregunté: "¿te gustaría ver esto?" poniendo el cráneo en su mano. Ella casi lo tiró como si hubiera tocado fuego, diciendo: "Ay pero si es un cráneo". Yo le dije: "por supuesto que es un cráneo, los tibetanos los usan todo el tiempo. Lo que es verdad, los tibetanos son muy afectos a las cosas hechas de huesos humanos y a los cráneos. Les gustan los rosarios hechos de hueso o las trompetas hechas del fémur; y les gustan los tazones formados con cráneos humanos, Esto se debe a que toman un punto de vista con bastante sentido común en relación a la muerte, No piensan que haya ninguna cosa macabra o malsana al respecto como tiende a pensarse en Occidente. Se nos ha educado de acuerdo a la tradición cristiana en la que la palabra "muerte" nos produce escalofrío; sin embargo la actitud budista es diferente. La muerte es algo natural; y en conexión con esto a menudo hago mención de las hermosas palabras del poeta bengalí, Tagore: "Sé que amare a muerte, porque he amado a vida".

El ve la muerte y la vida como dos facetas de la misma cosa, así que si hemos logrado amar la vida, amaremos la muerte; esto es paradójico pero cierto.

El cuarto Veneno es el engreimiento; el término original a veces se traduce como "orgullo", pero yo pienso que "engreimiento" es una mejor traducción, Todos conocemos el engreimiento por experiencia propia, por lo que no necesitaré decir mucho al respecto. Puede describirse como la experiencia de uno mismo, sintiéndose como algo separado, y no solamente separado sino aislado, es mas, no sólo aislado sino además superior.

El antidoto para este Veneno es la meditación de los Seis Elementos; los seis elementos son: tierra, agua, fuego, aire, éter o espacio (akasa en sánscrito) y conciencia.

¿Cómo se practica esta meditación? Primero meditamos pensando en la tierra: reflexionamos que en nuestro cuerpo físico existe el elemento sólido tierra, en la forma de carne, hueso. Nos damos cuenta de cómo estos provienen del elemento tierra del universo y que al morir, nuestra carne y huesos se desintegraran regresando a la tierra en el universo. Se piensa y reflexiona de esta manera, aunque esto es sólo un bosquejo de la práctica, la que es mucho más elaborada.

Entonces tomamos el elemento agua en nuestro cuerpo físico, pensando que en nuestro cuerpo hay sangre, sudor, lágrimas y que estas forman parte del elemento agua. Así, reflexionamos que el elemento agua no nos pertenece, que no es nuestro, que proviene del agua de nuestro alrededor: deja lluvia, de los mares, de los ríos y que algún día tendremos que devolverlo. Un día el elemento líquido en nosotros refluirá en el elemento líquido del universo.

Luego meditamos sobre el elemento fuego (el que es más sutil aún). Reflexionamos que en nosotros hay calor y que este calor, la gran fuerza de calor del sistema solar en su totalidad, proviene del sol. Sin el sol todo el sistema solar se encontraría frío y oscuro. Nos damos cuenta de que el calor en nuestro cuerpo proviene de esa fuente de energía.

El calor, que es uno de los últimos elementos que abandonan el cuerpo, se irá de cada uno de nuestros miembros hasta que al final tan solo haya una pequeña parte caliente en la coronilla; cuando esto suceda, estaremos muertos.

Reflexionamos que el calor en nosotros tiene que retornar a la reserva de calor y luz del universo entero. De esta manera meditamos sobre el elemento fuego, dándonos cuenta de que también lo hemos tomado prestado temporalmente y que debemos devolverlo.

Entonces pensamos en el aire; reflexionando que el elemento aire está en nuestros pulmones, que lo estamos tomando y devolviendo cada instante. Asimismo, nos damos cuenta de que no nos pertenece, de que no nos pertenecen ninguno de los elementos pero que en el caso del aire que respiramos, sólo lo tenemos por unos instantes pequeños cada vez. Un día tomaremos aire, lo echaremos fuera, lo tomaremos, lo echaremos fuera,.. y entonces ya no lo tomaremos. Lo habremos devuelto por completo, habremos muerto, el aire no nos pertenecerá y de hecho no nos pertenece ahora.

### **Después meditamos con respecto al éter o espacio.**

Reflexionamos que nuestro cuerpo físico ocupa cierto espacio pero que cuando se desintegre, el espacio limitado que ahora ocupa nuestro cuerpo se mezclará con el espacio infinito alrededor y desaparecerá.

Así seguimos con la conciencia; reflexionamos que actualmente nuestra conciencia está asociada con el cuerpo físico, pero que cuando el cuerpo físico deje de existir y el espacio que ocupaba anteriormente se mezcle con el espacio infinito, la conciencia se volverá ilimitada, libre. Cuando muramos físicamente, experimentaremos por un instante esa conciencia ilimitada. Cuando muramos espiritualmente, nuestra conciencia trascenderá cualquier limitación y experimentaremos una libertad total. De esta manera meditamos sobre la conciencia.

Este es tan solo un pequeño resumen, pero nos da una idea de cómo meditamos en los seis elementos: la tierra, el agua, el fuego, el aire, el éter y la conciencia. Al meditar de esta manera aplicamos el antídoto contra el Veneno del engreimiento. Nos empezamos a desasociar de una manera progresiva del cuerpo material que está hecho de los elementos crudos del espacio ocupado por el cuerpo, y de la conciencia limitada, asociada con ese cuerpo y ese espacio. Así, nos liberamos por completo: alcanzamos la Iluminación.

El quinto Veneno es el de la ignorancia, el que se refiere a la ignorancia espiritual o la falta de conciencia de la Realidad -en cierto sentido la corrupción básica-. El antídoto para este es la meditación de los "Vínculos" (nidanas) de la Coproducción Condicionada. Hay veinticuatro vínculos, doce mundanos que pertenecen al orden cíclico de la existencia y doce que pertenecen al orden espiral de la existencia. Mientras que los primeros doce representan la Rueda de la Vida, los segundos doce representan los estadios del Sendero. Un grupo corresponde a la mente condicionada y el otro a la mente creativa.

Estas son las cinco meditaciones básicas: el Seguimiento de la Respiración, que es el antídoto contra el Veneno de la distracción; el Desarrollo del amor universal, que es el antídoto contra la ira; diversas formas de meditación con respecto a la impermanencia, la muerte, impureza que son antídotos para el Veneno del deseo neurótico; la meditación de los Seis elementos, que es el antídoto para el engreimiento y la meditación de las Nidanas, que es el antídoto contra la ignorancia espiritual. *(Extracto de la conferencia No. 67: "La solemne promesa del Bodhisattva", 1969).*

## **La Concienciación Enajenada y la Concienciación Integrada.**

¿Qué es la concienciación enajenada? ¿De qué está enajenada? ¿Qué es la concienciación integrada? ¿Con qué está integrada? Al responder estas preguntas quedará clara la naturaleza de la distinción entre ambos estados de concienciación.

De una forma breve podemos decir que la concienciación enajenada es la concienciación de nosotros mismos sin llegar a experimentar nuestro ser, especialmente sin experimentar nuestros sentimientos y nuestras emociones. En su forma extrema, la concienciación enajenada es la concienciación de la propia falta de experiencia de uno mismo; e incluso la concienciación de que no nos "encontramos allí", por paradójico que pueda parecer. Obviamente un estado bastante peligroso; la concienciación enajenada puede verse acompañada de varios síntomas físicos, especialmente graves dolores de cabeza, los que pueden llegar a ser agudísimos. Esto puede ocurrir más fácilmente cuando ha aumentado nuestro nivel de concienciación enajenada bajo la errónea impresión de que estamos incrementando nuestro nivel de conciencia. Que quede claro que no estoy diciendo que todos los dolores de cabeza con los que nos encontramos en la práctica de meditación ocurren debido a la concienciación enajenada.

