



# **Teoría Y Práctica Del Equilibrio**



**Tarthang Tulku**



Tarthang Tulku es el fundador del Centro de Meditación Nyingma Tibetano y del Instituto Nyingma. Ha estado enseñando y trabajando en Estados Unidos desde 1969.

Es director de Dharma Publishing y Dharma Press. Como autor ha publicado una serie de libros por medio de los que ha introducido a miles de lectores en diferentes aspectos del budismo tibetano y la meditación, fomentando una profunda comprensión de la naturaleza humana.

Contraportada:

El presente es incómodo. Preferimos recordar un pasado mejor o bien soñar con un futuro brillante. Trabajamos para asegurarnos una vida placentera, siempre a la espera de entretenimiento, fines de semana o vacaciones. Cabe preguntar, ¿merece la pena una vida en la que el presente, el aquí y ahora, es desperdiciado?

Desde su primera edición en inglés en 1977, Teoría y Práctica del Equilibrio se ha convertido en uno de los libros de autoayuda más leídos. En él, Tarthang Tulku contempla diversas alternativas a la férrea división de nuestro tiempo entre trabajo y placer, alternativas basadas en el descubrimiento y equilibrio de todas las facetas que componen nuestra personalidad. Y todo ello con un fin común: la felicidad.

---

Teoría y Práctica del Equilibrio © 2000 Arbol Editorial S.A. de C.V  
Título original: Gesture of Balance © 1991 Dharma Publishing

Traducción: Nora Muchnik. Edición literaria: Francisco Domínguez Montero  
Diseño interior: Tres Joyas (Editores) Diseño de cubierta: José Manuel Giménez  
Muñoz

Editan:

Árbol Editorial SA. de C.V, Ave. Cuauhtémoc 1430 Col. Santa Cruz Atoyac  
03310, México D.F. Tel: 55 05 76 77 Fax: 56 05 76 00  
Correo electrónico: [arboleditor@mexis.com](mailto:arboleditor@mexis.com)

ISBN: 968-461-185-4

Tres Joyas (Editores) Apdo. 50034 46080-Valencia España

Tel, y Fax: 96 371 2521  
Correo electrónico:

[tresjoyaseditor@terra.es](mailto:tresjoyaseditor@terra.es)

DERECHOS RESERVADOS DE ACUERDO A LA LEY ISBN: 84-931764-1-

**Índice**

**Prefacio**

**Capítulo Uno: Apertura**

**Transitoriedad y frustración**

**Comenzar con honestidad**

**Asumir responsabilidad**

**Abrir el corazón**

**Despertar la compasión**

**Capítulo Dos: Relajación**

**Sensaciones de expansión**

**Cuerpo, respiración y mente**

**Curar con energía positiva**

**Capítulo Tres: Meditación**

**El despliegue de la meditación**

**Observar los pensamientos**

**Transformar la ansiedad**

**Generar confianza**

**Descubrir la mente**

**Estado de ánimo natural**

**Ser la experiencia de la meditación**

**Capítulo Cuatro: Atención consciente**

**Visualizar y ver**

**Conciencia meditativa**

**Equilibrio**

**Capítulo Cinco: Transmisión**

**Relación entre maestro y alumno**

**Confiar en el maestro interior**

## Prefacio

Los ensayos de este libro son excepcionales en el sentido de que presentan ideas y perspectivas budistas sin abundar en teorías acerca del budismo. El hecho mismo de que en el mundo occidental hablemos de budismo como si éste fuera un sistema rígido, del que se puede -y tal vez se debe- tratar en términos abstractos, demuestra el poco conocimiento real que existe, incluso en nuestra época, de una serie de valores diferentes. Estos valores son inherentes a la vida de la persona y no meramente asignados a ésta de manera arbitraria.

Los siguientes ensayos están dirigidos a personas de carne y hueso, no a una imagen indefinida; y lo hacen con términos que la persona puede entender intelectualmente además de sentirlos en lo más profundo de su corazón. Aunque cada ensayo es independiente, en su totalidad revelan una continua progresión. El punto de partida es la honestidad; la honestidad para con nosotros mismos como parte de un torrente vital más amplio, y como partícipes de sus vicisitudes, no como espectadores indiferentes. Como partícipes de un torrente vital en permanente desarrollo no podremos crecer cuando luchemos contra él cuando intensificamos las tensiones y bloqueos, sino sólo cuando aprendemos a relajarnos de modo que el torrente fluya tranquilamente en nosotros. Por lo tanto la relajación se convierte en el requisito previo indispensable para la meditación; la meditación conduce a un estado de atención consciente intenso en el cual las fronteras artificiales entre un sujeto y un objeto son trascendidas en una percepción unitaria que nos acerca a nosotros mismos. Por último, como partícipes estamos unidos a los que vivieron antes que nosotros y a los que vendrán después de nosotros. De nuestros antepasados hemos recibido significados y valores, legado que rehacemos y volvemos a interpretar, cambiando las pautas resultantes para nuestros descendientes. Si lo que transmitimos seguirá viviendo, dependerá de nuestra honestidad, el punto del cual partimos.

Si estos ensayos son excepcionales a causa de su franqueza, también su autor se revela en un nuevo aspecto. Del mismo modo que tendemos a crear una abstracción de lo que en realidad es un mensaje concreto y una aplicación práctica, también tendemos a crear una imagen de un hombre y, al creer en la validez de la imagen, olvidamos a la persona real. El hombre nunca puede ser definido con términos rígidos. Se asemeja más a un cristal cuyo brillo es de muchos colores. El título *rim-po-che* quiere decir "muypreciado" o "precioso", y la preciosidad de un cristal radica en sus numerosas facetas. En estos ensayos descubrimos una faceta muy importante de Tarthang Tulku Rimpoche: su afectuosa calidad humana. Tal vez es esta faceta suya la que hay que recalcar. Es esta cualidad humana lo que hace aun más significativos estos ensayos y ubica firmemente a su autor en la siempre nueva y continua tradición y transmisión de los maestros y el pensamiento nyingma.

Herbert V Guenther Director del Departamento de Estudios del Lejano Oriente  
Universidad de Saskatchewan

## Capítulo Uno

### Apertura

## **Transitoriedad y frustración**

*La gente está dispuesta a ir a la guerra e incluso a renunciar a su vida por una causa, pero no puede renunciar a las causas de su sufrimiento.*

La transitoriedad es la esencia de la condición humana. No sólo gobierna nuestras vidas; domina el cosmos, todas las estrellas y planetas, así como nuestro entorno terrenal. Podemos ver los efectos de la transitoriedad observando el ascenso y la caída de las naciones, de nuestra sociedad e incluso de la bolsa de valores. La transitoriedad afecta toda existencia. Vemos cambios en nuestra vida y en la de nuestros amigos y familiares pero el más devastador de los cambios en la vida humana -la muerte- siempre nos toma de sorpresa.

En esta sociedad casi todos le tienen miedo a la muerte, pero para apreciar plenamente la vida, debemos enfrentar la realidad. La transitoriedad y la muerte son aspectos ineludibles del estar vivos; esta comprensión puede vibrar en nuestro interior y despertarnos... vemos que aunque amamos la vida, ésta no dura eternamente. Nacer como ser humano es un privilegio, y es importante que apreciemos la vida y aprovechemos esta oportunidad.

Si comprendemos la transitoriedad, muchos aspectos de la vida que generalmente nos resultan fascinantes ya no parecen 'tan atrayentes. Llegamos a ser capaces de no dejarnos engañar por ellos y descubrimos que en realidad no son tan satisfactorios. Podemos entonces desapegarnos más fácilmente de nuestros temores, así como de nuestro pequeño caparazón. Pensar en la transitoriedad de la vida nos despierta: ¡Nos damos cuenta de que en este mismo momento estamos realmente vivos!

Sin embargo hay conflicto, pues queremos cosas que sabemos que nos causarán dolor o frustración. Nuestras pautas de carácter son muy difíciles de cambiar, e incluso cuando lo intentamos, siempre parecen presentarse obstáculos -nuestros apegos nos apremian a repetir las mismas pautas destructivas-. Nuestras necesidades emocionales no sólo nos habitúan a cosas materiales sino también a nuestra propia identidad. No queremos perder la sensación de autoridad sobre nosotros mismos, nuestro ambiente o incluso sobre otras personas. Pero hasta que nos liberamos de los apegos a la imagen que tenemos de nosotros mismos, es difícil siquiera ver estas pautas, y mucho más difícil cambiarlas.

Debido a que hay ciertas actitudes de las que no deseamos desapegarnos, constantemente nos metemos en situaciones difíciles y experimentamos conflictos mentales. A veces podemos renunciar a cosas importantes -dinero, casas u otros bienes-, pero los apegos de tipo emocional, tales como el elogio y el reproche, la ganancia y la pérdida, el placer y el dolor, o las palabras amables y las desagradables, son muy sutiles. Están más allá del nivel físico; forman parte de la imagen que tenemos de nosotros mismos, y no estamos dispuestos a renunciar a ellos. Tenemos además actitudes y prejuicios ocultos que ni siquiera estamos dispuestos a reconocer. Nuestros apegos tienen un influjo magnético que nos retiene en un solo lugar, presos. Es difícil saber si esta inercia que nos controla proviene de nuestras acciones pasadas, de nuestro temor a la muerte o de alguna fuente desconocida; pero nos inmoviliza y nos atacan todo tipo de frustraciones y conflictos, provocándonos más dolor.

La gente está dispuesta a ir a la guerra e incluso a renunciar a su vida por una causa pero no puede renunciar a las causas de su sufrimiento. Es misterioso el hecho de que ciertas fijaciones psicológicas nos dominan tan poderosamente que no podemos renunciar a ellas -incluso cuando comprendemos intelectualmente el dolor que entrañan-. Nos preguntamos, ¿por qué es esto? ¿Por qué debo aferrarme tanto a estas pautas y hábitos, actitudes... a esta imagen de mí mismo?

Podemos observar atentamente nuestras pautas de comportamiento, y llegar a aceptar que hasta la más sutil negatividad nos causa sufrimiento. Al desarrollarse nuestra comprensión y conciencia, comprendemos la importancia de abrimos paso entre nuestras emociones, apegos y negatividad, y también comprendemos que la solución final está en nuestro interior. Cuando realmente nos damos cuenta de nuestra aflictiva situación podemos comenzar a cambiar nuestras actitudes más íntimas y hacer algún progreso. Aunque a menudo es incluso difícil reconocer lo que es sano o saludable debido a que nuestra experiencia diaria es tan artificial, cuando finalmente decidimos actuar de manera equilibrada, resulta que nos acostumbramos a este nuevo patrón de conducta. Para efectuar estos cambios ni siquiera debemos abandonar nuestra casa o familia, porque los cambios que nos aguardan están en nosotros.

Por lo general nos enseñan que ser "espiritual" significa rechazar el mundo. Pero incluso una persona espiritual puede vivir cómodamente, disfrutar de su trabajo, cuidar de una familia y tener éxito en la sociedad y el mundo. También nos enseñan que no debemos ser "interesados". Pero en realidad podemos ser "interesados" al cuidar de nosotros mismos -no de manera egoísta, codiciosa ni melancólica, sino de manera profundamente solícita- armonizando cuerpo y mente tanto como sea posible. Cuando observamos atentamente nuestras sensaciones y sentimientos, aprendemos a aceptarnos y apreciarnos, y a estar abiertos a los demás. Mediante la integración y la puesta en equilibrio de la mente y el cuerpo, es posible alcanzar la paz interior y la alegría: el amor.

Siempre nos ceñimos a las mismas tendencias negativas y raramente hallamos satisfacción porque no disfrutamos verdaderamente de ningún momento determinado. En el presente a menudo estamos molestos y nos angustiamos porque cuanto sucede es un poco inesperado. Nos resulta difícil relacionarnos con las situaciones de manera abierta. El problema es que concentrándonos en el pasado o futuro nunca nos ocupamos plenamente del presente, y por lo tanto éste nunca puede darnos satisfacción. Siempre esperamos que en el futuro haya algo más elevado, más profundo, o más satisfactorio. Por lo tanto, puede que nunca estemos felices ni satisfechos, porque toda nuestra vida parece constituirse de interminables preparativos: para la vida en familia, las aventuras amorosas o distintas diversiones.

Por lo general dividimos el tiempo entre el trabajo y el placer. De hecho, en parte trabajamos para prepararnos para el placer; siempre esperamos con ansia las diversiones, los fines de semana o las vacaciones. ¿Pero disfrutamos realmente de estos pasatiempos? ¿Valen realmente la pena? ¿No es posible que aprendamos a apreciarnos en lugar de continuar buscando la satisfacción fuera de nosotros? Cuando encontramos inspiración, franqueza y equilibrio en nosotros, nuestra vida vale la pena, somos felices -podemos entonces encontrar alegría incluso en nuestro trabajo-. En lugar de desperdiciar nuestra energía y potencial humano en pensamientos y acciones inútiles, comenzamos a actuar constructivamente, pues la base de la senda espiritual es el desarrollo en nosotros de lo verdaderamente equilibrado, natural y significativo.

Disfrutar de la vida puede ser muy importante para nosotros, pero cuando experimentamos placer, con demasiada frecuencia la mente proyecta la satisfacción al futuro, de modo que nos llenamos de sueños vacíos que nunca se materializan. Es difícil lograr algo en el presente cuando la mente está siempre orientada hacia alguna meta futura.

Esto no significa que no debemos hacer planes inteligentes para el futuro; sólo significa que debemos vivir más plenamente el presente. Si trabajamos para desarrollarnos en el presente, caminaremos en dirección a nuestras metas futuras hasta alcanzarlas. El presente nos conduce al futuro, y el futuro cambia según el presente. Cuando sentimos confianza en todo lo que hacemos y nuestras acciones sean significativas, gozaremos de equilibrio en el presente y en el futuro.

Cuando somos receptivos a nuestra experiencia actual, nos damos cuenta de que podemos disfrutar de la vida ahora mismo... ¡Ahora mismo tenemos la oportunidad! No debemos poner demasiado interés en el futuro. Pero debido a que nuestra percepción consciente del momento actual es lenta o confusa, gran parte del tiempo parece que hay algo que sucede en la oscuridad, por detrás de nuestra conciencia, y nosotros simplemente lo seguimos, como a la deriva. Entretanto perdemos tiempo y energía, y puede que no tengamos conocimiento de lo que ocurrió ayer, esta mañana, o incluso esta tarde; no nos percatamos de mucho de lo que nos ocurre. Y cuando pensamos en ello, podemos descubrir que básicamente no tenemos conocimiento de cómo nos convertimos en quienes hoy somos. Cuando éramos niños teníamos un aspecto determinado y hablábamos de cierta manera; ¿cómo fue que cambiamos? Es difícil reconstruir la transición. Podemos comprender algunas de las experiencias por las que hemos pasado, pero es sorprendente la cantidad de cosas que no recordamos -o recordamos incorrectamente-; es como tratar de evocar el sueño de una noche pasada. ¡Y así es como vivimos!

En ciertas áreas de la vida donde nos motiva el egoísmo -los negocios, nuestra profesión...-, quizás seamos muy sagaces. Si en otros campos no tenemos metas ni objetivos, nuestra conciencia estará borrosa o vaga. Si pensamos en el niño que fuimos, ¿es esto lo que hubiéramos querido para él? Apenas nos percatamos de lo que ocurre a nuestro alrededor o en nuestro interior; a veces somos poco más independientes que un niño de dos años. A menudo trabajamos y actuamos de cierta manera tan sólo porque eso es lo que se espera de nosotros... imitamos a otros porque nos es muy difícil tomar decisiones propias, sobre todo cuando no tenemos perspectivas con respecto a la vida. Poco convencidos de quiénes somos no podemos despertar al presente, y no conseguimos determinar qué es importante ni porqué. Después de un tiempo puede que hasta perdamos interés y simplemente nos desapeguemos de todo... pero no estamos desapegándonos-; tan sólo estamos desistiendo, sintiéndonos desesperados.