La concienciación integrada, por otra parte, es la concienciación de nosotros mismos, mientras que experimentamos nuestra persona. La experiencia de nosotros mismos puede ser positiva o negativa; puede que estemos en un estado mental positivo o negativo. Si es un estado negativo en el que estamos, la negatividad se resolverá finalmente por el hecho de que además nos estamos permitiendo experimentarla y estamos conscientes de esta.

La concienciación enajenada es, por lo tanto, esa concienciación que se encuentra enajenada de la experiencia del ser, especialmente de la experiencia de las emociones. A partir de esto deberá quedar clara la naturaleza de la distinción entre la concienciación enajenada y la concienciación integrada, por lo menos a un nivel conceptual.

Quizás aún sea difícil ver la distinción de una forma pertinente en nuestra propia experiencia. Entonces, podemos enfocar la cuestión de una manera un tanto diferente, en términos de tres niveles o tres grados. El primer nivel, es el de la experiencia sin conciencia, que es en el que estamos casi todo el tiempo. Nos sentimos felices o tristes, experimentamos dolor o gozo, amor u odio, pero realmente no lo sabemos, no estamos realmente conscientes de lo que estamos experimentando. No hay conciencia, sólo una escueta sensación o sentimiento; nos encontramos perdidos en nuestra experiencia, nos olvidamos de nosotros mismos, como cuando, por ejemplo nos enfadamos muchísimo. Después del enfado cuando nos recuperamos y evaluamos el daño causado, decimos que no sabíamos lo que hacíamos, que no éramos nosotros los que actuábamos. En otras palabras, mientras que nos encontramos identificados con esa emoción e incluso poseídos por ella, no hay conciencia. En este primer nivel hay experiencia, pero no hay una conciencia que acompañe a la experiencia.

El segundo nivel es el nivel de la conciencia sin experiencia: la concienciación enajenada. En este, es como si retrocediéramos un paso desde nuestra experiencia, como si realmente no fuese esa nuestra experiencia, como si estuviese sucediendo fuera de nosotros y, por lo tanto, no pudiésemos experimentarla. No estamos experimentando nuestros sentimientos: amamos pero no amamos realmente, odiamos pero no odiamos realmente. Damos un paso atrás y miramos nuestra experiencia con esta concienciación enajenada.

El tercer nivel es el de la experiencia más la concienciación: es la concienciación integrada. Aquí, a causa de que ahora experimentamos la concienciación integrada, la experiencia emocional tiende a ser más positiva que negativa. Aquí tenemos la

experiencia, pero además tenemos la concienciación saturando la experiencia de una manera idéntica a la experiencia. La concienciación y la experiencia vienen juntas; podemos decir que la concienciación le da claridad a la experiencia, mientras que la experiencia le da substancia a la concienciación. La concienciación y la experiencia se funden sin que se pueda marcar una línea divisoria entre las dos, en la que aislaríamos la experiencia de la conciencia. Nos encontramos totalmente inmersos en la emoción, en el sentido de experimentada, pero al mismo tiempo contamos con una concienciación que la distingue. Este es un estado más elevado, un estado del que es difícil tener una idea a menos que lo hayamos experimentado. No es tanto una concienciación de la experiencia sino una concienciación que se experimenta. Es una concienciación en la experiencia e incluso una concienciación en medio de la experiencia.

Estos tres niveles son: (1) la experiencia sin concienciación, el que es nuestro estado habitual; (2) la concienciación sin experiencia o relativamente sin experiencia, que es el estado en el que entramos cuando vamos en el sendero espiritual y nos desviamos ocasionalmente y (3) la concienciación con experiencia, la experiencia con concienciación cuando ambas se encuentran bellamente unidas.

¿Cómo surge la concienciación enajenada? Podemos decir que en cierta manera se debe a la naturaleza de los tiempos que vivimos, especialmente en Occidente. Con frecuencia se nos dice que estamos viviendo una era de transición y esto es verdad. Algunas veces no nos damos cuenta de que tan abrupta e incluso violenta es esta transición, a pesar de que también sea bastante valiosa. Se está rompiendo con muchos de los valores viejos; ya no estamos seguros de lo que está bien o de lo que está mal. No sabemos como vivir o que papel adoptar en la vida; nuestro sentido de identidad se ha debilitado y como resultado hay un sentimiento de ansiedad muy difundido.

No quiero darle demasiada importancia al factor de los tiempos que vivimos; quiero ver más de cerca algunos de las condiciones que dan surgimiento a la concienciación enajenada. Hablé anteriormente de los tres niveles de la concienciación del ser: la concienciación del cuerpo, la concienciación de los sentimientos y las emociones y la concienciación de los pensamientos. Podemos hablar del mismo modo de los tres niveles de la experiencia del ser y de los tres niveles en los que no ocurre la experiencia del ser.

Primero que nada, no hay una experiencia del cuerpo debido a varias razones. Una de las más importantes es la negativa a experimentar sensaciones corporales, especialmente si están relacionadas con la sexualidad. Esta negativa está conectada, a menudo, con una educación inadecuada. Encontramos que, por ejemplo, se educa a la gente con la idea y el sentimiento vago de que el cuerpo es algo vergonzoso o por lo menos que no es algo tan noble o digno como la mente. De igual modo, se ha inculcado la idea en alguna gente de que los sentimientos sexuales son pecaminosos e inmundos. Todo este tipo de ideas y sentimientos son legados del cristianismo; y a pesar de que en muchas maneras quizás ya hemos superado el cristianismo o por lo menos superado los dogmas cristianos y la supervisión eclesiástica, estas actitudes están bastante difundidas y todavía nos hacen mucho daño. Podemos decir que uno de los grandes méritos de Wilhelm Reich fue adentrarse en todo el tema con profundidad mostrando claramente como una inhibición de las sensaciones corporales placenteras en la infancia podía conducir a una negación atrofiante por parte del adulto en relación a toda su fuerza vital.

En segundo lugar está el no experimentar los sentimientos y las emociones, que surge de varias maneras. Por ejemplo, hemos sido educados para creer que ciertas emociones, especialmente emociones negativas, son malas y que por lo tanto no deberíamos

tenerlas. Quizás se nos ha educado bajo la creencia de que la ira es mala y por esta razón nos sentimos culpables si por cualquier razón nos enojamos. Entonces, aún y cuando sentimos enfado, fingimos que no lo sentimos, nos rehusamos a reconocerlo. En otras palabras, reprimimos ese sentimiento: nos negamos a experimentarlo y se va debajo de la superficie.

Experimentamos una emoción que alguien en una posición de autoridad nos ha dicho que en realidad no experimentamos. Quizás, cuando éramos pequeños nos caía un poco mal nuestra hermanita -la que es una situación familiar común-. Mientras que nuestros padres nos decían: "por supuesto que a ti te cae bien tu hermanita. Te cae bien porque es tu hermana pequeña." En tal situación, no sabemos cual es nuestra postura: experimentamos un sentimiento, pero se nos dice que no lo experimentamos. Ni siquiera es que se nos haya dicho que no deberíamos experimentarlo, sino que de hecho no lo experimentamos.

Otro ejemplo sería cuando una madre le dice a su hijo pequeño que él no le tiene miedo a la oscuridad porque los hombres nunca sienten miedo a la oscuridad. El niño al querer ser considerado un hombre trata de rechazar su experiencia de miedo, reprimiéndola. Deja de experimentar miedo a un nivel consciente, pero claro, puede surgir a nivel inconsciente en sueños o pesadillas. Una vez más, el mismo niño dice en alguna ocasión que quiere matar a su papá; y la madre le informa que eso no es verdad, que de hecho nadie querría matar a su papá. O el niño dice que no le gusta el pan moreno, mientras que la madre le dice que está claro que a él le gusta el pan moreno porque es bueno para él. En cada uno de los casos hay confusión y represión y el niño se enajena, dejando de experimentar sus sentimientos propios.