Hay dos formas de desistir: la renuncia a los apegos y la renuncia a continuar causada por dificultades y decepciones. La persona que es fuerte y franca no desiste -pero sí renuncia a apegarse, y por consiguiente es libre y tiene confianza en sí misma-. Debido a que no se apegamos a una determinada personalidad sino que simplemente sigue la verdad que alberga su corazón, ningún obstáculo ni decepción puede vencerla. La persona que desiste porque no puede gobernar su vida realmente no se desapega; mantiene la decisión de seguir adelante pero no tiene fuerza o valentía para obrar conforme a sus inclinaciones -simplemente cede ante todo lo que ocurre-. Ya que no puede desistir de sus apegos y renunciar a sus emociones negativas, no sabe cuál es el buen camino y cuál el malo y sufre. Aunque puede que no experimente dolor físico,

sufre psicológicamente -el dolor de no poder poseer lo que desea-. Su apego a las sensaciones lo domina y queda atrapado en una encrucijada.

El sufrimiento no sólo proviene del dolor físico: puede presentarse cuando ciertas actitudes están desequilibradas. Cuando pasamos por un gran conflicto o somos sometidos a mucha presión, puede resultarnos difícil incluso tomar una decisión sencilla. Nuestra conciencia puede volverse tan limitada que hasta experimentamos "lagunas" en la memoria. Puede que incluso cuando logramos tomar una decisión, suframos si no conseguimos todo lo que esperábamos. Y cuando tenemos éxito en algo, es posible que nos enorgullezcamos y nos apeguemos a ello, y luego suframos por el temor de perderlo. O tal vez nos pongamos muy tensos al tratar de alcanzar alguna meta o materializar alguna esperanza o expectativa. Nos decepcionamos porque nunca conseguimos lo que queremos en cantidades satisfactorias, sea aprobación o amor, conocimientos o éxito. Miremos hacia donde miremos, siempre hay conflicto e indecisión; estamos atrapados en medio y no sabemos qué rumbo tomar.

Estas dudas nos crean constantes molestias, y nuestra mente se asemeja a un reloj, cuyas manecillas dan vueltas continuamente para señalar la hora. Finalmente somos incapaces de tomar ninguna decisión, nos quedamos totalmente en blanco, sin ideas ni dirección; nos volvemos pasivos y egoístas, caemos en un ciclo de desesperación.

A menudo no vemos nuestro sufrimiento porque nuestras facultades de autoanálisis no suelen estar muy desarrolladas. Tenemos que mirar interiormente para descubrir las sutilezas de la experiencia presente, y esto nos resulta difícil. Por lo tanto, tal vez sea más fácil aprender de las experiencias pasadas, pues aunque aprender por el sufrimiento en el momento en que aparece suele ser difícil, cuando reconsideramos nuestros sentimientos del pasado a veces los vemos con más objetividad.

Al atravesar ciclos de tensión, tristeza e intranquilidad, la mayoría de nosotros experimentamos mucho sufrimiento. Tratamos de escapar de él, pero siempre vuelve.

Más cuando tenemos la fuerza y valentía de examinarnos a fondo, de analizar nuestro dolor, vemos una extraña paradoja. Incluso cuando queremos renunciar al sufrimiento, pareciera que no estamos listos -nos aferramos fuertemente a él-.

Con el tiempo, al familiarizarnos más con nuestro dolor, podemos decidir firmemente que no queremos seguir sufriendo. En ese momento nos desprendemos de nuestro sufrimiento y despertamos; se produce un cambio interior, y vemos claramente la tontería de los incontables tormentos que nos hemos creado. Este cambio interior es el verdadero proceso de aprendizaje.

La mayor parte del tiempo nos cuesta aceptar el infinito sufrimiento que hay en el mundo, pero en cierto modo, el sufrimiento es uno de los mejores maestros. Mediante la observación de las pautas que conducen al dolor y al sufrimiento, aprendemos a comprendernos física, emocional y psicológicamente. Las teorías suelen tener poca relación con nuestra vida, pero el experimentar dolor puede propiciar el conocimiento genuino.

El sufrimiento nos lleva a una profunda comprensión de nuestra persona y a darnos cuenta de que no hay manera de eludirlo realmente. Cuando estamos tranquilos ni siquiera nos interesa buscar respuestas, pero cuanto más frustrados y confundidos estamos, más urgentemente buscamos nuevas alternativas. El sufrimiento en sí mismo

no nos ofrece ninguna respuesta, pero puede apremiarnos a despertar -a comenzar a practicar la meditación y a desarrollar nuestra conciencia-.

Por lo tanto el sufrimiento puede contemplarse como una experiencia positiva, porque nos da la oportunidad de transformar nuestras emociones y acercarnos más a la liberación. Cuando nos demos cuenta de esto, despertaremos y encontraremos la fuerza y energía que habrán de sostenernos cada día.

Hay un dicho tibetano según el cual la persona que no se acuerda de que su muerte llegará algún día de forma inevitable es semejante a una reina. En los tiempos antiguos, la reina debía mantener en la corte real una imagen de serenidad y confianza en sí misma, e interesarse mucho en proteger su reputación. Pero en el fondo ella tenía todo tipo de deseos y miedos -al agrado o desagrado del rey, al poder, o a la pérdida de su posición-. De modo que su serenidad era esencialmente una simulación para protegerse.

Análogamente, puede que nos consagremos a una senda espiritual, pero que realmente sigamos albergando muchos deseos -de poder, posición social, elogio-. No nos acordamos de la transitoriedad ni de la certeza de la muerte, y por lo tanto no podemos protegernos de nuestros deseos. Sin embargo, cuando somos conscientes de la transitoriedad de la vida, nos adaptamos a todas las situaciones y no nos apegamos a ellas.

Cuando contemplamos la muerte, podemos verla como una transición natural, no necesariamente un final sino una continuación. En términos del tiempo, el momento de la muerte es el presente y nuestra experiencia de esta vida es el pasado. La muerte, o experiencia presente, es una invitación al futuro y en ningún sentido un final. Para los que son competentes en la meditación, la muerte es una oportunidad de lograr una experiencia muy bella, o incluso la liberación de todo sufrimiento.

La mayoría de nosotros consideramos que la muerte es una pérdida antes que una oportunidad -tenemos miedo a perder nuestro ego-. Sentimos ese mismo tipo de miedo cuando renunciamos a nuestros apegos y pautas de conducta; es posible que nos asustemos o desconcertemos porque sin ellos no estamos seguros de "quiénes somos". En ese momento cada experiencia puede ser realmente nueva, pero tal vez no estamos preparados para vivir sin las habituales protecciones del ego.

Cuando la tenemos presente, la realidad de nuestra muerte puede darnos una especie de "mandato" -algo en nosotros se manifiesta con claridad y nos estimula a hacer algo constructivo con nuestras vidas-. Cada momento se vuelve muy importante. Nos damos cuenta de que por mucho tiempo que nos quede por vivir, pasaremos la tercera parte de ese tiempo durmiendo, y también tenemos que comer tres veces al día, pasar tiempo hablando, trabajando, enfrentándonos a problemas emocionales y además intercalar todas las demás actividades que constituyen nuestra vida.

Al elaborar cuidadosamente un diagrama de cómo pasamos las horas, vemos que hay poco tiempo para utilizar energía positiva en ayudarnos a nosotros mismos o a los demás. Por lo tanto es importante que nuestra vida cuente con una cierta estructura. Tener disciplina es esencial si queremos aprender a llevar vidas constructivas, libres de la turbulencia de nuestras emociones, de negatividad y de sufrimiento.

También es útil poner a prueba periódicamente nuestra concentración y conciencia. Cada vez que estamos atrapados en un conflicto físico o mental podemos concentrarnos en él, caldearlo, entrar en su centro. Nuestra manera de reaccionar en

tales situaciones es una buena indicación de la fuerza de nuestra conciencia. Tal vez nos mantengamos tranquilos casi siempre, pero experimentar y superar situaciones desconcertantes puede ser muy difícil. Sin embargo, sin esta capacidad continuaremos experimentando mucho dolor y frustración, no sólo en esta vida sino en el período posterior a la muerte. Pues aunque esta vida puede ocasionarnos situaciones difíciles, el estado posterior a la muerte es una prueba mucho mayor para nuestra fuerza y conciencia.

Aunque nos observemos cuidadosamente, nunca podemos estar seguros de cuándo moriremos. Al acostarnos por la noche nunca sabemos si despertaremos. Incluso

Nuestros intentos de gozar -bebiendo, fumando, drogándonos, o yendo a dar una vuelta en coche- podrían ser la causa de nuestra muerte. Y ni siquiera una dieta totalmente sana nos mantendrá vivos para siempre. Es muy difícil prever cuánto tiempo nos queda por vivir.

Por lo tanto, es importante comenzar ya a buscar el equilibrio, pues cuando nos hacemos viejos los sentidos se debilitan... no vemos bien y nuestro sentido del gusto ya no es muy agudo. A menudo los amigos ya no responden y es posible que, debido a nuestra edad, la sociedad ya no nos preste mucha atención. Por lo tanto es posible que ya no nos sintamos parte de la comunidad. Es muy raro ver a un joven y un viejo juntos durante mucho tiempo; por lo general tienen intereses y energías muy diferentes. Y dado que hay tan poca comunicación, los viejos a menudo llegan a estar muy aislados y solos. Pero todos nosotros nos haremos viejos... no podemos evitarlo. El tiempo pasa rápidamente y si perdemos las oportunidades que tenemos ahora de darle sentido a nuestra vida, podemos arrepentimos profundamente. Tan a menudo oímos decir a la gente mayor: "Ojalá hubiera oído esto hace veinte años", o "he desperdiciado todos estos años y ahora es demasiado tarde". Por supuesto, nunca es demasiado tarde, pero no sabemos cuánto tiempo nos queda. De modo que ¿por qué no comenzamos ya?

Estas ideas pueden parecer muy simples, pero son parte de una larga tradición histórica que ha dado sentido a la vida durante muchas generaciones. De vez en cuando podemos apreciar que estamos vivos y que tenemos la oportunidad de crecer. En cuanto a la frustración y transitoriedad, alegrémonos de que existan para despertarnos. En la vida hay dificultades que enfrentar, pero siendo fuertes y teniendo confianza en nosotros mismos podremos hacer realidad nuestro potencial. Poco a poco entraremos desarrollaremos nuestra conciencia; forjaremos valentía y confianza en nuestras convicciones.

Cuanto más reflexionemos acerca de cómo la transitoriedad forma parte de todo y de cuán insustancial es todo aquello a lo que deseamos aferrarnos, mejor comprendemos nuestra tendencia a la fascinación y al apego. Se trata de cuestiones muy profundas y si persistimos en nuestra busca, con atención consciente descubrimos que no nos distraemos tan fácilmente. Incluso es posible que decidamos realizar una nueva estructuración de nuestras prioridades. Un corazón compasivo puede cargarnos de energía positiva, lo cual puede servir de ayuda y estímulo a otras personas.

*El sufrimiento y las frustraciones son gestos de la vida mediante los cuales profundizamos nuestro conocimiento.*

La transitoriedad es la transformación cíclica de la vida experimentada como un drama en el que el significado se manifiesta como equilibrio.



### **Comenzar con honestidad**

*Tememos aprender porque tenemos miedo de crecer y asumir la mayor responsabilidad que acompaña al crecimiento.*

Hay una cosa de la que podemos estar seguros: no lo sabemos todo. No tenemos un conocimiento del pasado del cual vinimos ni del futuro hacia el que avanzamos. Tal vez ni siquiera conozcamos el estado actual de nuestro cuerpo, mente y sentimientos. Debido a que nuestro conocimiento es tan limitado, tenemos que resolver una ansiedad subyacente -la sospecha de que estamos atrapados en nuestra propia ignorancia-. Puede existir la sensación de una realidad más allá de la superficie de lo cotidiano, pero de alguna manera esta verdad se esconde de nosotros.

Nuestra experiencia nos ha dado algún conocimiento, pero al mismo tiempo, rara vez examinamos honestamente lo que sabemos. Una acción determinada podría ser claramente provechosa, pero a menudo elegimos hacer lo opuesto si es más fácil o menos agotador. Y luego creamos pretextos. En nuestras mentes aparecen objeciones, opiniones y juicios para impedirnos una acción positiva. Cuando intentamos hacer lo conveniente, a menudo fortalecemos nuestra inseguridad insinuándonos que lo que hacemos no está bien; es posible que nos critiquemos tan constantemente que terminemos por retroceder, rehusando enfrentarnos a nosotros mismos.

De modo que hay dos factores presentes: uno, que no sabemos ciertas cosas, y el otro, que sí sabemos ciertas cosas pero no queremos confesarlos que las sabemos. Incluso cuando vemos una situación claramente, a menudo tratamos de interpretarla en provecho nuestro y por consiguiente nos engañamos. Puede que nuestra fortaleza espiritual no sea lo bastante fuerte para que verdaderamente nos enfrentemos con la realidad, de modo que nos olvidamos de lo que sabemos o nos negamos a mirarlo; nos volvemos perezosos o desviamos la mente hacia otros asuntos. Nos encontramos por lo tanto atrapados en estas dos tendencias destructivas: la ignorancia y la evasión.

La causa subyacente de estas tendencias es el miedo, el miedo incesante ocasionado por la falta de fortaleza interior. Este miedo separa nuestra atención de nuestra motivación y por lo tanto interfiere con nuestra capacidad de vernos claramente. El miedo es una de las armas que el ego más utiliza para su conservación, porque una vez que aparecen sentimientos de miedo, inadaptación y debilidad, no queremos enfrentarnos a la realidad.

Aprendemos a ocultar nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos; por ello; la manera en que hablamos, miramos, pensamos, sentimos y actuamos no es genuina. Puesto que no deseamos darnos cuenta de cuán lejos estamos del verdadero conocimiento, encubrimos nuestros sentimientos. Si alguien se atreviera a insinuar que el ego juega con nosotros y que estamos desperdiciando la vida, hallaríamos incontables excusas para defendernos. Pero si observamos detenidamente, debemos admitir que a menudo nos escondemos de nosotros mismos. Es posible que nos sintamos tan amenazados que nos resulte más fácil negar la necesidad del cambio que cambiar, aunque en el fondo nos damos cuenta de lo que debemos hacer para que nuestra vida valga la pena, y de cómo hacerlo. Básicamente, sólo somos demasiado débiles para esforzarnos.

Desde la infancia hemos aprendido de los amigos y de la familia a participar en "juegos". Ahora lo hacemos por dos razones: la primera es nuestra necesidad de sobrevivir social y económicamente, y la segunda es la complejidad de nuestro ego -queremos ser aceptados-. Cuando somos hábiles para observar las reglas sociales jugamos bien y tenemos vidas prósperas, pero puede que nunca toquemos los niveles más profundos de nuestro corazón. A menudo nos involucramos tanto en nuestros juegos que ya no podemos distinguirnos de ellos, y así perdemos el contacto con nuestra naturaleza. Es posible que hasta nos enfermemos física o mentalmente por estar siempre luchando. Pero aunque nos cansemos de jugar, lo hacemos de todos modos -con los amigos, la familia, la sociedad-. Tal vez incluso sepamos que estamos jugando, pero nuestras circunstancias crean situaciones tensas que parecen impedirnos actuar según nuestro guía interior.