Los efectos de esto pueden continuar a lo largo de su vida, y no sólo eso, sino además pueden continuar y ser reforzados de una manera poderosa por otras fuentes. Cuando crecemos y llegamos a la adolescencia, quizás descubrimos que no nos gustan las fiestas, pero nos convencemos a nosotros mismos de que nos gusta ir a ellas porque a todos les gustan las fiestas. En otro nivel podemos descubrir que no nos sentimos conmovidos en absoluto por las obras de algún artista famoso, que su trabajo no nos dice nada. Pero vemos que nuestros amigos más inteligentes se sienten conmovidos por las obras de este artista y que, de hecho, les emocionan bastante. Así que aunque en privado podemos pensar que su trabajo es deplorable, también tenemos que sentimos emocionados. No tenemos que multiplicar los ejemplos, el resultado de todo esto es enajenante en mayor o menor grado, dejando de experimentar nuestros sentimientos y nuestras emociones.

En tercer lugar está la situación en la que no experimentamos nuestros pensamientos, en la que no es que no experimentemos nuestros pensamientos, sino mas bien no contamos con ningún pensamiento. Esto se debe a que hoy en día muchísimos agentes padres, profesores, los medios de comunicación, etcétera- nos están diciendo que pensar. No es que simplemente nos estén proveyendo información o hechos; estos diversos agentes imparten valores de juicio: nos dicen lo que está bien y lo que está mal. Los periódicos, la radio, la televisión, todos nos dan información selectiva, información parcial; deciden por nosotros todo tipo de cuestiones, mientras que apenas si somos conscientes de cómo sucede esto o de que este fenómeno se está llevando a cabo.

Al haber hecho un pequeño examen podemos empezar a ver el tipo de estado en el que nos encontramos, por lo menos en cierto grado. Estamos enajenados y no experimentamos nuestro ser: nuestro cuerpo físico, nuestros sentimientos y emociones ni nuestros pensamientos. El mundo, los tiempos, la sociedad, nuestros padres y profesores nos han conducido hacia este estado, e incluso nosotros mismos: y así hemos dejado de experimentar nuestra persona. Esto es algo que tenemos que

reconocer, aceptar y enfrentar. Podemos entenderlo en términos de un iceberg; sólo la punta del iceberg se asoma a la superficie de las olas, mientras que la mayor parte se encuentra por debajo. De igual manera, nuestro ser es relativamente extenso y al igual que el iceberg continuará por debajo del agua, excepto por la parte que experimentamos, que nos permitimos experimentar, que se nos autoriza experimentar, como la punta del iceberg es relativamente pequeña, en algunos casos de un tamaño infinitesimal.

Algunos nos encontramos en este estado de enajenación cuando entramos en contacto con el budismo. Entonces empezamos a aprender muchas cosas interesantes, incluyendo la concienciación y lo que se aprende en relación a esta parece sugerir que todo lo que tenemos que hacer es mantenerlos a distancia de nosotros mismos, especialmente de nuestras emociones negativas sin experimentar nada en absoluto. Con la idea de que se trata de observamos como si estuviéramos observando a otra persona. Por supuesto nos sentimos atraídos hacia esta enseñanza, ya que desde nuestro estado enajenado pensamos que es exactamente lo que necesitamos. Así, empezamos a practicar la concienciación -o lo que pensamos que es la concienciación-. Nos apartamos de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos, empujándolos fuera de nosotros para así poder observarlos. Como resultado de esto, nueve de diez veces, simplemente logramos intensificar la experiencia de concienciación enajenada.

También aprendemos otras cosas positivas del budismo; aprendemos que el deseo, la ira y el miedo, son estados torpes. Se nos dice que debemos llamados estados torpes, en lugar de estados pecaminosos, aunque parezcan ser tan malos como los pecados o peores. Aprendemos a deshacernos de estos estados torpes. Pensamos que nos alegramos de oír esto; en este punto no podemos realmente sentirnos alegres. Pensamos que nos alegramos porque esto significa que podemos continuar barriendo todas esas emociones debajo de la alfombra, fingiendo que no existen; y esto obviamente incrementa nuestro estado de concienciación enajenada.

Posteriormente empezamos a leer libros de budismo, nos encontramos con la doctrina de anatma (anatta en pali) que es la doctrina del no ser. Escuchamos que conforme al budismo no hay un "yo", que el "yo" es simplemente una ilusión; que si pudiéramos ver con claridad nos daríamos cuenta de que no hay un "yo" en ningún sitio. Escuchamos que nuestro grave error es pensar que tenemos un "yo". Nos sentimos atraídos hacia esto debido a que, como resultado de lo que nosotros creemos es la práctica de la concienciación, nos hemos empezado a sentir un tanto irreales. Nos parece que en nuestra experiencia de sentirnos irreales hemos empezado a percatarnos de la verdad de anatma. En otras palabras, empezamos a pensar que hemos desarrollado la Visión Clara Transcendental. Y si hemos escuchado todo esto de los labios de un monje oriental, debido a que él desconoce los errores en los que caen los occidentales, nos fomenta este tipo de forma de pensar. El resultado, una vez más, es que estamos cada vez más enajenados. El problema aquí no es que la enseñanza sea equivocada, sino que la hemos aplicado de una manera incorrecta; incluso podemos decir que a veces los maestros orientales, que no están muy familiarizados con la psicología occidental, aplican la enseñanza de una forma poco apropiada. En un sentido metafísico, la enseñanza es verdadera: a nivel metafísico no existe un "yo" individual. Pero nosotros no lo tomamos en ese nivel, sino lo tomamos a un nivel psicológico y de este modo se produce el daño.

Entonces, en algunos círculos budistas se desarrolla una pseudo espiritualidad. La gente allí es en general consciente: cierra la puerta con calma; si está lloviendo se limpia los zapatos antes de entrar a 'la casa; no se enfada -o por lo menos no lo demuestra-; guarda control y compostura. Pero todo parece un poco muerto; realmente no parece haber vida. La gente ha reprimido su principio de vida y ha desarrollado una concienciación enajenada fría; no ha desarrollado la verdadera concienciación

integrada en la que nuestra conciencia y nuestro principio de vida, así como nuestra vivacidad, se han unido.

Luego surge otra pregunta: ¿cómo se desarrolla la concienciación integrada? Con el objeto de desarrollar la concienciación integrada debemos, primero que nada, entender, por lo menos a un nivel teórico, lo que ha sucedido; debemos entender la distinción entre la concienciación enajenada y la concienciación integrada. Tenemos que rastrear los pasos y reparar el daño que nos hemos hecho o que se nos ha hecho. Debemos permitirnos experimentar nuestra persona misma; si alguna vez tomamos el camino equivocado y si hemos desarrollado la concienciación enajenada en cierto grado, entonces tenemos que regresar al principio para aprender a experimentarnos a nosotros mismos.

Debemos aprender a experimentar nuestro cuerpo, a experimentar nuestros sentimientos reprimidos y nuestras emociones, debemos aprender a pensar nuestros propios pensamientos. Todo esto no será fácil, especialmente para aquellos que ya son algo mayores debido a que algunos sentimientos estarán enterrados profundamente y por lo tanto será difícil recuperarlos. Quizás hasta lleguemos a necesitar ayuda profesional; en ocasiones tendremos que representar nuestros sentimientos para poder conectar con ellos. Eso no quiere decir que les vayamos a dar rienda suelta, sino que lentamente y con conciencia empezaremos a sacarlos: nos permitiremos experimentar nuestros sentimientos, manteniéndonos conscientes de estos tal y como los experimentamos. Si hacemos esto y otras cosas similares empezaremos a experimentarnos a nosotros mismos una vez más. Experimentaremos nuestra persona en su totalidad: experimentaremos las partes "buenas" y las partes "malas", como partes que forman nuestro ser. Cuando hayamos hecho esto, cuando realmente hayamos logrado experimentar nuestra persona de una forma plena y viva, entonces podremos empezar a practicar la concienciación, porque al practicar la concienciación la practicaremos realmente: será concienciación integrada -o integral-. (Extracto de la conferencia No. 84 "De la Concienciación Enajenada a la Concienciación Integrada", 1970).

### **Las Cuatro Brahma-Viharas**

La primera de las "Cuatro Brahma-viharas" es maitri (metta en pali) o amor. La palabra sánscrita maitri se deriva del término mitra, que significa amigo. De acuerdo con los textos budistas, maitri es aquel amor que sentimos por un amigo íntimo muy querido y muy cercano. En Occidente las palabras "amigo" y "amistad" tienen connotaciones un tanto ligeras y la amistad se considera una emoción un tanto débil. Sin embargo, en Oriente la situación es diferente; allí maitri o amistad es una poderosa emoción positiva que generalmente se define como un avasallador deseo por la felicidad y el bienestar de la otra persona, no sólo en el sentido material sino en el sentido espiritual. Una y otra vez se nos exhorta, en la literatura y enseñanza budistas, a desarrollar este sentimiento de amistad que tenemos hacia un amigo querido y cercano extendiéndolo hacia todos los seres vivos. Este sentimiento se resume en la frase sabbe satta sukhi hontu o "¡que todos los seres sean felices!", representando el deseo que viene del corazón de todos los budistas. Si realmente experimentamos este sentimiento en nuestro corazón, y no sólo a partir de nuestro intelecto, experimentaremos el sentimiento mismo, experimentaremos maitri.

En el budismo el desarrollo de maitri no se deja a la casualidad. Alguna gente piensa, de hecho, que el amor por otros se tiene o no se tiene, y que si no se tiene es una lástima porque no es posible desarrollarlo. El budismo no toma este punto de vista; en el budismo hay ejercicios determinados, prácticas específicas para el desarrollo de maitri o el amor: la maitri bhavana. Todos aquellos que han tratado de practicarla sabrán que no es algo fácil; no hallamos muy fácil desarrollar amor, pero si persistimos lo logramos y encontramos que la experiencia es muy gratificante.

En segundo lugar, tenemos karuna (en sánscrito y pali) o la compasión. La compasión está cercanamente relacionada con el amor; se nos dice que el amor cambia y se convierte en compasión cuando nos enfrentamos al dolor de una persona que queremos. Si amamos a alguien y súbitamente lo vemos sufrir, nuestro amor se transforma de una vez en un contundente sentimiento de compasión. De acuerdo con el budismo, karuna o compasión, es la emoción más espiritual y es la emoción que caracteriza particularmente, a todos los Budas y Bodhisattvas. Ciertos Bodhisattvas en particular personifican más especialmente la Compasión; por ejemplo Avalokitesvara, "el Señor que Mira Abajo (en Compasión)", entre todos los Bodhisattvas es la personificación principal de la Compasión o el arquetipo de la Compasión. Hay muchas formas diferentes de Avalokitesvara. Una de las representaciones más interesantes es la que tiene once cabezas y mil brazos, que aunque pueda parecer extraña es bastante impresionante desde un punto de vista simbólico. Las once cabezas representan el hecho de que la Compasión mira en todas las once direcciones del espacio o, dicho de otra manera, en todas las direcciones posibles, mientras que los mil brazos representan la incesante actividad compasiva.

Hay una historia interesante de como surgió esta representación particular -una historia que no es simple mitología y que está basada en los hechos de la psicología espiritual-. Érase una vez que Avalokitesvara estaba contemplando las penas de los seres sensitivos. Al mirar sobre el mundo vio gente sufriendo de muchas maneras; alguna gente moría accidentalmente a causa de incendios, naufragios y ejecuciones, otra sufriendo los dolores agudos de la muerte de algún familiar o a causa de alguna pérdida o de la enfermedad, la sed y el hambre. De esta manera una Compasión muy grande inundó su corazón, la que se volvió tan inaguantablemente intensa, que su cabeza estalló en pedazos, de hecho en once pedazos, que se convirtieron en las once cabezas que se encuentran mirando en todas las direcciones del espacio, y también se manifestaron mil brazos para ayudar a todos los seres en sufrimiento. De tal forma, esta hermosa concepción de la figura de Avalokitesvara, con once cabezas y mil brazos, es un intento por expresar la esencia de la Compasión o de mostrar como el corazón compasivo siente las penas y el sufrimiento del mundo.

Otra hermosa figura de Bodhisattva personificando la Compasión, esta vez en una forma femenina, es la de Tara, cuyo nombre significa "Salvadora" o "Estrella". Una hermosa leyenda relata como nació ella de las lágrimas que Avalokitesvara derramó en su llanto a causa de las penas y miseria del mundo

Podemos, pensar que estas leyendas son simples historias y puede que alguna persona sofisticada se ría de ellas un poco, sin embargo no son simples historias, ni siquiera historias ilustrativas. Tienen un significado arquetípico y simbólico, real y profundo representando y personificando, en una forma muy concreta, la naturaleza de la Compasión.

En la forma budista mahayana, es decir, en la enseñanza del "Gran Camino", se le da una importancia primordial a la Compasión. En uno de los sutras mahayana se representa al Buda diciendo que a un Bodhisattva, es decir, al que aspira a ser un Buda, no se le deben dar muchas enseñanzas. Si únicamente se le enseña la Compasión, si sólo aprende la Compasión esto será suficiente. No hay necesidad de que sepa acerca de la Coproducción Condicionada, del Madhyamika, del Yogocara, del Abhidharma o ni ninguna otra cosa. Si el Bodhisattva conoce la Compasión hacia los sufrimientos de otros seres vivos, entonces como consecuencia florecerán en él todas las otras virtudes, todas las demás cualidades y logros espirituales e incluso la Iluminación misma.

Esto se ilustra por medio de una conmovedora historia del Japón moderno, que dice que había un joven que era un gran derrochador; después de acabarse todo su dinero, habiéndolo disfrutado bastante, se sintió harto de todo, incluso de sí mismo, Con tales ánimos decidió que sólo le restaba hacer una cosa y que esa cosa era meterse en un monasterio zen para convertirse en monje. Esto era lo último que le quedaba; no quería realmente convertirse en monje, pero ya no le quedaba nada más que hacer. Entonces acudió al monasterio zen; al llegar allí se mantuvo arrodillado por tres días en medio de la nieve, de la manera que se dice solían hacerlo los solicitantes, y al final el abad aceptó verlo. El abad era una persona severa; escuchó lo que el joven tenía que decir sin comentar casi nada, y cuando había terminado, el abad le preguntó: "¿hay algo en lo que seas bueno?" El joven después de pensarlo un poco dijo: "sí, soy algo diestro en el ajedrez". El abad llamó a su asistente y le pidió que le llevara a cierto monje, el que acudió inmediatamente. El monje era un hombre viejo que llevaba muchos años en el monasterio. Después, el abad le pidió a su asistente que le llevara una espada. Entonces, el abad les dijo al joven y al monje viejo que jugaran un partido de ajedrez, añadiendo que le cortaría la cabeza con la espada al perdedor. Ellos lo miraron dándose cuenta de que estaba hablando en serio; así el joven hizo el primer movimiento, mientras que el monje, que no era un mal jugador hizo el suyo y de este modo continuaron jugando. Al cabo de un rato el joven sintió que el sudor corría por su espalda y llegaba hasta sus talones. Trataba de mantenerse concentrado, poniendo toda su destreza para derrotar al monje, pensando con alivio que las cosas marchaban a su favor. Entonces, cuando se sentía seguro de que ganaría levantó su mirada y vio la cara del monje. Como había yo mencionado antes, el monje era un hombre viejo y llevaba muchos años de monje, quizás veinte, treinta o incluso cuarenta años. Había pasado mucho sufrimiento, realizado infinidad de austeridades, había meditado muchísimo; tenía la cara delgada, envejecida y con una apariencia austera. El joven empezó a pensar de repente: "he sido un derrochador, mi vida no le ha sido útil a nadie, mientras que este monje ha tenido una vida buena, sin embargo va a tener que morir". De esta manera sintió un hondo sentimiento de compasión, se sintió apenado por el monje que se encontraba simplemente sentado allí jugando al ajedrez en obediencia al abad; entonces sintió que no lo podía permitir. Al continuar jugando hizo un movimiento en falso, mientras que el monje hizo su movimiento respectivo. El joven hizo otro movimiento en falso y estaba claro que iba perdiendo de modo irreversible. En ese momento el abad paró el juego diciendo que nadie había ganado ni perdido, luego miró al joven y le dijo: "hoy has aprendido dos cosas: concentración y compasión, y dado que has aprendido compasión, servirás de algo.