De modo que es útil observar nuestro ego y ver lo diestramente que jugamos, y si lo hacemos con éxito o no. En el más competitivo mundo laboral, donde todos entienden las reglas, jugar es aceptable, incluso respetable... admirable cuando se hace con destreza. Todos saben manipular a los demás, ser astutos y escurridizos, hacer que las cosas estén tranquilas en apariencia. Se dan todo tipo de juegos, y la actitud es: "¡qué he de hacer para ganar!" A nadie parece importarles si algo es destruido o alguien es dañado en el proceso. Lo único que importa es ganar.

Incluso cuando somos afortunados, la presión de nuestras obligaciones hace que nuestra energía física y mental se tense tanto que parece tenernos en cautiverio; hasta es posible que sintamos que nuestras relaciones personales son constrictivas. Las presiones, decepciones y miedos empiezan a limitar nuestra capacidad de trabajar de manera creativa y eficaz; pero no sabemos cómo liberarnos. En todas direcciones vemos dolor, soledad

Y confusión, hasta tal punto que anhelamos escapar. Tratando de evitar esa situación nos vamos de viaje los fines de semana y planeamos diversión para las noches. Sin embargo, nuestro sufrimiento mental e intranquilidad continúan. Aunque nos resistimos a creer que nuestras propias acciones y actitudes fueron la causa de nuestro sufrimiento, con el paso del tiempo no podemos hacer caso omiso a este conflicto. Finalmente, desesperados, nos damos cuenta de que debemos cambiar.

Quizás decidimos emprender un camino de desarrollo interior, pero vacilamos, creyendo que primero debemos terminar nuestro trabajo -después renunciaremos a nuestro empleo o puesto, después practicaremos-. Y al final, simplemente nunca llegamos a emprenderlo. Puede que tengamos muchos sueños hermosos, pero es muy

poco lo que logramos en toda nuestra vida espiritual o materialmente. En todas partes del mundo la gente pasa la vida soñando con desarrollarse espiritualmente sin jamás ocuparse mucho de ello. Pero en este país se necesita mucha fuerza de voluntad para desarrollarse. Somos atrapados en la competencia por las enormes reservas de energía sin explotar que la tecnología moderna ha puesto a nuestra disposición. Vivimos sometidos a una intensa presión para que nos ajustemos a las reglas y restricciones de nuestra "civilizada" sociedad urbana. La estructura social está organizada de tal manera que, si no nos sometemos, es difícil sobrevivir. Por eso muchos de nosotros no estamos a gusto, pero sólo algunos somos capaces de tomar la decisión de cambiar, y somos menos aún los que tenemos la fuerza de voluntad necesaria para hacerlo.

Por lo tanto, aunque emprendamos una senda espiritual, ello no significa que la vayamos a seguir. Esto no se debe a que se requiera una disciplina increíble, sino a que carecemos de valentía y confianza en nosotros mismos. Ignoramos nuestras capacidades y posibilidades de generar el poder personal que necesitamos para sobrellevar las experiencias de domar al ego. Por consiguiente, aunque muchos de nosotros tratamos de descubrir la verdad, muy pocos lo logramos.

Esto no implica que la espiritualidad no tenga el poder de ayudarnos, ni que haya algo que no esté bien en las enseñanzas o en nuestra capacidad de comprenderlas. El problema es que mantener una actitud espiritual es un hecho ajeno a nuestra manera habitual de pensar, y somos atrapados en una pugna entre ambas cosas. Los sentidos nos atraen al camino mundano, pero el intelecto y la intuición nos instan a seguir una senda espiritual, porque ésta es más satisfactoria y significativa. De modo que tratamos de recorrer dos sendas que están en pugna la una con la otra. O bien, es posible que avancemos durante algún tiempo por una senda espiritual, pero que luego tropecemos con dificultades. Nuestras expectativas no se han realizado, o creemos haber aprendido lo suficiente y por lo tanto volvemos a nuestro viejo estilo de vida. Es posible que entonces encontremos todavía muchos de los problemas y hábitos que creíamos haber dejado atrás. La diferencia entre las expectativas y nuestra experiencia puede hacernos creer que el tiempo que pasamos inmersos en una práctica espiritual fue desperdiciado. Sin embargo, cuando sólo seguimos una senda material, con el tiempo experimentamos una especie de vacío espiritual al que no podemos hacer caso omiso eternamente.

Una vez que empezamos a cambiar, es difícil volver al antiguo estilo de vida aunque queramos hacerlo. Algo ha despertado en nosotros y la fuerza positiva del cambio crea un ímpetu que nos incita a continuar. Entonces descubrimos que la senda espiritual está aquí mismo, hagamos lo que hagamos; es posible que no hayamos podido recorrer el camino deliberadamente, de modo que el camino vino a nosotros.

Aunque tratemos de no creer que la continua sucesión de deseos y apegos es destructiva, nuestras decepciones y frustraciones finalmente nos harán entrar en razón y nos ayudarán a enfrentarnos a la realidad. De modo que por muchas dificultades u obstáculos que tengamos que enfrentar en la senda espiritual, no debemos darnos por vencidos, pues si lo hacemos, simplemente tendremos que volver a enfrentarnos a ellos más tarde. Finalmente todo lo decidiremos nosotros, pero si vacilamos una y otra vez, sólo perdemos tiempo valioso. Debemos decidirnos a enfrentar la vida honestamente ya mismo.

Tratamos de proteger nuestros egos y la imagen que tenemos de nosotros mismos, sea directa o indirectamente; este hábito es uno de los más difíciles de dejar

atrás. Tal vez quisiéramos que existiera una manera de desarrollarnos sin lastimar el ego, sin analizar, meditar y perseverar. A todos nos encantaría no tener que esforzarnos por cambiar. Pero lamentablemente, sin deshacernos de nuestras ofuscaciones, no es fácil progresar. Incluso cuando creemos que nuestra mente está despejada, es posible que en realidad esté desorientada. A veces pareciera que sencillamente no queremos ver. Y si así somos, ¿cómo podemos despertar de este sueño?

Los maestros muy competentes contemplan a todos los seres vivos con gran compasión porque ven lo agotados que están por el constante aferramiento. La mayoría de nosotros tenemos pocas intenciones o dirección en la vida; lo único que queremos es satisfacer nuestros deseos, estar cómodos, alegres y relajados, o muy excitados. Podemos tener muchos deseos de esta índole, pero estos placeres consumen nuestra energía del mismo modo que una llama atrae y consume a una mariposa nocturna. Sin percatarnos de que los apegos no nos proporcionan ninguna satisfacción duradera, nos creamos aun más dolor, y luego pugnamos por aferrarnos a la causa de nuestro sufrimiento. Nos volvemos semejantes a un viejo perro sin dientes en una aldea tibetana, que encuentra un hueso y lo mordisquea hasta que le sangran las encías. Al notar el sabor de la sangre, *piensa*: "¡Ah, qué jugoso y apetitoso es este hueso!" Aun cuando sabemos que hay acciones más útiles que nuestros apegos, continuamos jugando con nosotros mismos y dejamos que nuestro ego nos gobierne. Ahora que contamos con la oportunidad de romper algunas de nuestras pautas de conducta^ ¿por qué no tenemos el suficiente interés en nosotros mismos como para cambiar? ¿Por qué continuamente tratamos de engañarnos?

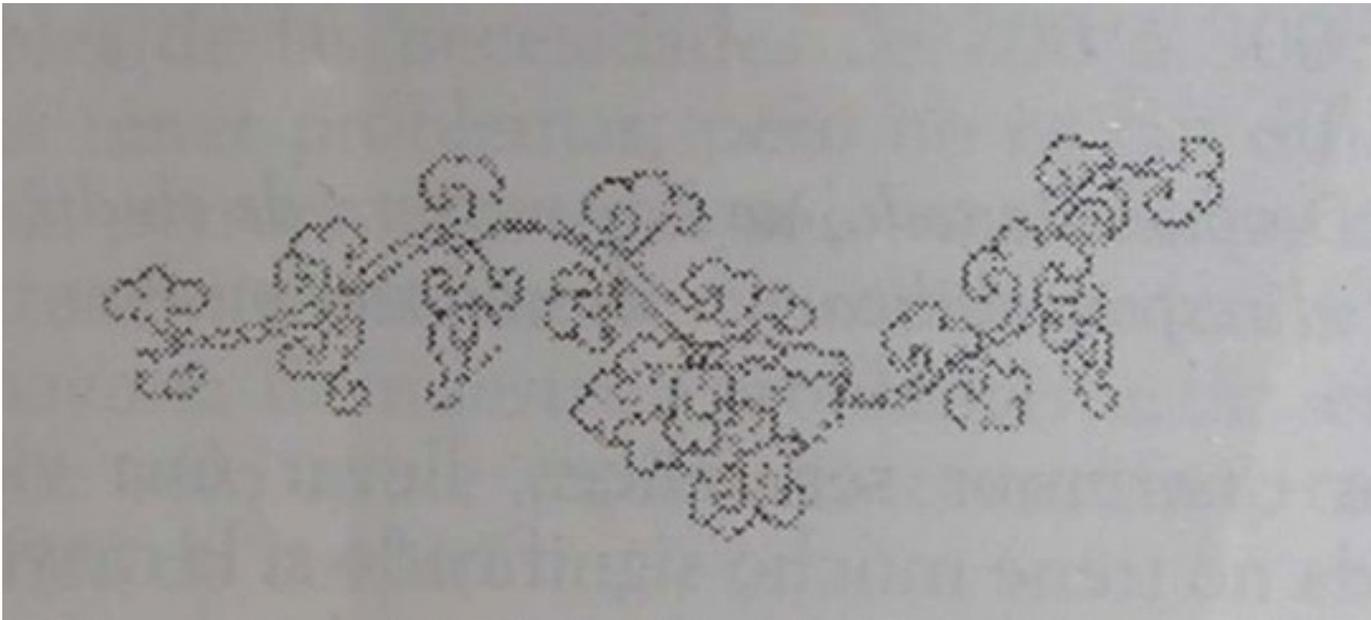
Nos da miedo aprender porque tememos crecer y asumir la responsabilidad que acompaña al crecimiento. Es posible que superficialmente creamos que queremos aprender, pero a niveles más profundos y sutiles el crecimiento y el cambio son una amenaza para nosotros. Por eso, aunque constantemente tratamos de perfeccionarnos y mejorar nuestras relaciones -para sentir más alegría y ser más positivos-, nuestras acciones son dispersas y obtenemos pocos resultados. Por ejemplo, decidimos que vamos a meditar: hacemos todo tipo de preparativos -ordenamos el cuarto, encendemos incienso- luego nos sentamos y nos damos instrucciones: "estaré en silencio, perfectamente relajado y atento... sin retener los pensamientos", pero durante la meditación realizamos "malabares mentales". Rara vez conseguimos mantener la mente en el momento presente, sino que nos ocupamos de recuerdos y planes futuros, o puede que simplemente nos quedemos dormidos. Incluso después de años de estudio y disciplina hacemos poco más que estar continuamente preparándonos y dándonos instrucciones, y nos exasperamos tanto que nunca empezamos.

No obstante, la experiencia es una excelente maestra; podemos aprender mucho de todo el sufrimiento, frustración y confusión que padecemos. Finalmente nuestras emociones negativas nos agotarán tanto que cambiaremos automáticamente. Pero primero debemos reconocer y comprender los resultados de nuestras acciones. Estos continúan incluso después de haberse acabado nuestra vida, de modo que si no eliminamos los venenos, no habrá manera de evitar más sufrimiento en el futuro. Seguiremos estando atrapados entre los dos extremos del sufrimiento, en un ciclo de múltiples niveles de remordimientos por el pasado, las esperanzas para el futuro y las confusiones del presente. Necesitamos una tremenda valentía para aceptar el dolor y la confusión, pues todo este tiempo hemos creado sufrimiento para nosotros mismos, ¡y a veces éste nos gusta! Pareciera que no estamos dispuestos a apartarnos del sufrimiento. Seguimos equivocándonos, creando confusión, acumulando frustración. El ego juega

mucho con nosotros e impregna todos nuestros sentimientos, sensaciones e ideas; sin embargo, ni siquiera nos percatamos verdaderamente de que es el ego el que crea estas tendencias ni tampoco de cómo surgen en nosotros las emociones negativas. Lo único que sabemos es que continuaremos sufriendo por nuestra aflicción y nuestros problemas hasta quedar agotados.

Debemos observar honestamente el transcurrir de nuestra vida diaria y afrontar nuestras debilidades y problemas. Si a esto se le ha de llamar o no senda espiritual o religión no es algo importante; lo que importa es que nuestras acciones sean sinceras. Si somos honestos y amamos sinceramente la verdad, podemos revolucionar nuestra vida. No debemos atenernos ciegamente a un determinado sistema, sino que podemos desarrollarnos a nuestra manera tomando en cuenta lo que dice el corazón y actuando de acuerdo con las verdades que descubrimos en nuestra experiencia. Entregarnos totalmente a encontrar la verdad puede ser un paso positivo, poderoso.

Pese al pasado, ahora podemos hacer una elección para el futuro. Si resolvemos esforzarnos por cambiar inteligentemente, puede producirse un importante crecimiento. Se requiere honestidad porque debemos aprender a cuidar de nosotros mismos de la mejor manera; se requiere inteligencia porque hay muchos obstáculos que superar. A menos que seamos implacablemente honestos, acabaremos por engañarnos, tratando de ocultar nuestros errores o de escapar a dificultades, en lugar de confrontarnos y efectuar cambios significativos. Si queremos alcanzar la paz interior y el equilibrio, debemos comenzar por la honestidad.



#### Asumir responsabilidad

*Después de todo, no hay manera de eludir el responsabilizarnos de nosotros mismos.*

Todos queremos ser felices, llevar una vida plena, pero la vida no tiene mucho significado si la mayoría de las mañanas nos despertamos preocupados, y pasamos los

días sintiéndonos frustrados o inútiles. Tal vez encontremos un alivio pasajero en diversos tipos de gratificación del ego, pero terminamos por darnos cuenta de que tales placeres son fugaces. Si en cambio aprendemos a responsabilizarnos de nosotros mismos y a vivir en equilibrio, experimentaremos una profunda sensación de libertad que dará sentido a nuestra vida y nos animará incluso durante las más difíciles situaciones.

Cuando observemos atentamente todos los aspectos de nuestro cuerpo y mente y todo lo que nos ocurre en un solo día, seremos capaces de ver, y hasta de prever, los patrones, actitudes e impulsos que han de perpetuarse durante el resto de nuestra vida. Al examinar la manera en que gastamos el tiempo, a menudo descubrimos que como no programamos las cosas que queremos lograr, aunque el día parezca muy ocupado, pasamos gran parte del mismo aturcidos y soñando despiertos... quizás deambulando por aquí y por allá, sin nada concreto que hacer, sin objetivos ni planes.

Cada día es un eslabón de la cadena que forma nuestra vida. Por lo tanto, a nivel práctico siempre debemos ser conscientes de lo que hacemos, no para hacernos ricos y poderosos sino para vivir de la manera más equilibrada posible y disfrutar del estar vivos.

En este próspero país tenemos la rara oportunidad de ser autosuficientes, de ser generosos y de no molestar a nadie. Cuidar de nosotros mismos no es tan difícil cuando tenemos una actitud franca y buena voluntad. Si fuéramos responsables de las necesidades de 200 ó 300 personas, podríamos tener problemas; pero no es tan difícil cuidar de una sola persona. Pesamos sólo una media de 65 kilogramos y tenemos una estatura promedio de 1,65 metros, pero la mayoría de nuestros problemas están en nuestra cabeza, que sólo mide unos veinte centímetros, ¡y nos resulta difícil de cuidar!

Pocas personas aprendimos a ser responsables cuando estábamos creciendo, y el conocimiento obtenido en diez o quince años de estudios a menudo no tiene mucho valor a nivel práctico. Por lo tanto descubrimos que, ya adultos, no sabemos llevar vidas equilibradas y significativas. Aunque nos consideremos autosuficientes y responsables, a menos que comprendamos el dominio que tienen sobre nosotros las emociones y el ego, puede que sólo nos estemos engañando. Cuando nos enfrentemos a una crisis sabremos si nuestra fuerza está lo suficientemente desarrollada para ayudarnos a superar nuestras dificultades.

A veces tratamos de combatir nuestros problemas indirectamente, culpando de ellos a los demás. Esto lleva a la confusión y crea una atmósfera cargada, negativa, dentro y alrededor de nosotros. Es fácil criticar a otros, pero enfrentar y superar nuestras propias debilidades y errores es muy difícil. De modo que nos decimos que nuestros problemas se resolverán si podemos "escaparnos"; o tal vez creemos que podemos escapar a nuestros problemas y a los de los demás siguiendo una senda espiritual, finalmente, no hay manera de eludir el responsabilizarnos a nosotros mismos.

Cuando aprendemos a ocuparnos directamente de nuestros disgustos y dificultades, las ideas imbuidas de romanticismo acerca de la senda espiritual dejan de ser significativas. Vemos que lo importante es percatarnos de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Podemos ocuparnos eficazmente de nuestros problemas, desarrollar nuestro potencial y descubrir que nuestra vida tiene sentido y valor. Puede sonar simplista, pero a veces es provechoso que simplemente nos olvidemos por un rato de nuestros problemas. En este proceso comprendemos que mucho de lo que nos tenía

enredados ha limitado nuestra perspectiva. Nuestra misma preocupación, ansiedad y desdicha se han vuelto un obstáculo para nuestro equilibrio y desarrollo y nos han impedido ocuparnos constructivamente de nuestras dificultades.

Los ciclos emocionales son difíciles de cambiar, pues nuestra confusión mental a menudo dificulta el siquiera distinguir un tipo de emoción de otra; lo sano de lo nocivo, por ejemplo. Esto es particularmente evidente en los lugares donde la gente está expuesta a influencias diferentes y contradictorias; la confusión y la negatividad pueden ser abrumadoras. La gente empieza a tener una sensación de desesperanza, una impresión de que no hay alternativa o salida. Con el tiempo este tipo de actitud provoca una pérdida de vitalidad y una indiferencia total.

Es importante reconocer el poder de nuestras emociones y responsabilizarnos por ellas, creando una atmósfera alegre y positiva a nuestro alrededor. Esta actitud alivia la desesperanza, la soledad y la desesperación; mejora nuestras relaciones con los demás, y poco a poco la sociedad entera puede ser más positiva y equilibrada.

Al observar nuestras emociones, vemos lo contagiosas que son. Si alguien ríe, sentimos ganas de reír; si llora, nos contagia la tristeza; lo mismo ocurre cuando alguien se deprime. La negatividad es como una enfermedad contagiosa: una persona negativa inquieta a los demás.

Dediquemos el tiempo necesario para desarrollar nuestra *conciencia*, nuestra mente y nuestros sentidos... ¿para qué perder el tiempo estando tristes confundidos o siendo sentimentales? En este mismo momento podemos empezar a responsabilizarnos de nosotros mismos. Estos no son ideales ni metas futuras. Podemos comenzar ahora mismo.

La vida está en constante movimiento, en continuo cambio, un momento pasa y da lugar a otro, que nunca es igual al anterior. En todo momento nuestros cuerpos sufren cambios fisiológicos y psicológicos de los que no nos percatamos. Cuando somos conscientes de estos cambios podemos apreciar la vida y comunicarnos con los demás más fácilmente. Sin embargo, cuando no nos percatamos de lo que ocurre en nuestra vida, puede que de pronto nos demos cuenta de que ya pasó la mitad de ella, y que hemos hecho poco progreso en liberarnos de obstáculos o en desarrollar nuestras cualidades positivas. Puesto que la vida está en constante movimiento -mucho más rápido que el de un río-, debemos emplear bien cada momento.

Es importante, entonces, que mantengamos un nivel elevado de conciencia -que nos fijemos y pensemos en lo que estamos haciendo- y que no actuemos de manera atolondrada. La espontaneidad que resulta de la confianza en nosotros mismos es una cualidad muy positiva, pero cuando reaccionamos sin pensar, a menudo somos como el algodón, que vuela hacia donde lo lleva el viento. La acción espontánea es frecuentemente imprevisible, y por lo tanto puede conducir a la confusión o al desconcierto; nuestra mente confusa puede llevarnos a extremos. De modo que debemos controlar nuestros impulsos y depender en cambio de la fuerza interior y de la convicción. Sin embargo, la mayoría de personas preferimos dejarnos llevar por cualquier cosa que nos fascina sin tomar en cuenta las consecuencias.

Hubo una vez un rey mono que recorrió con la mirada los bancos de roca de un desfiladero y vio la luna brillante reflejada en el agua. "Oh, qué bella joya, ¡tiene que ser mía!" pensó. Cuando le contó esto a los demás monos, todos dijeron que sería muy difícil de lograr; pero el rey mono dijo: "Tengo una idea: un mono se agarrará a un árbol

y todos los demás formarán una fila en la que cada uno se agarrará fuertemente de la cola del mono anterior. Entonces bajaremos nuestra cadena de monos hasta el agua y el último podrá alcanzar la joya". De modo que, uno por uno, quinientos monos bajaron balanceándose hasta el agua. El peso de todos fue demasiado para el mono que se agarraba al árbol, y los quinientos monos cayeron al agua, ahogándose.

A menudo nuestra mente se comporta como el mono: si no sopesamos nuestras acciones, ¿cómo anticipar sus consecuencias? Nuestras fantasías, sueños y anhelos egoístas nos causarán problemas. Cuando las acciones se efectúan ciegamente, sin una orientación práctica ni lógica, es posible que quedemos atrapados en situaciones enredosas.

Por lo tanto, mantén conciencia de tu cuerpo y tus sentidos. Sal de la niebla de ensueños respecto al futuro y pasado. Abandona el romanticismo emocional y, simplemente, atiende a lo que está ocurriendo en tu mente. Una vez que encuentres el equilibrio podrás sostenerlo, ocurra lo que ocurra en tu vida.

Todo aquello que determina tu vida diaria puede formar parte de tu educación. Analiza de vez en cuando tus pensamientos, examina los acontecimientos de tu vida y desarrolla la conciencia en todo momento. Con constancia, alcanzarás autenticidad; tu vida dejará de ser caótica y confusa, y no tendrás tanto interés en buscar satisfacción de origen externo. Enfrentar cada situación con conciencia es una de las mayores responsabilidades que podemos asumir.

### **Abrir el corazón**

*Una vez abierto nuestro corazón, toda la existencia aparece naturalmente bella y armoniosa.*

**Las** enseñanzas fundamentales de la senda espiritual se originan en nuestro corazón. Cuando éste se convierte en nuestro maestro y nos inspira seguridad, la energía espiritual fluye por el centro del corazón y tiene propiedades curativas. Entonces, otros placeres y sensaciones parecen simples destellos. De modo que es importante mantener la comunicación con nuestro corazón y escuchar el silencio de nuestro interior.

A menudo, sin embargo, nuestro estudio o meditación apenas roza nuestros pensamientos y sentimientos. No nos aceptamos como lo que somos, sino que pasamos la vida soñando e intentando encontrar placeres externos. Estas fantasías nos hipnotizan y nos impiden experimentar nuestros sentimientos más íntimos, que después son ocultados por velos de decepción creados por nuestras expectativas frustradas. El fantasear abre una distancia entre la mente y el cuerpo.

La vida parece bastante vacía cuando el corazón está cerrado. Podemos leer libros, pedir consejo a amigos o buscar refugio en objetos materiales, y de todos modos sentirnos insatisfechos. Las diversiones ya no nos dan mucha satisfacción, y no hay cosa bella que por algún motivo no nos decepcione; el amor es escurridizo, y nada parece ni ser muy significativo ni valer mucho la pena. Simplemente nos enredamos en nuestros problemas, y buscamos algún método o técnica que alivie la tensión y presión de nuestra inseguridad y miedo. A la larga puede que sólo lloremos en secreto.

En el océano hay rocas que han estado cubiertas de agua durante miles de años y sin embargo permanecen secas por dentro. Análogamente, podemos tratar de comprendernos a nosotros mismos enfrascándonos en diversas ideas y filosofías, pero si

nuestros corazones están cerrados y fríos, el verdadero significado no produce cambio alguno en nosotros. No importa dónde estemos ni qué hagamos, si no somos abiertos, nadie, ni siquiera el más extraordinario de los maestros, logrará acercarse.

Aunque somos adultos, llevamos un niño dentro. Ese niño quiere crecer, bailar, madurar, pero carece de la alimentación adecuada. Sólo sabe buscar satisfacción por medio de exigencias. Detrás de cada acción se halla el ego dirigiendo, manipulando, apropiando...

Ocasionalmente experimentamos un alivio de nuestro descontento, pero los recuerdos pronto crean nuevas expectativas. Tratamos de repetir nuestras experiencias pasadas, y buscamos nuevas maneras de complacer o ser complacidos, de satisfacer o ser satisfechos; gran parte del tiempo, sin embargo, la vida sigue pareciendo frustránea y desprovista de toda esperanza. Aunque todos deseamos la felicidad, pocos la alcanzamos debido al ciclo aparentemente interminable de expectativas y decepciones. No obstante, este ciclo puede terminar. Si logramos renunciar a nuestros apegos, es posible crecer espiritualmente y encontrar un goce genuino. Las abejas se alimentan del néctar de las flores, mas no se aferran a los capullos.

Hay, entonces, un modo de obrar -uno que no involucra al ego-. Podemos simplemente existir; olvidarnos del ego -arrojarlo lejos- y relajarnos por completo. No debemos pensar en "mí" ni en "ti" ni en lo que ganamos o perdemos; podemos simplemente intensificar nuestras sensaciones y relajarnos; así como aumentar la alegría. Podemos continuar desarrollando nuestra conciencia, libres del ego; libres de expectativas, prejuicios o asociaciones. Cuando hacemos esto, comenzamos a crecer.

Una vez que reconocemos que nuestras expectativas sólo llevan a la decepción y la frustración, nos abrimos a nuestras experiencias. Podemos encontrar satisfacción en cualquier situación -una simple caminata puede darnos más placer que cualquier otra diversión-. Pero hasta que abramos nuestro corazón, hay poca inspiración que nos anime a seguir, pues estamos constantemente socavándonos. Finalmente nadie puede ayudarnos mucho a menos que demos el primer paso, nos escuchemos a nosotros mismos y nos demos ánimo y confianza refugiándonos en nuestro corazón.

Empieza por escuchar tu corazón, tus sentimientos y pensamientos. Presta atención a todo lo que ocurre en tu interior. Al principio es posible que tiendas a juzgarlo todo, y que rechaces tu experiencia inmediata a causa de un profundo resentimiento contigo mismo o con los demás. O tal vez te sientas apagado y frío; tu corazón puede estar cerrado y es posible que te cueste sentir algo. Pero poco a poco y con mucha destreza, escucha tus sentimientos. Es importante. Escucha tu corazón -escucha literalmente el latir de tu corazón-. Por lo general ni siquiera nos percatamos de lo rápido o despacio que late éste. En vez de distraerte con pensamientos y conceptos, escucha tu voz interior y empezarás a sentirte más alegre y relajado.

Al escuchar con atención, a veces puedes incluso oír un sonido dentro del silencio. No es el sonido fugaz que a veces se oye cuando el cuerpo pasa por el proceso natural de liberar tensión, sino que es el sonido de tus pensamientos. Cuando tus sentidos están muy atenuados y tú estás relajado y concentrado, es posible oír distintos tonos. A veces se oye un tono agudo o una voz grave. De hecho, hay diez tonos diferentes, cada uno de los cuales tiene una vibración específica. Para experimentarlos, primero debes desarrollar tu concentración y percepción consciente hasta que estés totalmente receptivo.

Es importante no esforzarse por lograr ninguna experiencia determinada, de modo que relájate sin distraerte ni perder el estado de conciencia. Tras un prolongado período de meditación, es posible que oigas una música bella y suave en tu cuerpo -una especie de música silenciosa entre los pensamientos-. Por medio de la meditación y de tu propia sensibilidad puedes entrar en contacto con esta silenciosa música.

Antes de poder escuchar al yo superior que llevamos dentro, debemos aprender a aceptarnos y a amarnos. Con el tiempo, el centro del corazón se abre de manera natural y esto es el comienzo de la senda de la apertura, la compasión y el compromiso. Cuando se abren los diversos centros corporales descubrimos ciertos indicios o energías mentales y físicas que influyen tanto en las emociones como en el sistema nervioso. Podemos sentir cuán abierto está el corazón y lo bien que nos comunicamos con éste.

Si nuestro corazón es receptivo, toda la existencia aparece naturalmente bella y armoniosa. Esto no es otra fantasía -es realmente posible ver o sentirse así, y ésta es la esencia de las enseñanzas espirituales-. El corazón nos revela todo el conocimiento. ¿Por qué el corazón y no la mente? Porque nuestra cabeza está gobernada por el ego y nuestro corazón es mucho más libre.

Cuando nuestro corazón está abierto, ningún problema es demasiado grande. Aunque perdamos nuestros bienes y nuestros amigos y nos quedemos solos, sin nadie que nos apoye o guíe, encontraremos sustento en nuestros más profundos sentimientos, en nuestro silencio interior. Utilizando nuestros recursos interiores podemos habérnoslas más fácilmente con las situaciones emocionales e intelectuales porque ya no estamos involucrados en el drama que nos rodea. Aunque tengamos que enfrentarnos con la muerte^ permaneceremos apacibles y equilibrados.

De modo que debemos alentar nuestros sentimientos cálidos y positivos. Esta calidez no es una emoción superficial o sentimental -del tipo que lleva al desequilibrio y a menudo crea "pánico" en lugar de calma-. Es un genuino estado de apertura que sentimos como una profunda calidez en el centro del corazón^ que es nuestro santuario interior.

Es en el centro del corazón donde nuestra naturaleza alcanza la plenitud. Una vez que se abre el centro del corazón, todos los bloqueos se disuelven; nuestro cuerpo se impregna de inspiración y todo nuestro ser cobra vida. A veces se alude a esta "inspiración" como la esencia de la energía humana o la esencia de la verdad. Sin importar su nombre, a menos que permitamos que nos refresque, nuestro cuerpo puede mantenerse activo pero nuestro corazón permanecerá cerrado.

Cuando somos capaces de integrar el corazón a la mente y la intuición a nuestras acciones, encontramos significación genuina. Nuestras dificultades y problemas emocionales disminuyen automáticamente y descubrimos la inspiración, la facultad de percibir la naturaleza de las cosas, la motivación y la fuerza. Llegamos a ser capaces de mantener nuestra motivación y la seguridad en nosotros mismos. Es importante que examinemos lo que ocurre en nuestro corazón; es ésta la base para experimentar la verdad de nuestra vida.