Como en los sutras mahayana, la historia enseña que todo lo que se necesita es Compasión. El joven había tenido una vida lamentable y sin sentido, al desperdiciar su tiempo y su dinero, sin embargo fue capaz de sentir compasión y por lo tanto tenía un futuro prometedor. Había alcanzado un punto en el que estaba preparado aún para sacrificar su vida por el monje. Había tanta compasión en el corazón de este joven, aparentemente despreciable, y el abad pudo verla. El abad pudo ver el capullo de un Bodhisattva y actuó de una manera apropiada.

En tercer lugar está mudita (en sánscrito y pali) o alegría empática. Esta es la alegría que sentimos por la felicidad de otros. Cuando vemos a otros felices, deberíamos sentirnos felices nosotros también, sin embargo no siempre sucede eso. Una persona cínica dijo una vez que sentimos una satisfacción secreta del infortunio de nuestros amigos. 165 Y esto es cierto con demasiada frecuencia: la siguiente vez que alguien nos cuente su mala suerte, tratemos de observar nuestra reacción. Probablemente veremos aquella pequeña sensación de satisfacción aunque sea por un instante, después de la que vendrá la reacción convencional para cubrir la primera respuesta real. Esto es lo que tiende a suceder y que puede eliminarse con la ayuda de la concienciación; por medio del esfuerzo positivo por compartir la felicidad de otros, por alegrarnos de la felicidad de otros. En términos generales, podemos decir que la

alegría es una emoción budista característica. Si no nos sentimos alegres y contentos aunque sea en ocasiones, no podemos llamarnos budistas.

La cuarta brahma-vihara es upeksa (upekkha en pali) o tranquilidad. A esta también puede traducírsele como paz o ecuanimidad; generalmente pensamos con respecto a la paz en términos negativos, como en el caso de la ausencia del ruido y las molestias, o como cuando deseamos que se nos deje en paz. Sin embargo la paz es algo por demás positivo, tan positivo como el amor, la compasión o la alegría, e incluso más que estos. De acuerdo con la tradición budista, Upeksa no es simplemente la ausencia de algo sino una cualidad y un estado por derecho propio. Es un estado vibrante y positivo que se encuentra mucho más cercano al estado de gozo de lo que generalmente asociamos el estado de paz. (Extracto de la conferencia 48: "La Razón y la Emoción en la Vida Espiritual: La Resolución Perfecta", 1968).

### **Las Dhyanas**

ánscrita dhyana (jhana en pali) se deriva de la raíz dhyai, que significa "pensar en", "imaginar", "contemplar", "meditar acerca de", "recordar", "traer a la mente". Sin embargo, más tarde este término desarrolló un significado bastante diferente y pienso que el doctor Marion Matics acertó al decir, que la meta de la dhyana es "pasar a través de la puerta de la mente hacia otras regiones de la experiencia, más allá de aquellas que nos proporcionan las facultades comunes del pensamiento y el sentido de la percepción. 166 Esta es una buena definición general; dos de los significados secundarios del término dhyana son "insensibilidad" o "flojedad" -insensibilidad de las percepciones de los sentidos especialmente o a lo que los cristianos místicos a veces llaman la insensibilidad sagrada- y la representación mental de los atributos de una deidad, como en la visualización.

Podemos considerar que dhyana está compuesta de dos cosas: estados de conciencia superiores o supranormales -estados de conciencia por encima y más allá de los de nuestra experiencia cotidiana despierta- y de las diversas prácticas que conducen a la experiencia de esos estados de conciencia.

En la tradición budista hay muchas listas que describen los diferentes niveles o las diferentes dimensiones de la conciencia superior. Aquí veremos dos listas que se componen de las "Cuatro Dhyanas del Mundo de la Forma" y las "Cuatro Dhyanas que van más allá de la Forma".

Primero tenemos las Cuatro Dhyanas del Mundo de la Forma. Generalmente se enumeran cuatro dhyanas aunque otras veces cinco, lo que nos recuerda que no debemos tomar dichas clasificaciones de una forma demasiado literal. Las Cuatro Dhyanas representan estados sucesivos superiores del desarrollo psíquico y espiritual, que en realidad son un mismo proceso continuo que se va desplegando.

En un sentido tradicional hay dos formas de describir las Cuatro Dhyanas. Una puede ser por medio de un análisis psicológico, tratando de entender los factores psicológicos que están presentes en cada uno de estos estados de conciencia superiores. La otra forma es por medio de imágenes. Aquí describiremos las Cuatro Dhyanas, primero en términos del análisis psicológico y Juego en términos de imágenes.

En términos del análisis psicológico, la experiencia de la primera dhyana está caracterizada por la ausencia de las emociones negativas, como la lujuria, el odio, la pereza y el letargo, la ansiedad y el desasosiego y la duda -en otras palabras de los "Cinco Obstáculos"-. No es posible entrar en estados superiores de conciencia a menos que todas las emociones negativas sean inhibidas, suprimidas, suspendidas y a menos que la mente se encuentre libre, no sólo de los Cinco Obstáculos Mentales, sino además del temor, la ira, los celos, la ansiedad, el remordimiento, la culpa, por

lo menos temporalmente. Por lo tanto queda claro que si queremos practicar la meditación de una manera seria, nuestra primera tarea será aprender a inhibir, por lo menos de un modo temporal, las manifestaciones más toscas de todas estas emociones negativas.

Dhyana, en el sentido de la experiencia de estados de superconciencia, es algo natural. En forma ideal, tan pronto y como nos sentamos a meditar, tan pronto y como cerramos nuestros ojos, deberíamos ir directo al estado de dhyana. Debería ser así de simple y natural. Pero esto sucederá sólo si tenemos una vida verdaderamente humana; en nuestra práctica tenemos que esforzarnos, batallar y sudar, no para meditar, ni para entrar en los estados de dhyana, sino simplemente para remover los obstáculos que nos impiden llegar a esos estados. Si tan solo logramos remover dichos obstáculos navegaremos directamente hacia la primera dhyana.

En un sentido positivo, la primera dhyana se caracteriza por la concentración y la unificación de toda nuestra energía psicofísica. Nuestra energía generalmente se encuentra dispersa y disipada en un sinnúmero de objetos; nuestra energía se fuga en diversas direcciones, siendo desperdiciada de esta manera y quedando bloqueada. Pero cuando realizamos la práctica de meditación, la energía se junta nuevamente: la energía que se encontraba bloqueada se desbloquea; la que se estaba desperdiciando deja de desperdiciarse. Nuestra energía se reúne -se concentra, se unifica y fluye toda junta-. Este flujo unificado de energía es característico de la primera dhyana; de hecho es característico, en grados crecientes, de todas las cuatro dhyanas.

La concentración y la unificación de la energía de todo nuestro ser es experimentada en la primera dhyana, como algo intensamente placentero, e incluso gozoso. Dichas sensaciones placenteras son de dos tipos: hay un aspecto puramente mental y hay un aspecto físico. El aspecto físico con frecuencia se describe como éxtasis (priti en sánscrito) y se manifiesta de varias maneras. Puede manifestarse, por ejemplo, cuando se nos erizan los vellos del cuerpo. Cuando alguien practica la meditación, puede empezar a llorar de una manera violenta. Esta también es una manifestación del éxtasis a un nivel físico y es una buena manifestación, saludable y positiva, a pesar de que se desvanece después de un rato.