Despertar la compasión

*Como el sol que emite incontables rayos, la compasión es la fuente del crecimiento interior y la positividad.*

Poco después de nacer nos familiarizamos con nuestro propio sufrimiento. Sin embargo, después de muchos años, seguimos sin percatarnos de los sufrimientos de los demás. Y nuestra capacidad de comunicarnos, incluso con los que están más cerca de nosotros, es limitada. Nos resulta difícil comprenderlos, y a menudo no nos entienden. Aunque vivimos en estrecha proximidad a cientos, o hasta miles de personas con las que compartimos tantos problemas humanos fundamentales, no mostramos mucho interés los unos por los otros.

Muchas personas buscamos la manera de comprendernos y satisfacernos a nosotros mismos y a los demás. Aunque, por lo general, lo que encontramos no es más que un cúmulo de información -conceptos y teorías que poco tienen que ver con los asuntos del desarrollo y conocimiento humano-, estudiamos ese tipo de información y creemos haber descubierto el verdadero conocimiento. Si lo que aprendemos nos ayuda a crecer espiritualmente, esto puede ser verdad, pero si no es así, año tras año nos hallaremos en la misma situación, malgastando nuestro tiempo en la acumulación de información de poco provecho. Por lo tanto, es importante que observemos atentamente nuestra vida, y que aprendamos a beneficiarnos del conocimiento y la comprensión que moran en nosotros.

Si nos examinamos honestamente ¿qué vemos? Superficialmente; nuestra vida puede parecer tranquila, y aun así puede que no nos sintamos satisfechos. Aunque sonreímos y actuamos como si nada nos molestara, podemos estar sufriendo, sin nadie que nos ayude. Queriendo proteger nuestra posición o imagen, perpetuamos nuestro aislamiento y creamos un caparazón, un mundo privado en el que nadie más tiene permiso para entrar... en éste experimentamos alegría, así como nuestros fracasos y frustraciones... en éste podemos cometer errores sin que nadie se entere. Allí ocultamos nuestros resentimientos y pensamientos intolerantes... olvidando que actitudes de esa índole son nocivas y que sólo provocarán más frustración.

De modo que, por una parte, creemos necesitar relaciones con otros que nos proporcionen alegría y amistad, pero además levantamos un muro para protegernos de enredos y conflictos. Rara vez nos interesamos o confiamos unos en otros. Quizás de jóvenes intentamos ser más abiertos mostrando nuestros sentimientos, pero fuimos lastimados y nos bloqueamos. Nuestro ego era muy vulnerable y nuestro interés por los demás no era profundo, de modo que nos aislamos. Incluso ahora, es posible que tengamos amigos íntimos y una familia a la que apreciamos, pero siendo honestos sabemos lo solos que nos sentimos. Casi nunca mostramos nuestro interior a nadie; cuando nos interesamos en alguien, a menudo el interés proviene de un sentido del deber o por conveniencia.

Cualquiera que sea nuestra pretensión, podemos aprender a interesarnos en esta persona asustada y solitaria que tal vez seamos. Interesarnos en nosotros mismos es una extraordinaria fuente de protección contra el sufrimiento y la frustración. La confianza en nosotros mismos nos ayuda a aplicar la inteligencia y el conocimiento para alcanzar un estado de mayor armonía. Por medio del desarrollo personal establecemos una amistad con nosotros mismos y se origina la compasión. Cuando empezamos a tener seguridad en nuestra persona nos mostramos verdaderamente bondadosos con nosotros mismos y con los demás.

Cuidarnos no es simplemente otro acto egoísta con etiqueta espiritual. Podemos

proporcionarnos afecto y sustento sin estar motivados por el amor propio, porque tratar de obtener satisfacción es muy diferente de aprender a querernos. Sin compasión, los pensamientos y acciones se basan en el deseo de una gratificación egoísta. Pero la compasión verdadera, que es el antídoto del ego, se origina en una actitud humilde y valiente, de franqueza y generosidad.

La compasión es un puente, el fundamento espiritual de la paz y el equilibrio. El ego es un obstáculo; con apegos, habilidad e ingenio nos gobierna. El ego nos ha programado física y mentalmente de tal manera que sólo la compasión puede interrumpir su dominio sobre nosotros y permitirnos desarrollar todo nuestro potencial como seres humanos. Una vez que experimentamos profundamente el sufrimiento y la soledad podemos imaginar cuántos seres en el mundo experimentan emociones de este tipo. Vemos que las condiciones que dan origen a tanto dolor surgen una y otra vez, no sólo en esta vida sino en muchas más; nos damos cuenta, entonces, de que debemos tratar de modificar esta situación lo antes posible. Si reconocemos todo lo que tenemos en común con los demás surge un sentimiento de compasión y ya no tratamos a los otros con tanta indiferencia. Nos resulta más fácil comprender sus problemas.

Una vez que aprendemos a interesarnos en nosotros mismos podemos aprender a apreciar lo precioso y único de cada individuo. Acogemos a otros en nuestro corazón con cordialidad y alegría, pues ya no estamos a la defensiva. Es fácil darnos cuenta de cuándo los demás se están relacionando con nosotros de esta manera -tienen la mirada animada y el rostro radiante-.

La compasión tiene el poder de acercarnos a los demás y podemos expresarla hacia nuestros padres. Tal vez de niños nuestra relación con ellos no haya sido muy afectuosa, pero el interés por los padres es fundamental para el bienestar psicológico de toda civilización -los padres quieren a sus hijos, y éstos quieren a sus padres-. Es una relación muy importante. Sin embargo en algunas familias surgen grandes desavenencias y resentimientos que duran décadas enteras.

Si consideramos lo mucho que nuestros padres soportaron con el fin de protegernos y sacarnos adelante, lo mucho que nos ayudaron incluso cuando su situación era difícil, no nos costará sentir un profundo cariño por ellos. Tal vez podrían haber procedido con mayor sabiduría al educarnos; posiblemente estaban confundidos o atrapados por sus propios deseos, pero muy probablemente hicieron todo lo que pudieron. Intentemos imaginar cómo hubiéramos vivido la vida si hubiésemos tenidos a sus padres, su infancia, educación y experiencias. Podemos tratar de imaginar nuestra infancia -hace veinte, treinta, cuarenta años-. Fuimos pequeños y débiles, pero de alguna manera logramos madurar. Al crecer pasamos por muchas experiencias y ahora somos adultos y podemos hacer lo que queramos. Es valioso recordar nuestros orígenes y cuánto dolor, preocupación y sufrimiento experimentaron nuestros padres a fin de mantenernos y darnos la oportunidad de crecer. Cuando miramos hacia atrás y recordamos todo esto, nuestros corazones se abren más a nuestros padres.

La compasión es una actitud psicológica saludable porque no entraña expectativas ni exigencias. Aunque no podamos lograr mucho a nivel físico, por lo menos podemos tener el deseo de ser una persona afectuosa y de corazón compasivo, el deseo de ayudar a otros, espontáneamente y sin reservas. Esta actitud abre automáticamente nuestro corazón y desarrolla nuestra compasión.

Podemos entonces decirnos sinceramente: "Si hay alguna manera de aprender a

aumentar mi compasión o comprensión de la naturaleza humana, deseo recibir esa enseñanza -sea lo que sea y dondequiera que exista- y asumir la responsabilidad de utilizar ese conocimiento para ayudar a los demás".

Al desarrollarse la compasión comenzamos a ofrecer y a entregar nuestro corazón. Ni siquiera nos importa si el otro reconoce nuestra actitud o nuestras acciones; tal vez ni siquiera se percate de ellas. Al disminuir nuestro apego a nosotros mismos sentimos una más profunda satisfacción que puede aumentar y dar gran significado a nuestra vida ¿Qué otra cosa en la existencia humana tiene tanto valor?

Es posible que seamos muy inteligentes, poderosos, cultos y que hayamos viajado mucho, ¿pero qué valor tiene eso? Es tan fugaz como un sueño nocturno. Toda experiencia imaginable tiene la misma naturaleza transitoria; sólo la compasión proporciona una felicidad duradera. A diferencia de los fugaces momentos de "alegría" que experimentamos habitualmente, la felicidad que resulta de la compasión no es sentimental ni romántica. Es una felicidad sin distinción entre el que da y el que recibe.

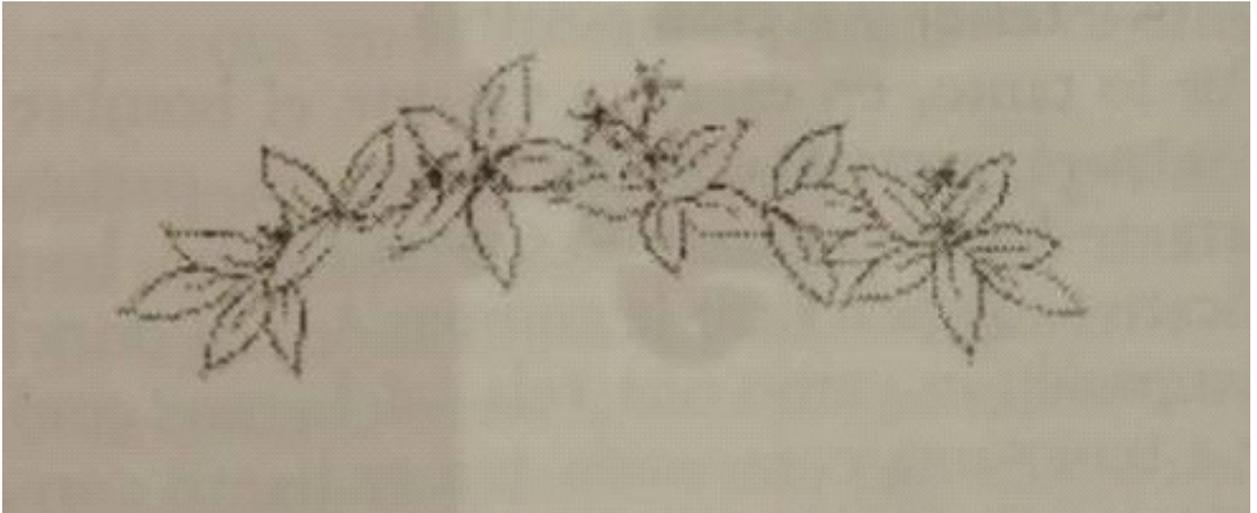
Es provechoso que por lo menos una vez al día pensemos en la soledad, confusión, sufrimiento e ignorancia que todos experimentamos. Hacerlo conduce a la comprensión de cómo se originaron todas estas dolorosas circunstancias, desde el nacimiento hasta el momento presente. Cuando lo comprendemos nos relajamos. Nuestros problemas no parecen tan graves y podemos disfrutar de la vida e incluso reírnos de nosotros mismos, porque lo comprendemos y apreciamos todo como lo que es.

La compasión se siente en el centro del corazón, y la fuente de la compasión es el conjunto de nuestros sentimientos, nuestra experiencia de vivir. Hasta que la energía positiva de la compasión fluya a través de nuestros corazones, logramos pocas cosas valiosas. Es posible que sólo estemos llenando nuestra mente de palabras e imágenes huecas. Puede que dominemos varias ciencias o filosofías, pero sin compasión no somos más que vanos eruditos atrapados en círculos viciosos de deseo, apego y ansiedad. En nuestras vidas hay poco significado real. Pero cuando despertamos la energía de la compasión, las relaciones con los demás se vuelven sanas y agradables; no tenemos ninguna sensación de deber porque naturalmente todo lo que hacemos está "bien". De manera análoga al sol que emite incontables rayos, la compasión es la fuente de todo crecimiento interior y acción positiva.

Por lo tanto, en esta era en que el hombre tiene los medios para arrasar con la tierra, es particularmente importante fomentar todo lo que sea bello, beneficioso y significativo... y practicar la compasión. Al principio nuestra compasión es como una vela -debemos gradualmente llegar a tener una compasión tan radiante como el sol-. Cuando la compasión sea tan inmediata como nuestra respiración, tan viva como nuestra sangre, comprenderemos cómo vivir y trabajar eficazmente en el mundo y cómo ayudarnos a nosotros mismos y a los demás.

Empezamos por acercarnos a nuestra naturaleza esencial, y luego nos abrimos a amigos y familia. Más adelante, intensificamos este sentimiento de compasión y lo compartimos con todos los seres vivos extendiéndolo hasta abarcar a toda la naturaleza... a las montañas, el agua, el viento, el sol y las estrellas. Cuando nos abrimos a todo lo que existe, nuestras relaciones se vuelven armoniosas de forma natural. Esta compasión no tiene por qué manifestarse físicamente: surge mediante la aceptación y el desarrollo de una actitud receptiva. El poder de la compasión puede transformarnos totalmente.

Trata, entonces, de visualizar a todos los seres del mundo, particularmente a aquellos que tienen problemas o experimentan dolor. Acuérdate sobre todo de tus padres y amigos, estén vivos o no, y luego de todos los demás. Libérate de motivaciones egoístas y transforma tus problemas y emociones en una profunda compasión para con todos los seres y para con la naturaleza, de modo que el universo se inunde de compasión. Deja que esta compasión irradie desde todas las partes de tu cuerpo, para enviar nuestra fuerza y energía a todos los seres y así puedan superar sus obstáculos y mantenernos todos saludables y felices.



## **Capítulo Dos**

### Relajación

#### **Sensaciones de expansión**

*Las sensaciones de expansión son mucho más poderosas que la sensación física de la alegría: son profundas, vastas, infinitas.*

Todos contamos con los recursos espirituales para tener salud y equilibrio; simplemente es cuestión de dirigir y a utilizar nuestras energías adecuadamente. Sin embargo; no se trata de un control forzado. Es un proceso natural que comienza a funcionar cuando aprendemos a relajarnos y utilizar ciertas maneras de respirar, sentir y pensar que nos ayudan a regular el equilibrio interior y que permiten que la energía fluya más libremente.

La relajación es un sistema curativo que podemos emplear para aliviar nuestras ansiedades y frustraciones, el estrés que tan a menudo ocasiona el bloqueo de nuestra energía y que nos impide desarrollar la conciencia. Con la relajación profunda purificamos nuestra energía. Empezamos a relajarnos simplemente cobrando conciencia de cualquier sensación que estemos experimentando: tensión en los músculos, dificultades en la respiración, presión en la cabeza... Debemos percatarnos de todas las

sensaciones que experimentamos en la vida diaria, sentir las y comunicarnos con ellas. Mediante el masaje y ciertos ejercicios podemos aprender a relajarnos física y mentalmente. Cuando aprendemos a relajar el cuerpo, la respiración y la mente, el cuerpo se sana, la mente se despeja, y nuestra conciencia se equilibra.

Una vez que nos relajamos y que nuestra mente está libre de distracciones, empezamos a sentirnos más receptivos. Éste es el momento de hacer callar al diálogo interior y al pensamiento conceptual; una vez callados éstos, es muy sencillo mejorar la calidad de nuestra meditación. Después, durante todo el día podemos continuar alimentando la energía sensible con la que hemos hecho contacto y por lo tanto continuar prolongando un estado de positivo de atención consciente.

Respira hondo unas diez o quince veces, y lentamente relaja por completo el cuerpo. Relaja los ojos y deja que la boca se abra. Sigue a tu respiración por tus brazos, tus piernas. Abandónate por completo. Date tiempo y siente todo tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla. ¿Sientes los latidos de tu corazón? ¿Sientes el pulso en los dedos de los pies? Luego, muy suave y lentamente, date masajes en la cabeza, el cuello, el pecho, los brazos, las piernas y los pies -de modo que sientas un cálido flujo de energía en cada célula-. De esta manera, deja que tu cuerpo se relaje por completo.

Al principio es útil concentrarse en una zona determinada, como la cabeza. Casi siempre la cabeza está más ocupada que el resto del cuerpo, y las sensaciones tienden a tensar el movimiento del cuello, los hombros y los músculos faciales. Empieza por darte masajes en la cabeza y siente cómo la energía recorre todo el cuerpo. Durante el masaje es mejor que no te preocupes de si la sensación es agradable o desagradable, sólo siéntela. Es importante que todos tus músculos estén tan sueltos como sea posible, de modo que mientras te das masajes en el cuerpo, pregúntate: "¿hay alguna tensión muscular?" Si la hay, presta particular atención a las zonas tensas hasta que gradualmente relajés todas las partes del cuerpo. Luego, dedica suficiente tiempo para escuchar a tu cuerpo en silencio y relajar cualquier tipo de tensión.

Ahora relájate al aspirar aire dejando que tu respiración se calme. Respira hondo varias veces; inspira muy lenta y profundamente; ahora, en total silencio, contén la respiración un momento; luego espira muy suavemente por la nariz y la boca. Siente circular la energía por el caudal sanguíneo y observa tus sensaciones. No es necesario que te concentres en la respiración, simplemente no interfieras en la sensación y deja que tu conciencia la experimente. Si haces caso omiso de tu respiración, ésta se sosiega y la energía del cuerpo cobra vida con sensaciones muy sutiles, cálidas, delicadas -como si el sol brillara sobre tu cuerpo-.

Cuando estás muy tranquilo, en tu interior surge una cálida sensación. Sientes el cuerpo despierto pero ligero, como si estuviera gradualmente desapareciendo; ya no hay peso ni consistencia, sino sólo una sensación muy libre de inmensidad en expansión. No hay instrucciones que recordar, no hay concentración, simplemente eres parte de esa inmensa amplitud. Cuanto más te tranquilizas, más energía sientes. De esta manera puedes experimentar tu cuerpo como espacio abierto y vivir interiormente esa sensación. Desarrolla esa energía sensible tanto como puedas, sin juzgarla ni interpretarla. Cuando ejercitas tal expansión, el espacio mismo está perfectamente equilibrado, como un dibujo de precisión o una bella obra de arte.

En cuanto alcanzas esta sensación interior, te olvidas de tu cuerpo y tu respiración. Puedes realmente convertirte en esa sensación, y luego expandirla, como si apenas estuvieras saliendo de la matriz... esta sensación puede ser casi ilimitada.

Después, puede que nada parezca existir, solo esta experiencia sensible. Puedes existir dentro de la esfera de acción de la energía, de modo que adondequiera que conduzca la sensación simplemente la sigas... más y más lejos, como las ondas ocasionadas por una sola piedra, que se propagan hasta cubrir toda la superficie del lago. De esta manera te sosiegas por completo.

Finalmente, relaja tu mente. Por lo general, debido a que nuestros diálogos interiores constantemente arrojan interpretaciones, conceptos y juicios, la mente está muy inquieta y nerviosa. Observa estos movimientos de tu mente, sin seguir a ningún pensamiento en particular ni ejecutar ninguna acción. No trates de concentrarte demasiado. La conciencia ya existe, pero no se queda en ningún lugar concreto; la conciencia no se aferra a ninguna "cosa". Simplemente experimenta la sensación inmediata. Cuando no intentas atrapar juicios ni pensamientos, puedes experimentar esa sensación como parte de tu actividad mental, como nadar en medio del océano.

Al principio puedes creer que sólo te imaginas esta energía, pero cuanto más te familiarices con ella, mejor podrás dirigirla. Después de un tiempo la experimentarás como una especie de calor y finalmente como una sensación de profundo amor y alegría. Esta energía refresca tu conciencia y modifica tus pautas de pensamiento. El conjunto de tus ideas alcanza un mayor equilibrio; la energía surge y circula más libremente por todo tu sistema psicofísico.

Puedes llevar más lejos esta relajación, en concreto hasta la esfera de acción del pensamiento. Trata de retener un solo pensamiento y, a continuación, ahonda en él; sin juzgarlo ni etiquetarlo -sin considerarlo sujeto u objeto-. La sensación de energía de todos modos continuará desarrollándose, pero sin discernimiento alguno ni limitaciones conceptuales. Una vez que hayas alcanzado o experimentado esta sensibilidad más profunda, podrás introducirla en todos los pensamientos y experiencias.

En primer lugar podemos aprender a desarrollar la conciencia en un plano concreto, por medio del masaje y ejercicios físicos; en segundo lugar, a nivel mental, por medio de la respiración y la experimentación más profunda de las sensaciones, y en tercer lugar, a nivel de la conciencia sutil, por medio de la experiencia directa. Cuando experimentamos esa sensación, descubrimos que ella misma se ha vuelto infinita.

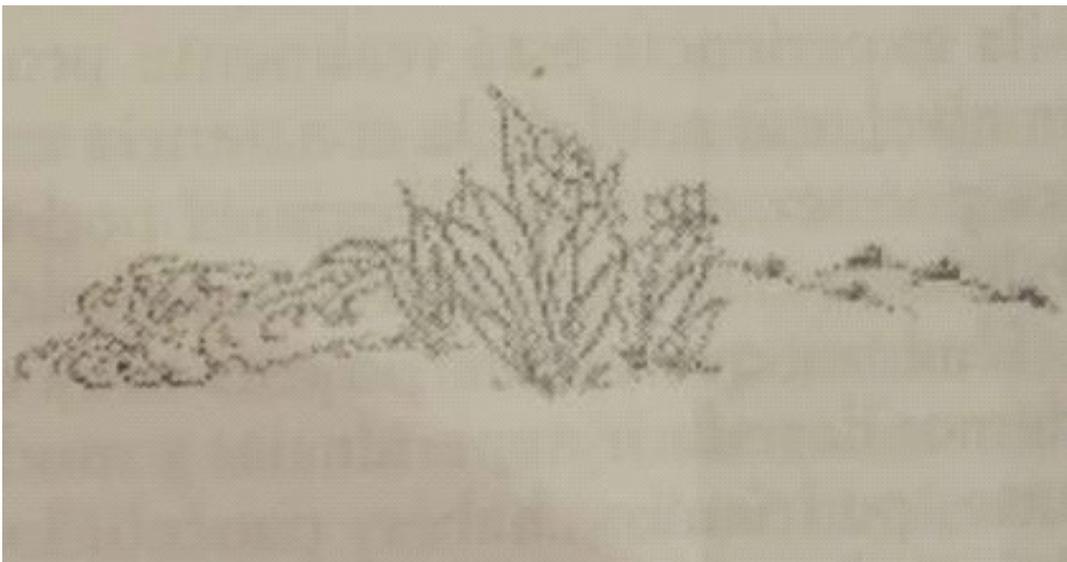
Por lo tanto, cada vez que tenemos una sensación agradable, debiéramos intensificarla; la calidad de esa sensación no debe perderse, porque la alegría, el amor y la belleza colman y satisfacen. Por ejemplo, cuando pensamos en hacer el amor tenemos bellas sensaciones; si aumentamos esa sensibilidad y la experimentamos profundamente, durará más tiempo. Cuando estamos alegres y experimentamos sensaciones agradables, por lo general tratamos de mantener la sensación aferrándonos al pensamiento. Cuando la sensación se intensifica es mucho más vasta que el pensamiento y por eso la limitamos cuando tratamos de abarcarla con pensamientos.

Al principio es importante el contacto físico, como por medio del masaje, pero después el cuerpo físico se vuelve casi simbólico, porque la experiencia sensible continúa expandiéndose más allá del cuerpo. Si podemos retenerla, sabremos que no es sólo producto de la imaginación -¡la experiencia está realmente produciéndose!-. Este es un nivel más sutil de la conciencia superior, que se caracteriza por ser extática. Después podremos integrar esa sensibilidad o conciencia a la esfera de acción del cuerpo físico. Una vez que el cuerpo está muy quieto y tranquilo podemos descubrir experiencias y modos de ver que difícilmente podríamos haber concebido antes... sin palabras, sin

conceptos... análogos al conocimiento puro.

En este nivel superior de la conciencia, los sentimientos bellos, como un masaje interior, se reproducen espontáneamente, como olas marinas que suben y bajan. Cuando en nuestra práctica llegamos a este punto, podemos ejercitar y extender esta sensación. La sensación de expansión es mucho más poderosa que la sensación física de alegría -es profunda, vasta, infinita-. Nuestro cuerpo y la respiración pueden parecer insignificantes, pero nuestra mente experimenta -sin palabras ni conceptos- muchos tonos y cualidades diferentes, bellas imágenes y sutilezas aún más profundas. El primer tipo de alegría que surge es inocente, como la de un niño. Esta alegría se desarrolla hasta convertirse en sentimientos de felicidad, luego surgen diversas sensaciones físicas y mentales, y después se vuelve casi arrolladora.

Al perfeccionar esta hermosa experiencia, posiblemente descubramos que se asemeja a lo que a veces se califica de "experiencia mística". Es difícil saber si esta energía es "física" o "mental", pero sí sabemos que es una energía pura y común a todos los seres vivos. Siempre está presente, aunque generalmente no sabemos cómo entrar en contacto con ella. Para hacerlo, a menudo necesitamos determinadas condiciones: un lugar tranquilo, una dieta ligera o ciertos ejercicios psicológicos. Una vez que conocemos esta experiencia, podemos evocar ese recuerdo en la conciencia y encontrar esa energía pura en todas partes.



### **Cuerpo, respiración y mente**

*Para generar una conciencia superior, debemos unir el cuerpo, la respiración y la mente,*

*Generalmente creemos que el cuerpo es una entidad física hecha sólo de piel; huesos, músculos y órganos. Pero éstos mismos se descomponen sucesivamente en células, moléculas y átomos. Al investigar la naturaleza del átomo descubrimos ciertas fuerzas que lo mantienen unido. Cuando examinamos más atentamente el cuerpo, observamos fuerzas análogas, casi escurridizas.*

Dentro del cuerpo, a un nivel muy sutil, cada célula o átomo tiene un tipo de energía nuclear idéntico a la energía del campo exterior al cuerpo. Hablando relativamente, no podemos decir que el cuerpo sea como el "espacio" porque nuestra estructura física parece bastante consistente. Pero en un sentido esencial, el espacio externo al cuerpo y el espacio que ocupa el cuerpo no están separados. Este espacio total forma una unidad natural, como el agua que desemboca en agua.

En ciertos momentos en que estamos muy relajados, las energías positivas aumentan de modo que podemos realmente "sentir" cómo el espacio interno y externo se entremezclan, como si nuestro cuerpo estuviera desapareciendo... perdemos la impresión de la consistencia. La sensación de unidad producida es muy importante, porque cuando nuestro cuerpo está completamente relajado. La energía del interior de las células comienza a fluir naturalmente por todo nuestro sistema psicofísico, sin ninguna manipulación ni esfuerzo extra por nuestra parte. Esta energía se manifiesta como equilibrio, alegría o incluso amor.

Al desarrollar la relajación podemos concentrarnos en una sensación determinada, tal como la calma física, y luego expandir gradualmente esa sensación de modo que se extienda hacia afuera y hacia adentro, más allá del cuerpo físico. Podemos concentrarnos en la sola quietud del cuerpo o en la sola respiración, o en acallar nuestros pensamientos. Y cuando expandimos esta sensación de silencio interior, sentimos que la energía circula por nuestro cuerpo físico y más allá de éste.

Esta energía tiene tres elementos que juntos forman el "patrón" básico de nuestras vidas. Nuestras actitudes y acciones dependen de lo bien equilibrados que se encuentren esos tres elementos; nuestra salud, felicidad, e incluso la duración de la vida, también dependen de este equilibrio.

El primer elemento es la estructura física por la cual fluye la energía. Al segundo elemento lo llamamos "respiración", pero no es sólo la respiración; es un tipo de energía en movimiento. El tercer elemento es la "energía corporal sutil", más escurridiza que la respiración. Los tres elementos están ligados de manera inseparable y ninguno de ellos puede funcionar sin los otros; pero cada uno tiene sus características y cualidades específicas. Juntos crean la estructura fundamental del cuerpo físico, combinándose de manera compleja y misteriosa, para crear lo que llamamos vida. En algunos aspectos pueden equipararse con el cuerpo, la respiración y la mente; pero son mucho más de lo que habitualmente nos dan a entender estos términos.

La estructura física por la cual fluye la energía, es más que un simple "cuerpo". La energía mental de nuestras actitudes y acciones crea una cierta "atmósfera" que se acumula a nuestro alrededor en niveles que van más allá de nuestra sustancia física. A veces esto es llamado cuerpo "sutil" o "etéreo". Aunque generalmente no se ve, siempre forma parte de nosotros. Podemos comparar el cuerpo "sutil" con la atmósfera alta de la tierra, que es la continuación de la más baja pero que está compuesta de elementos diferentes.

La "respiración" es mucho más compleja de lo que pensamos; está relacionada con otros flujos de energía, y cambia de calidad según nuestros estados emocionales. Respirar superficialmente o con dificultad afecta al resto de nuestro sistema psicofísico; cuando equilibramos la respiración -equilibrando las emociones- también se equilibran el cuerpo y la mente. La respiración es como un puente que une al cuerpo con la mente.

La "energía corporal sutil" puede equipararse a la mente, pero no a la mente como la conocemos. Por lo general la mente formula la experiencia con pensamientos y

conceptos, con sujeto y objeto. Pero hay otro tipo de experiencia que no crea este dualismo. Cuando la mente está equilibrada no hay tiempo, no hay conciencia, no existe el percatarse de algo; sólo hay una energía muy especial que siempre está presente.

La "estructura física", la "respiración" y la "energía corporal sutil" están relacionadas con los cuatro centros del cuerpo -la cabeza, la garganta, el corazón y el ombligo-. El "cuerpo" está relacionado con el centro umbilical, la "respiración" con el centro de la garganta y la "mente" con el centro de la cabeza. Cuerpo, respiración y mente se unen en el corazón.

Cada uno de los centros corporales funciona a muchos niveles. Durante los momentos en que el corazón se abre y la mente va más allá de los procesos intelectuales, la energía avanza hacia los niveles más profundos, hacia la conciencia intrínseca, hacia un estado de equilibrio que constituye una de las más elevadas experiencias humanas. Este estado de conciencia se siente en el corazón, así como en la mente.

Cada centro del cuerpo es capaz de vibrar con energías positivas, como la bondad, el amor y la compasión. Cada centro también es capaz de provocar una intranquilidad, confusa y muy deprimente. Cuando los tres elementos o energías pasan por los centros, se producen ciertas condiciones o actitudes -enfermedades físicas, bloqueos mentales, problemas emocionales... o sensaciones de ligereza, luminosidad y total apertura-. Las pautas fundamentales de nuestro funcionamiento físico determinan y son determinadas por la manera en que fluye la energía a través de estos centros muy sutiles. Cada vez que estamos enfermos, desequilibrados, o tenemos sentimientos negativos, estos estados siempre están indicados por el carácter, movimiento y esencia de la energía que hay en el cuerpo. Por lo tanto, para estar sanos debemos aprender a equilibrar nuestro cuerpo, respiración y mente.