La primera dhyana también se caracteriza por cierta cantidad de actividad mental discursiva. Podemos entrar en la primera dhyana al haber suspendido todas las emociones negativas, al haber unificado nuestra energía, habiendo además experimentado diversas sensaciones placenteras a nivel físico y mental, pero con ciertos vestigios de una actividad mental discursiva -en relación a la experiencia misma de la meditación- y aunque no llegue a distraer nuestra concentración. Después de un rato podrá parecer que la actividad mental discursiva se aleja hacia la periferia de nuestra experiencia, aunque se encuentre presente todavía.

En la segunda dhyana desaparece la actividad mental discursiva; esta desaparece con una mayor concentración. Por lo tanto la segunda dhyana es un estado en el que no hay pensamientos. Cuando se habla de que no hay pensamientos alguna gente se espanta un poco; se imagina que si no hay pensamientos, cesamos de existir -quizás se imagina que es como una especie de estado de coma o que se entra en un trance-. Debe enfatizarse aquí que en la segunda dhyana, simplemente no hay actividad mental discursiva; al mismo tiempo nos encontramos totalmente despiertos y conscientes. De hecho toda nuestra conciencia, todo nuestro ser se realza: nos encontramos más alertas, más conscientes de lo normal. A pesar de que ha desaparecido la actividad mental discursiva, a pesar de que la mente no está activa en ese sentido todavía se experimenta un estado de conciencia claro, puro y brillante.

En la segunda dhyana nuestra energía psíquica se vuelve aún más concentrada y unificada, con el resultado que persisten las sensaciones placenteras, tanto físicas como mentales, de la primera dhyana.

Al pasar de la primera a la segunda dhyana se elimina la actividad mental discursiva. Al pasar de la segunda a la tercera dhyana, lo que desaparece son las sensaciones físicas. La mente se llena de gozo pero la conciencia se aleja de las sensaciones corporales y aún las sensaciones placenteras dejan de experimentarse en el cuerpo o con el cuerpo. De hecho, en este estadio puede que la conciencia corporal sea bastante periférica. Es como si estuviéramos conscientes de nuestro cuerpo como algo que se encuentra alejado en la periferia de nuestra experiencia, en lugar de en el centro de esta, como generalmente sucede. Los otros factores en la tercera dhyana permanecen igual que antes, excepto que ahora se han intensificado.

En la cuarta dhyana aún la experiencia mental de felicidad desaparece. No es que nos sintamos infelices o incómodos, de ninguna manera, sino la mente va más allá del placer y el dolor. Esto es algo difícil de entender; al oír esto tendemos a pensar que este estado -en el que no hay ni placer ni dolor- es un estado neutral, un tanto gris, que se encuentra por debajo del placer y el dolor. Sin embargo no es así. En la cuarta dhyana la mente va más allá del placer, más allá del dolor, más allá aún del goce mental de las dhyanas anteriores y entra en un estado de ecuanimidad. En un sentido paradójico, podemos decir, que el estado de ecuanimidad es aún más placentero que el estado placentero mismo -aunque no sería verdad decir que es más doloroso que el estado doloroso-. En la cuarta dhyana toda nuestra energía se encuentra integrada, así que la cuarta dhyana es un estado de perfecto equilibrio y armonía mental y espiritual. El Buda ilustró las cuatro dhyanas por medio de cuatro semejanzas:

*"De la misma manera que el experto asistente de unos baños o el aprendiz asistente, pone el jabón de polvo en un plato, lo remoja, lo mezcla y disuelve de tal forma que la espuma del jabón queda totalmente saturada de humedad, por dentro y por fuera, sin dejar nada en la superficie, de esta manera el monje se baña, impregnando y humedeciendo su cuerpo con el placer y el gozo que surgen del aislamiento, y no hay ninguna parte en todo su cuerpo que no sea tocada por el placer y el gozo que surgen del aislamiento del retiro..."*

*De la misma manera que un lago con un manantial subterráneo, en el que no hay un flujo de corriente que venga del este o del oeste, del norte o del sur, en el que las nubes no derraman sus lluvias, sino tan solo se llena y empapa de tal forma que ni la parte más pequeña del lago queda sin saturarse con el agua fresca, de esta manera el monje... empapa su cuerpo, con el placer y el gozo que surgen de la concentración..."*

*De la misma manera que en un lago con plantas de loto algunas plantas de loto nacen en el agua, se desarrollan en el agua, permanecen bajo la superficie del agua, alimentándose desde las proximidades del agua y sus flores y raíces son bañadas e impregnadas, cubiertas y empapadas por el agua fresca, de tal forma que ni la parte más pequeña de ninguna de estas flores queda sin ser rociada con el agua fresca, de esa manera el monje... empapa su cuerpo con el placer sin gozo..."*

*De la misma manera que un hombre puede cubrirse de la cabeza a los pies con un manto blanco, de tal forma que ni la parte más pequeña de su cuerpo queda sin cubrirse. Con el blanco manto, de esa manera el monje se sienta, habiendo llenado su cuerpo con un estado de extrema ecuanimidad y concentración"*

A partir de estas cuatro semejanzas podemos ver que hay una progresión definida mientras que pasamos de una dhyana a la siguiente. En la primera semejanza hay agua y jabón en polvo, en otras palabras hay dualidad; pero toma lugar la resolución de esa dualidad en la que se mezclan. En la primera dhyana hay una unificación completa, de las energías de la mente consciente en el nivel consciente.

La segunda semejanza describe el goteo, el filtramiento, y quizás al final, el derramamiento, como una fuente de inspiración, de la energía superconsciente, una vez que se ha unificado nuestra energía, en el nivel de la mente consciente.

La tercera semejanza de los lotos impregnadas con el agua describen la energía de la mente consciente, impregnada y transformada por la energía superconsciente.

La cuarta semejanza del hombre cubierto con un manto blanco describe la energía superconsciente no solamente impregnada, sino dominando y envolviendo la energía de la mente consciente. En la segunda dhyana la energía superconsciente en forma del agua que fluye desde el manantial subterráneo, se encuentra contenida en la mente consciente unificada (el lago).

En la cuarta dhyana, la mente consciente está contenida en la energía superconsciente (el manto blanco). La situación se ha invertido por completo,

Las Cuatro Dhyánas que van más allá de la Forma consisten en la experiencia de objetos en grados' cada vez más sutiles y refinados.

El primero de los cuatro estados de conciencia superior que está asociado con el mundo que va más allá de la forma se conoce como la Esfera del Espacio Infinito o la Experiencia del Espacio Infinito. En este, nuestra experiencia carece de cualquier objeto; si recordamos, para cuando alcanzamos la cuarta dhyana del mundo de la forma hemos dejado la conciencia corporal. Si nos abstraemos de los sentidos a través de los que percibimos los objetos en el espacio, nos quedamos con la experiencia del espacio infinito -el espacio que se extiende infinitamente en todas direcciones y que está en todas partes-. No es solamente una especie de experiencia visual en la que se mira al espacio infinito desde un punto particular en el espacio; sino es un sentimiento de libertad y expansión, una experiencia de todo nuestro ser expandiéndose infinitamente.

Se conoce a la segunda dhyana que va más allá de la forma como la Esfera de la Conciencia Infinita. Se llega a esta al retlexionar que hemos experimentado el espacio infinito. Eso significa que junto al espacio infinito hay una infinidad de conciencia: el correlativo subjetivo de ese estado o experiencia objetiva. Mientras que se abstrae o se subtrae de la experiencia del espacio y al concentrarse en la experiencia de la conciencia -la infinidad de la conciencia- experimentamos la conciencia infinita, extendiéndose una vez más en todas direcciones, pero no desde ningún punto en particular -es la conciencia que se encuentra presente dondequiera-.