Es posible equilibrarnos y contribuir a curarnos concentrándonos en distintas partes del cuerpo. Estas prácticas de concentración son sencillas pero muy específicas. Cuando el cuerpo no está equilibrado o la energía física está bloqueada, cuando estamos enfermos o tenemos miedo, es conveniente concentrarnos en el estómago, en algún punto debajo del ombligo.

Si nos sentimos solos -aislados de otras personas-, o si deseamos desarrollar la compasión o la alegría, podemos concentrarnos en el centro del corazón. Para adquirir equilibrio emocional o superar el nerviosismo, los anhelos, o las insatisfacciones, debemos concentrarnos en el centro de la garganta. Y puesto que los centros están estrechamente ligados, cuanto más nos concentramos en la garganta, más se equilibra el corazón.

Cuando la conciencia no es firme, cuando nos sentimos como en sueños, perdidos o presos en esquemas dualistas; debemos concentrarnos en la coronilla o en el punto de la frente que está entre los ojos. Si queremos desarrollar la generosidad o tener una mente lúcida, es útil concentrarnos en el centro de la cabeza.

Dado que el cuerpo, la respiración y la mente se equilibran en el centro del corazón, es ahí que debemos generar más apertura. Esencialmente, si el centro del corazón se abre más, es muy fácil que el cuerpo y la mente unidos funcionen bien, que se apoyen y aprecien mutuamente.

Cuando nos concentramos en zonas específicas del cuerpo podemos examinar las diferentes sensaciones que surgen, y podemos ver qué zona es la más fuerte y cuál la

más débil. Esto nos ayudará a decidir cómo trabajar con nuestra energía. Por ejemplo, cuando una zona está muy tensa, podemos concentrar ahí la energía y tratar de relajarnos y aflojar la tensión. O si otra zona está particularmente activa o muy lánguida, podemos trabajar para quitar o traer energía a esa zona. Con la energía podemos trabajar de muchas maneras, pero lo descrito debiera indicar aproximadamente de qué se trata.

En algunos momentos los ejercicios físicos pueden ser útiles para equilibrar y revitalizar el cuerpo, la respiración y la mente; pero si estos ejercicios se hacen de manera meramente mecánica, o si nos quedamos fascinados con un determinado método, nuestra apertura y crecimiento pueden verse en peligro por una disminución de las oportunidades y una limitación de la perspectiva. Además, no todas las técnicas son apropiadas para todos, de modo que al seleccionar cuáles son los mejores métodos para practicar y durante cuánto tiempo, es importante contar con el consejo adecuado.

Estas prácticas y ejercicios son útiles para integrarnos y generar un estado de conciencia superior. Ayudan a liberar un flujo de energía; esta energía enriquece nuestros sentidos, sosiega nuestras mentes intranquilas, y nos trae paz y equilibrio.

#### Curar con energía positiva

*Cuando los sentimientos y las actitudes positivas pasan por cada órgano y circulan por nuestro sistema psicofísico, nuestras energías físicas y químicas se transforman y equilibran.*

El cuerpo y la mente están en constante interacción. La mayor parte de lo que llega a la mente entra por medio de los sentidos, y la mayoría de nuestras sensaciones, aunque son experimentadas físicamente, son interpretadas mentalmente. Cuando esta relación recíproca del cuerpo y la mente no está equilibrada y las sensaciones no fluyen fácilmente por el cuerpo, la tensión aumenta, dando origen a emociones negativas que pueden causar tanto enfermedad física como mental.

Para tener y mantener la salud y el equilibrio es importante entender el cuerpo y la mente como un sistema integral. Para esto es útil observar atentamente la relación que ambos establecen.

La mente tiene una estrecha relación con los sentidos, éstos con el cuerpo, y el cuerpo con el mundo. Cada uno se rige según sus propias pautas y su interacción es muy fluida a pesar de que cada cual sigue canales de comunicación particulares. Cuando los sentidos pasan información a la mente, ésta comienza a tomar decisiones usando conceptos y emitiendo juicios, que luego crean división y conflicto. Por lo tanto, en cuanto comienza este proceso, automáticamente se originan ciertos conflictos -entre el cuerpo y la mente, entre los sentidos y la mente...

Ciertas sensaciones son más intensas en algunas zonas del cuerpo que en otras, y en distintos momentos varían en intensidad, de modo que al principio es importante señalar con precisión la zona y la intensidad de la sensación. Sin embargo, por lo general las sensaciones se acumulan como el polvo y se mezclan hasta tal punto que no podemos separarlas. Las sensaciones pueden ser positivas, negativas o neutras, y a veces surgen sin ninguna causa racional manifiesta. Son como residuos ocultos que se han acumulado durante mucho tiempo en el cuerpo físico; no podemos prever cuándo

harán erupción. El proceso de autocuración sólo puede surgir de una fuerte base de relajación, alegría, amor y compasión. Debemos relajar el cuerpo, equilibrar las emociones; y transformar la energía de los pensamientos negativos. Entonces podremos aliviar nuestras molestias -ya sea ansiedad, tensión, preocupación o miedo-. Al ser receptivos nos exponemos a sensaciones de liberación de energía. Hay métodos específicos que podemos usar para curarnos, tales como la concentración, la recitación de mantras, la visualización, así como distintos ejercicios físicos y mentales; pero el proceso fundamental es relajar y equilibrar nuestra energía.

Cuando te encuentres en un estado muy emotivo o de mucho nerviosismo, siéntate y respira suave y silenciosamente. No prestes atención a tus emociones; simplemente observa tu respiración y su ritmo. Observar las sensaciones de la respiración mientras fluye por tu cuerpo puede ayudarte a calmar y curar tanto tu cuerpo como tu mente.

Si tienes un bloqueo físico o emocional, evoca un recuerdo alegre o visualiza una bella imagen. Al hacer esto, tu mente y tu cuerpo van más despacio; se relajan naturalmente. Así te es posible empezar a ordenar tus sensaciones y emociones, verlas subir, bajar... como las olas del mar. La tensión se disipa y te tranquilizas.

Estas dos sencillas prácticas de relajación te ayudarán a unir tu cuerpo, mente y sentidos de modo que funcionen armoniosamente. La unión del cuerpo y la mente es imprescindible para la salud y la felicidad.

Por lo tanto, como un dique que debe ser construido en la temporada seca a fin de proporcionar protección durante la época de lluvias, debemos ejercitar con diligencia nuestra atención consciente para saber equilibrar las emociones cuando surgen. Una vez que calmamos nuestras emociones y ansiedades podemos dejar atrás las pautas de conducta innecesarias y relacionarnos directamente con la experiencia inmediata; de esta manera podemos estabilizarnos. Se aclara lo que es realmente valioso para nosotros; la confusión disminuye y nuestras pautas de vida se vuelven más sanas. Cuando aprendemos a calmar nuestra mente, la vitalidad mental y física, así como la salud y el equilibrio, se vuelven posibles.

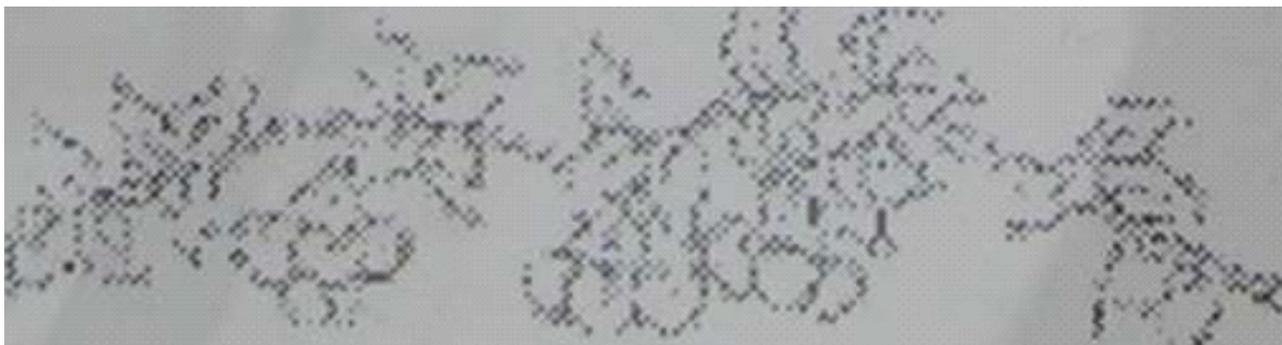
En estos tiempos, sin embargo, muchas personas dependemos de medios artificiales para mantenernos sanos y libres de dolor. Pero cuando volvemos a equilibrarnos y la energía fluye sin obstáculos, el cuerpo y la mente cuentan con los recursos necesarios para protegerse. El remedio para la enfermedad está en nuestro interior, porque el estado natural del ser es el equilibrio.

Nosotros tenemos el remedio para recuperar el equilibrio interior porque, en esencia, todo nuestro cuerpo es un solo universo. En cuanto a su química, nuestro organismo es autosuficiente; es receptivo a las energías positivas y encuentra canales en el cuerpo entero. Contamos con todo lo que necesitamos -tanto la receta como el remedio-. Al canalizar energías positivas, éstas se refinan y nuestro cuerpo se transforma. Ya sean positivas o negativas nuestras experiencias, permaneceremos en equilibrio.

Durante el proceso de desarrollo de dichas energías positivas, nuestra experiencia trasciende el plano físico; con el tiempo es posible experimentar la mente y la materia como una sola cosa. Es una experiencia de infinitud en la que la energía pura impregna la experiencia.

Este tipo de experiencia es duradera y, como nuestros más íntimos amigos, siempre está a nuestra disposición. Al darnos cuenta de ello podemos utilizar constructivamente toda situación que se presenta y disminuir nuestra tendencia a ser apresados por situaciones y emociones negativas. Comenzamos a vivir sin apegos, y por lo tanto no generamos más pautas inútiles. La propia energía positiva se convierte en remedio y, de manera natural, tiene lugar un proceso autocurativo. Empiezan a relajarse los bloqueos físicos que causan tantos problemas psicosomáticos, y cuando el cuerpo sana y limpia los venenos, la mente se despeja y se torna transparente.

Cuando vivimos en el ámbito de nuestra experiencia presente, aprendemos a utilizar y sacar provecho de la energía. Una vez que tenemos el control de la energía sutil podemos distribuirla al cuerpo físico, al cuerpo emocional y al cuerpo psíquico. Estimulando y dirigiendo los sentimientos positivos, de alegría, podemos cambiar la esencia de nuestras pautas y experiencias interiores. Cuando los sentimientos y actitudes positivas pasan por cada órgano y circulan por todo nuestro sistema psicofísico, nuestras energías físicas y químicas se transforman y equilibran. En otras palabras, tenemos la oportunidad de volver a crear nuestro cuerpo por medio de la energía positiva.



## **Capítulo Tres**

### Meditación

#### **El despliegue de la meditación**

*Al experimentar los profundos niveles de la meditación, descubrimos que la naturaleza de la mente es propia de la meditación, que, de hecho, es la experiencia iluminada.*

Casi todas las disciplinas espirituales cuentan con alguna forma de meditación. La meditación, por lo general, es considerada una forma de pensar que combina palabras, imágenes y conceptos. La meditación no es pensar acerca de algo. Aunque la experiencia meditativa puede parecer subjetiva, al examinarla más a fondo, descubrimos que la conciencia no es subjetiva ni objetiva y que tampoco se puede analizar conceptualmente. La conciencia es un estado natural receptivo que se presenta cuando permitimos que la mente funcione libremente, sin bloqueos, distracciones ni expectativas.

La conciencia meditativa es como el vasto cielo. La conciencia no es un lugar ni tiene ninguna forma determinada. No está fuera del cuerpo ni en la mente. No es mental ni física; sin embargo es una sensación integral y profunda, de quietud, apertura y equilibrio.

Tradicionalmente, comenzar a meditar implica ciertas prácticas, tales como una intensa concentración, la visualización de distintas imágenes o la recitación de mantras. Los maestros hacen hincapié en diferentes prácticas según las necesidades del alumno. Por ejemplo, un maestro puede decirle a un alumno que vaya solo a un lugar tranquilo y esté en silencio total durante media hora o cuarenta y cinco minutos, y a otro puede decirle que vaya a las montañas o al mar y cante a gritos. Puede que a otro le aconseje contemplar el cielo y simplemente mantenerse abierto. Y tal vez a otros les indiquen prácticas rituales o piadosas.

En general, sin embargo, nuestra práctica debe ser cualquier situación que nos calme y relaje. La meditación nos ayuda a estar tranquilos y felices... a disfrutar la vida y a abordar eficazmente nuestros problemas físicos y mentales. Alcanzamos un considerable grado de equilibrio cuando somos capaces de integrar a la meditación todo lo que experimentamos. Podemos incluir nuestra alegría y felicidad, así como nuestra ira, resentimiento, frustración y desdicha... todas las emociones que sentimos a lo largo del día. Podemos implicar todas nuestras emociones en la relajación y la calma meditativa.

Al principio la meditación parece sencilla; se trata de estar en silencio, quietos y relajados, y tal vez seguir instrucciones específicas. Pero al intentar perfeccionarla, gradualmente nos damos cuenta de que la meditación va mucho más allá que la simple relajación o el ocuparnos de nuestros pensamientos y emociones. En realidad, la meditación es un proceso de búsqueda de la verdad o conocimiento, de tratar de descubrir la naturaleza de la existencia y de la mente humana. Para descubrir ese tipo de conocimiento debemos entrar muy profundamente en la meditación y averiguar quiénes somos.

Entonces, simplemente ¿cómo se medita? Ante todo, el cuerpo debe estar muy quieto, muy tranquilo. Relaja físicamente los músculos. Luego siéntate en una posición cómoda y quédate totalmente quieto, sin moverte en absoluto. Respira muy suave y silenciosamente... inspira y expira con fluidez. Relájate por completo, tanto como puedas, de modo que todo tu sistema nervioso se calme. Luego acalla la mente; detén tus pensamientos por **medio del silencio interior. Hay diferentes maneras de hacer esto, pero dado que demasiadas instrucciones pueden distraerte, simplemente relaja con naturalidad el cuerpo, la respiración y la mente. El cuerpo se calma, la respiración se equilibra, y la mente y los sentidos se apaciguan. En este momento sientes y disfrutas profundamente el que tus sentidos cobren vida. Te das cuenta de que la meditación no es una difícil tarea ni algo remoto o ajeno: es parte de tu naturaleza.**

No hay necesidad de tratar de lograr alguna meta, ya que el propio intento se vuelve un obstáculo para la relajación. Esforzarte demasiado, o intentar seguir una serie rígida de instrucciones puede ocasionarte problemas, pues cuando te esfuerzas demasiado puedes verte atrapado entre conseguir algo y no conseguirlo. Cuando tratas de experimentar conceptualmente la "meditación perfecta", es posible que termines

creándote interminables conflictos internos o diálogos interiores.

Dado que al iniciar a alguien en la meditación son necesarios los conceptos, desde un principio el meditador es separado de la experiencia. Pero cuando te involucras en la práctica de la meditación propiamente dicha, descubres que ésta va mucho más allá de la conceptualización. Si continúas relajándote y calmando tu mente, con el tiempo no tendrás que hacer ningún esfuerzo para meditar.