La tercera dhyana que va más allá de la forma es más rara aún -aunque todavía mundana-. Este estado de superconciencia se conoce como la Esfera que ni es de la Percepción ni de la No Percepción, Hemos pasado del objeto infinito al sujeto infinito y ahora vamos más allá de ambos. Alcanzamos un estado en el que no podemos decir -porque en cierto sentido no hay un "yo" que lo diga- si percibimos algo o si no percibimos nada. No hemos ido más allá del sujeto y del objeto, pero hemos dejado de pensar en términos de sujeto y objeto.

La cuarta dhyana que va más allá de la forma es la Esfera de la Nada, la Esfera que va más allá de la Particularidad. En esta experiencia no podemos describir nada que sea distinto de cualquier otra cosa. En nuestro estado de conciencia cotidiano ordinario, podemos coger una flor y decir que es diferente de un árbol o que un hombre es diferente de una casa, pero en este estado no hay algo que sea la particularidad de las cosas. No podemos identificar nada como tal o cual. No es como si hubiera una confusión y una mezcla de todo, sino que no existe la posibilidad de clasificación. Este no es un estado en el que no hay nada, sino es el estado de la nada. (Extracto de la conferencia No. 70: "En los Umbrales de la Iluminación", 1969).

### **El Simbolismo de los Cinco Elementos en el Stupa**

El simbolismo de los cinco elementos fue incorporado a la estructura del stupa<sup>168</sup> durante la fase vajrayana (o fase tántrica) del desarrollo del budismo en la India.

Los cinco elementos son la tierra, el agua, el fuego, el aire y el espacio. Los primeros cuatro son los elementos "materiales", que juntos, componen el universo "material". En el pensamiento budista de todas las escuelas, estos cuatro elementos en conjunto se conocen con el nombre de rupa. A su vez, rupa es el primero de los "Cinco Skhandas" o los "Cinco Agregados", en los que se encuentra dividida toda la existencia fenoménica condicionada.

Algunos de los primeros traductores de textos budistas a lenguas occidentales solían traducir rupa como "materia", en el sentido opuesto de mente; pero ese no es el sentido correcto (en el budismo, y particularmente en el tantra, no se habla de la dualidad mente-materia). Rupa representa lo que los filósofos occidentales llaman el contenido objetivo de la situación perceptual y veremos lo que significa esto. Cuando tenemos una experiencia toma lugar la percepción; por ejemplo, vemos una flor o escuchamos una melodía, esa es la situación perceptual. En ella podemos distinguir dos elementos, primero el elemento con el que nosotros contribuimos, que puede ser la sensación de un color (digamos rojo o blanco). O la sensación de un sabor dulce o un sonido áspero; eso también sería con lo que contribuimos. O un sentimiento de placer o dolor, con el que también contribuiríamos. En segundo lugar, hay elemento con el que no contribuimos en la situación perceptible: la experiencia parece ser la experiencia de algo a lo que parece referirse o señalar la situación perceptual. Este algo es todavía desconocido y no lo hemos identificado; de una manera técnica podemos llamarlo el contenido objetivo de la situación perceptual, que es lo que el budismo llama rupa.

Aquí se percibe rupa, en el sentido de contenido objetivo de la situación perceptual, como algo que posee ciertas cualidades; hay cuatro cualidades principales, que se llaman mahabhutas, con las que se le asocia. Se percibe su solidez y resistencia; su fluidez y cohesión; su temperatura; su ligereza y movimiento. Estas cuatro cualidades de rupa están simbolizadas en el arte, tradición y pensamiento budistas por medio de los cuatro elementos materiales: tierra, agua, fuego y aire. Estos elementos son los símbolos para las cuatro cualidades de rupa. En otras palabras, en una situación perceptual particular, la solidez y resistencia estará simbolizada por el elemento tierra; la fluidez y cohesión se simbolizará por el elemento agua; la temperatura estará simbolizada por el elemento fuego y la ligereza y movilidad por el elemento aire.

En un sentido literal, mahabhuta significa "grandes elementos" o "elementos primarios", debido a que todos los otros elementos de rupa se derivan de estos cuatro. Además de este significado tan obvio, la palabra tiene otros significados interesantes. Hace referencia a una gran transformación mágica, tal y como la que lleva a cabo un mago cuando "aparece y desaparece" objetos. Es, además, un "fantasma", el horrible espíritu fantasmagórico. Un mago que transforma el barro en oro hace que percibamos al barro como oro. De la misma manera, se percibe rupa como el contenido objetivo

de la situación perceptual, como tierra (solidez), agua, fuego o aire. Pero realmente no experimentamos ni sabemos lo es rupa; no experimentamos el barro -ni, siquiera sabemos si hay barro allí- sólo experimentamos el oro.

El espacio, el quinto elemento en este contexto, contiene a los otros cuatro elementos. En cierto sentido, el espacio es la posibilidad de la existencia de la tierra, el agua, el fuego y el aire. Es lo que apoya y hace posible la existencia de todo el universo material. De alguna manera, por lo tanto, en el pensamiento budista se considera el espacio como algo más real que los cuatro elementos materiales.

Cada uno de estos cinco elementos está asociado con un color particular y con una forma geométrica. La tierra está asociada con el amarillo y con el cubo; el agua con el blanco y con la esfera, o con el hemisferio; el fuego con el rojo y con el cono, o con la pirámide; el aire con el verde pálido y con el hemisferio, o con una especie de tazón; el espacio con el azul y con una gota en forma de flama.

Después de este estudio preliminar podemos comenzar a ver como asimiló el tantra el simbolismo de los cinco elementos en la estructura del stupa. Lo que hizo fue muy simple pero radical. El tantra colocó las formas geométricas -el cubo, la esfera, el cono, el hemisferio invertido y la gota en forma de flama- una encima de otra, formando una unidad. En otras palabras, el tantra consideró el stupa como un símbolo arquitectónico de todo el universo material como existe en el espacio.

Además le dio al simbolismo de los cinco elementos y al simbolismo del stupa un significado tántrico más profundo. El orden en que el tantra colocó las formas geométricas una encima de otra no fue arbitrario. Los símbolos fueron colocados dependiendo de la creciente sutileza de los elementos que representan: el más burdo, la tierra, fue colocada abajo, y el más sutil, el espacio, en la cima. Esto sugería a los sabios del tantra que lo que era verdad para el mundo de la materia lo era también para el mundo de la mente. En el mundo material algunos elementos son más groseros y más burdos, mientras que otros, son más refinados y más sutiles. Es lo mismo en el mundo mental; la mente y el espíritu tienen diferentes niveles -niveles inferiores más groseros y burdos, así como niveles superiores más sutiles y más refinados-. Si transponemos el simbolismo, si transponemos el stupa, del plano material al plano mental y espiritual, los niveles mental y espiritual pueden simbolizarse por medio de los cinco elementos. De esta manera, para el tantra el stupa pasó a ser un símbolo del mundo material y del mundo de la mente, del mundo de los niveles sucesivos de conciencia, o mas bien de los estadios sucesivamente superiores en la transformación de la energía psicoespiritual.

Exploremos esto con más detenimiento, recordando que ahora estamos en el mundo mental y espiritual, y que los cinco elementos simbolizan los diferentes estadios de transformación de la energía psico-espiritual. Ahora estamos en el mundo interior y no en el mundo exterior.

La tierra representa en este mundo la energía estática, la energía potencial mas que nada, incluso la energía que se encuentra bloqueada y obstruida. Muchos, desgraciadamente, se encuentran demasiado familiarizados con este nivel. Sienten que tienen energía dentro pero que está bloqueada. La energía se encuentra encerrada, como fuego dentro de un volcán; no hay un canal por el que pueda expresarse. Quizás la energía no sólo está bloqueada sino reprimida. Si se reprime la energía y no se permite que salga, al final se quedará estancada.

Algunas veces se lleva a cabo por años este proceso de bloqueo, de obstrucción, de represión y de supresión. Entonces la energía empieza a coagularse, convirtiéndose en algo sólido. La persona a la que se le solidifica la energía de esta manera, se

endurece y se petrifica, más y más, volviéndose cada vez más pasiva, menos comunicativa, menos expresiva, más y más muerta. De vez en cuando explota, para aliviar el tedio, arrojando pequeños pedazos de roca y de una sustancia dura, que salen volando en todas direcciones. Generalmente eso no produce mucho beneficio y al final queda prácticamente igual que antes.

Aún y si no hay un bloqueo, la mayoría de la gente, lamentablemente, sólo es capaz de utilizar una pequeña fracción de su energía potencial, sin darse cuenta de ello, permaneciendo en el estado simbolizado por la tierra: de energía estática potencial más que efectiva.

El estado del agua es un estado de energía un poco más libre. El agua, a diferencia de la tierra, tiene movimiento; fluye de lado a lado en el mismo plano; puede fluir hacia abajo, pero no puede, por sí misma, fluir hacia arriba. En este estado todavía hay muy poca energía libre y en movimiento; alcanza cierta distancia, sin llegar muy lejos y siempre regresa al primer punto. En otras palabras, la energía representada por este elemento, se mueve entre pares opuestos: fluye entre el amor y el odio, la atracción y la repulsión, la esperanza y el miedo, el placer y el dolor. La energía en este nivel es muy reactiva; se encuentra un poco libre, pero sólo dentro de ciertos límites. Es como una cabra atada a un poste: puede moverse dentro de un área determinada sin poder ir más lejos de ella; cuando se ha terminado el pasto de un lado, la cabra se va a comer al otro.

El fuego es el tipo energía que se mueve hacia arriba; en este estado se libera la energía en cantidades cada vez más grandes, y debido a esta liberación constante, el nivel de todo nuestro ser y conciencia crece de una manera estable. Podemos experimentar un gozo y un éxtasis intensos; cuando el fuego está ardiendo, cuando la energía se eleva, los conflictos mentales se resuelven, trascendiendo los problemas se convierten en humo, o en chispas, que vuelan por todas partes-. Este es también un estado de creatividad continua: se está produciendo algo cada vez más elevado todo el tiempo. El estado del fuego es el estado del verdadero artista y del místico en su punto cumbre, cuando se encuentran creando y alcanzan un nivel superior; cuando la flama se eleva hasta el cielo.

Mientras que el fuego representa la energía que se libera en una dirección ascendente, el aire representa la energía que se libera en todas direcciones. El aire es la energía que se irradia desde un punto central hacia todas direcciones simultáneamente. El aire es la energía que se derrama desde una fuente central inagotable; de la misma manera que el calor y la luz se vierten desde el sol al universo entero. No existe limitación alguna; irradia en todas d simultánea y continuamente.

En el espacio la energía se encuentra en un estado que va trasciende las palabras y el pensamiento. Se puede decir que pertenece a otra dimensión, una cuarta, una quinta o sexta dimensión. El espacio esta en un estado en que su energía permanece propagándose eternamente en todas las direcciones del infinito.

Estos son los cinco elementos que representan los estadios sucesivos en la transformación de la energía psicoespiritual simbolizados por el stupa tántrico.

Ahora daré una semejanza de un individuo en cada uno de estos estadios sucesivos.

El estado de la tierra es como el de un prisionero atado de los pies y de las manos- estoy seguro que muchos nos hemos sentido de esta manera alguna vez-. El prisionero no puede moverse, quizás tiene los ojos vendados y no puede ni siquiera parpadear. Su energía se encuentra completamente bloqueada.

Pero entonces alguien llega, corta sus ataduras y le quita la venda de los ojos. El prisionero se da cuenta de que está en una celda de unos dos metros cuadrados y que puede moverse: puede levantar sus brazos y sus piernas, y puede caminar todo el día si quiere, pero sólo dentro de su pequeña celda de unos dos metros de un lado y dos metros del otro. En otras palabras, hay muy poca energía en movimiento dentro de un espacio bastante circunscrito: puede ir hasta la pared de un lado y la del otro, pero nada. Así es el estado del agua: de la energía que oscila tenuemente entre pares opuestos -algunas veces se le denomina a este estado "libertad"-.

En el estado del fuego el prisionero logra hacer un agujero en el techo y, como un yogui tibetano sale flotando, elevándose hasta alcanzar las nubes.

En el estado del aire descubre que además, puede irse en otras direcciones: puede moverse hacia los lados, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba; puede ir a cualquiera de los puntos del espacio. Aquí, me temo que la analogía se desbarata, debido a que en el estado del aire él puede volar en todas direcciones simultáneamente. Quizás lo podemos imaginar como un mago, o yogui, con poderes superiores ocultos, multiplicándose en millones de seres, que viajan en direcciones diferentes desde su punto central, eternamente por todo el universo infinito.

Después está el espacio; aquí ni siquiera vaya intentar extender la analogía, ya que las palabras no resultan de ninguna ayuda, y es mejor dejárselo a nuestra imaginación.

Estos son los estadios sucesivos en la transformación de la energía psicoespiritual: de la tierra al agua, del agua al fuego, del fuego al aire, del aire al espacio. Estos son los estadios del sendero tántrico hacia la Iluminación, simbolizados por medio de los cinco elementos de acuerdo con el simbolismo tántrico del stupa. (Extracto de la conferencia No. 104: "El Simbolismo Tántrico del Stupa ", 1972).

### **La Práctica de Visualización del Stupa**

El problema central de la vida espiritual es la conservación y la unificación de nuestra energía. La mayor parte del tiempo nuestra energía no está a nuestro alcance y no podemos usarla en la vida espiritual: se encuentra bloqueada, reprimida o escapándose por algún sitio equivocado. Por lo tanto, a menudo hallamos difícil entrar en un estado de meditación profundo. La práctica de visualización del stupa intenta ayudarnos a liberar, estimular y purificar nuestra energía psicoespiritual.

Cuando tomamos una práctica de este tipo, al principio puede que tan solo veamos una mancha indiferenciada de color; con el tiempo, el color empezará a tomar una forma definitiva. Ver el color e incluso "sentir" el color, es de primordial importancia. El color nos dará la sensación interna del aspecto visualizado (la tierra, el agua, el fuego, el aire o el espacio). Esta sensación interna es algo que es muy sutil e indefinible. Tendremos que experimentar el color como color y como algo más que el color, como símbolo. El color se convierte en un vehículo para la experiencia de una cualidad espiritual, un estado espiritual que el color está simbolizando. A través del símbolo del color y la forma podemos experimentar el principio espiritual que el símbolo incorpora.

## **Visualización del Stupa:**

- 1.- *Se visualiza un cielo azul claro infinito.*
- 2.- *En el cielo azul claro aparece un cubo amarillo, el símbolo de la tierra.*
- 3.- *Arriba del cubo amarillo visualizamos una esfera blanca, el símbolo del elemento agua.*
- 4.- *Arriba de la esfera blanca visualizamos un cono rojo, el símbolo del elemento fuego.*
- 5.- *Encima del cono rojo visualizamos un hemisferio verde pálido, el símbolo del elemento aire.*
- 6.- *Sobre el hemisferio verde claro visualizamos una gota en forma de flama, tornasolada de arco iris centelleante, el símbolo del espacio.*
- 7.- *La gota en forma de flama se disuelve lentamente en el hemisferio verde.*
- 8.- *El hemisferio verde pálido se disuelve lentamente en el cono rojo.*
- 9.- *El cono rojo se disuelve lentamente en la esfera blanca.*
- 10.- *La esfera blanca se disuelve lentamente en el cubo amarillo.*
- 11.- *El cubo amarillo se disuelve lentamente en el cielo azul.*
- 12.- *Finalmente, permitimos que vaya desvaneciéndose el cielo azul, para así dar por concluida la práctica.*

*(Extracto del Mitrata Ómnibus, Windhorse, Londres, 1980-81).*