Si eres principiante será mejor que intentes experimentarte plenamente sin rechazar ni excluir ninguna parte de tu ser. Todos tus pensamientos y sentimientos pueden ser incluidos; puedes experimentar cada uno de ellos y luego seguir adelante. Empezarás a descubrir las distintas capas y estados sutiles de la mente. Ésta simplemente observa su proceso natural; todo pensamiento, deseo motivación es una ayuda natural para este tipo elemental de meditación. A nivel relativo todavía se distingue lo bueno de lo malo, pero cuando logras un estado meditativo ya no percibes las diferencias relativas como algo que defina la experiencia. La meditación trasciende el dualismo. Cualquier cosa que experimentes puede verse como perfecta, porque la condición de la perfección está dentro de tu mente y no fuera.

Cuando surjan recuerdos o molestias, es posible que te sientas un poco intranquilo, pero esta sensación pasará si no te aferras mentalmente a ningún pensamiento en particular. Intenta permanecer relajado y tranquilo, sin pensar "acerca de" la meditación. Simplemente acéptate. No estás tratando de aprender meditación; tú eres la meditación. Todo tu cuerpo, respiración, pensamientos, sentidos y conciencia -la totalidad de tu ser- son parte de la meditación. No tienes que preocuparte por la posibilidad de perderla. Todo tu campo de energía es parte de la meditación, de modo que no debes seguir instrucciones específicas ni preocuparte por lograr una determinada experiencia.

En una ocasión un famoso lama tibetano comentó lo siguiente acerca de la meditación: "La mejor agua es la rocosa". Cuando el agua fluye entre rocas, su pureza aumenta. De forma similar, la mejor meditación es la más fluida y libre. Por el contrario, si nos encontramos en una posición demasiado cómoda, la tendencia al apego hace que nos estanquemos ¡Cuánto más bella es la libertad de fluir hacia los estados meditativos superiores! Cuando a otro maestro le preguntaron: "Cuando te concentras, ¿dónde está tu concentración?" El respondió que no había tema, ni posición ni meta involucradas en su meditación.

Al experimentar este nivel más profundo de meditación descubrimos que la naturaleza de la mente es la meditación. Y esto mismo es, de hecho, la experiencia iluminada. Esta experiencia está libre de todo y, sin embargo, al mismo tiempo lo manifiesta todo y todas las cosas. Esto mismo es la liberación.

### **Observar los pensamientos**

*En el momento inmediato de la experiencia, no hay nada que puedas decir ni pensar ni nada que etiquetar.*

Algunas meditaciones implican análisis, mientras que otras se centran en la

experiencia inmediata; cada tipo abre diferentes áreas de la conciencia. La meditación analítica es particularmente útil para generar concentración y atención consciente. Sin embargo, la comprensión analítica y la preparación mental sólo pueden llevarnos hasta cierto punto porque, a un nivel más profundo, cesan las ideas. Estas no pueden funcionar sin las palabras y los conceptos sin la mente racional; cuando cesa la "idea", lo único que queda es una especie de certeza inmediata basada en la comprensión experimental. Al prescindir de la mente racional entramos en contacto con una energía más profunda y sutil que experimentamos directamente.

Algunos meditadores logran trascender los pensamientos y las emociones de inmediato, y entran directamente en la experiencia de la conciencia meditativa. Para otros es útil analizar primero cuál es la relación entre el meditador y la meditación, cómo se establece la relación, quién está observando o está interpretando la experiencia. Cuanto más claro y profundo sea este análisis, mejor accederemos a la experiencia meditativa. Todas las preguntas que hagamos amplían nuestra visión y reducen las dudas. Cuando cesa este análisis, la meditación se vuelve espontánea, inmediata, directa.

Un buen ejercicio inicial en la meditación analítica es contar cuántos pensamientos tienes en una hora. Escríbelos y clasifícalos en positivos, negativos o neutros. Simplemente observa cuántos pensamientos pasan por tu cabeza en una hora, y sigue haciéndolo todos los días durante por lo menos una semana.

Luego escoge un pensamiento específico y, reteniéndolo tanto tiempo como puedas, piensa en él. Puede ser cualquier pensamiento que tengas, sea negativo o positivo. Retenlo todo el tiempo que puedas; no dejes que se vaya. En otras palabras, concéntrate sólo en ese único pensamiento. No trates de juzgarlo, ubicarlo ni ver cómo es, sino que simplemente déjalo ser. Cuando ese pensamiento se esfume y llegue otro, trata de hacer nuevamente lo mismo... y trata de ver, una y otra vez, durante cuánto tiempo puedes retener un pensamiento. Repítelo todo cuatro o cinco veces al día.

Después de realizar este ejercicio, examina tu relación con el observador que está dentro de ti, es decir, con el que observa o reconoce tus pensamientos, conceptos y sentimientos. ¿Quién es el que observa? Podrás decir que es tu "atención consciente" o "intuición" la que observa, tu "conciencia", "mente subjetiva" o la persona a la que te refieres como "yo" o "ego" o "uno mismo". ¿Cómo se relaciona este "yo" con el pensamiento o cómo funcionan juntos? ¿Cuáles son las discrepancias y conflictos entre ese "yo" y esa "mente"?

En lugar de indagar estas cosas analíticamente, trata ahora de indagarlas experimentalmente. Cuanto más observes tu propia experiencia, más respuestas directas a estas preguntas descubrirás. Pero cuando no observas atentamente el pensamiento, puede que te dediques a etiquetar o juzgar la experiencia. Si ocurre esto, no entrarás en contacto con los niveles más profundos y sutiles de la experiencia, y tus respuestas serán entonces un tanto superficiales.

"Yo" soy el "sujeto", lo cual significa que "yo" percibo y experimento imágenes, sentimientos, ideas, recuerdos. ¿Cómo se relacionan mutuamente ese "yo" y esa "experiencia?" Si son lo mismo, ¿cómo los ve o experimenta el "yo"? Si son diferentes, ¿cuáles son las diferencias entre ellos? Una vez que el "yo" tiene una "experiencia" concreta, ¿es ésta interpretada directamente -sin palabras ni imágenes- o es etiquetada y juzgada?

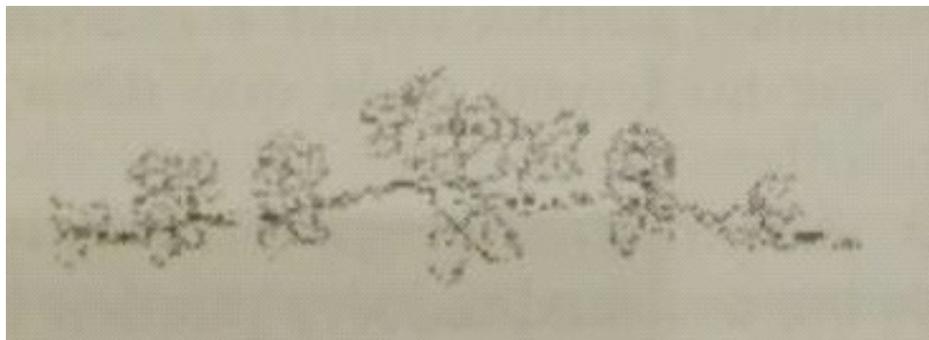
En el momento inmediato de la experiencia no hay nada que puedas decir ni pensar ni etiquetar. No hay nada tangible que expresar con palabras y conceptos -¡ni siquiera hay una experiencia!-. Lo que puedes descubrir es que la propia experiencia se desvanece, y junto con ella todos tus problemas... y esto se convierte en meditación. En otras palabras, después de haberse desvanecido todas las palabras, pensamientos y relaciones, simplemente permaneces en la experiencia tanto tiempo como quieras.

No formules ninguna idea concreta de cómo debiera ser esta "experiencia"; ni siquiera pienses que estás meditando o teniendo una experiencia. Simplemente permite que la experiencia sea, sin preocuparte por lo que ocurre ni por cómo ocurrió; no hay necesidad de que informes a tu propio yo de la experiencia, puesto que ya no queda ningún "yo". Si surge alguna palabra o imagen o concepto específico y piensas "está bien", o "ya veo", o "ahora lo entiendo totalmente", debes volver a examinar el pensamiento hasta que no tengas nada que decir, interpretar, ni explicar.

Hasta los buenos meditadores pueden haber pasado muchos años meditando antes de liberar su mente del incesante flujo de pensamientos. De modo que podemos ahorrar mucho tiempo valioso aceptando instrucciones precisas y aprendiendo a meditar correctamente. Por ejemplo, sin un conocimiento detallado del poder atómico podemos pasar cientos de años intentando provocar una explosión. Pero si nuestro conocimiento de la energía atómica es preciso, puede que no tengamos ninguna dificultad en provocar prontamente una reacción nuclear.

La "fórmula" o "senda" secreta que conduce a la meditación superior es no identificarse, no adoptar una postura, no aferrarse a nada en el transcurso de la meditación. Cuando sabemos entrar en meditación directamente, trascendemos rápidamente el pensamiento discursivo habitual, y con una guía adecuada podemos transmutar numerosas vidas de karma negativo en muy poco tiempo. Este conocimiento "secreto" de la meditación se convierte en una fuente de inspiración que se mantiene a sí misma sin depender de nada externo. Simplemente llegamos a no tener centro; sin sujeto, sin objeto, y sin nada entre los dos que perturbe nuestro equilibrio.

La meditación trasciende el tiempo, los sentidos y las relaciones entre sujeto y objeto. Trascendiendo estas tres cosas, la meditación nos lleva más allá del nivel intelectual o racional de la conciencia. Es como mirar a través de un tamiz; de un lado de la conciencia está toda la existencia -los pensamientos, las emociones, la negatividad y nuestras pautas de vida-. Del otro lado hay un nivel de energía muy refinada, un profundo estado meditativo.



### **Transformar la ansiedad**

*Utilizando el carácter penetrante de la conciencia podemos ser receptivos a nuestras emociones antes de que surjan y comenzar a cambiar aspectos de nuestra personalidad y nuestro apego a éstos.*

Siempre tenemos acceso a los estados de la conciencia. No obstante, cuando estamos distraídos o con las emociones en conflicto, es posible que no tengamos idea de lo que nos ocurre. Esta experiencia puede parecerse mucho a un sueño: tendemos a ir de una conversación o actividad a otra, sintiéndonos irritables y ansiosos, con una falsa sensación de espontaneidad. En otros momentos tendemos a obsesionarnos con el pasado, el futuro o luchar con los "problemas" más comunes -dudas, miedos, autoengaños, caprichos y culpas- y nuestra energía queda atrapada en distintos enredos emocionales. Observando estas emociones en la meditación aprendemos a liberarnos de su influjo.

Puede que las emociones no tengan ojos, boca ni estómago, pero no obstante pueden succionar nuestras energías, hipnotizarnos y destruir nuestro estado natural de equilibrio. Las emociones tienen el poder de atraernos a una esfera artificial de sensaciones, capaz de conseguir el control de nuestras energías positivas. La gente parece necesitar emociones, como necesita sal para la comida. Pero las emociones son peligrosas e inestables, pues lo que comienza como placer a menudo termina en dolor. Y cuando nos encontramos en medio de una situación emotiva podemos estar cegados por la dinámica de la situación, de modo que nuestras percepciones y perspectivas ya no son claras.

Una de las emociones más difíciles de manejar es la ansiedad. Superficialmente puede no parecer un problema tan grande, pero en lo que se refiere a nuestra conciencia humana, la ansiedad puede alterar nuestro estado de apertura meditativa hasta el punto de hacernos perder totalmente el equilibrio. Dejamos escapar oportunidades positivas a causa de la pérdida de la atención consciente; la ansiedad nos apremia y divide, creando un estado de separación, confusión e insatisfacción. Y cuando no estamos atentos a ella, la ansiedad se vuelve crecientemente difícil de controlar.

Continuamente sentimos la necesidad de lo que puede satisfacerme a "mí..." a mi ego, a mi mente, a mis sentimientos, a mis sentidos. Nuestra inseguridad provoca la necesidad de encontrar apoyo -en amigos, percepciones intelectuales u objetos materiales-. Cuando no recibimos este contacto, podemos a veces sentirnos tan solos y vulnerables que la ansiedad agota toda la energía de nuestros cuerpos. Una vez agotada la energía, quedamos vacíos, deprimidos... desesperados.

Parece que sólo intentamos buscar satisfacción a través de la experiencia de intensos deseos. Aunque a veces logramos satisfacerlos pasajera, por lo general el alivio dura poco, nos sentimos decepcionados y, por lo tanto, sufrimos una mayor ansiedad. Casi todos los seres humanos funcionan motivados por la ansiedad. El deseo y el apego son como una vela y la ansiedad es como la llama. Un término para esta continua frustración es *samsara*, que significa que estamos insatisfechos y somos desdichados porque raramente conseguimos lo que queremos. Estamos constantemente buscando, dirigiéndonos hacia lo que está fuera de nosotros.

Cuando carecemos de confianza en nosotros mismos, nuestra vida suele seguir su curso, día tras día, sin mucho sentido. Finalmente nos damos cuenta de que no podemos permitirnos pasar la vida entera en altibajos de placer y dolor, y que la verdadera satisfacción llega renunciando a nuestros apegos y encontrando la

satisfacción en nuestro interior.

Independientemente de lo que nuestra vida pueda parecer en la superficie, en niveles más profundos de la conciencia siempre existen problemas. Para traerlos a la superficie podemos emplear distintos métodos, pero en cuanto creemos haber resuelto un problema, llegan más frustraciones. Es como cavar en la arena de la playa -en cuanto quitamos un poco de agua, brota más-. Por eso simplemente continuamos atrapados en una interminable serie de problemas, soluciones pasajeras y más problemas. Podemos aliviar la tensión superficial con estallidos emocionales, y puede que cuando éstos concluyan estemos un poco más alegres o relajados. Pero esto es como cambiar el peso de un lado a otro; el problema persiste aunque podamos sentir una mejoría. Debido a que las causas subyacentes no han sido resueltas, siguen presentándose los mismos problemas o pautas.

Es posible que decidamos combatir estas fuerzas negativas, pero a menudo el combatir sólo perpetúa las energías negativas y nos aleja más de nosotros mismos. Pareciera que cuanto más combatimos nuestra negatividad, más resistente se vuelve.

De modo que de alguna manera debemos encontrar un enfoque positivo para ocuparnos de nuestros problemas. Primero debemos comprender que la conciencia es sólo una colección de pautas de carácter. Por muy fijas o persistentes que puedan parecer, las pautas no son consistentes ni sustanciales -podemos modificarlas y disponerlas de otro modo-. Las reacciones negativas crean fuerzas que forman una conducta; pero esta conducta puede romperse. Cuando comprendemos la manera en que la mente funciona, conforme a un conjunto de conductas determinadas, y una vez que empieza el proceso de despertar la conciencia, ésta penetra y transforma nuestros problemas y obstáculos. Cuando estamos atentos, en lugar de perdernos en conflictos y entregarnos a la aflicción o la melancolía autocomplaciente, podemos verle el juego a nuestras dificultades y transmutar la energía negativa en positiva. Esto requiere algo de práctica, pero cuando empleamos la conciencia intrínseca para aprender a ver y modificar prontamente las situaciones destructivas, nuestros problemas se resuelven, y dentro de nosotros empiezan a surgir paz y luz.

Cuando aparecen problemas en la meditación o en la vida diaria, cuando somos excesivamente emotivos o estamos atrapados en pautas de sufrimiento, ése es el momento de ser receptivos y buscar equilibrio, de despertar nuestra capacidad de atención. Por ejemplo, cuando estamos tristes o enojados, si nos centramos en esa emoción, la examinamos adecuadamente y la enfrentamos, ésta puede desaparecer, porque vemos que en realidad "no es nada". Con experiencia, podemos equilibrar rápidamente una situación deprimente o frustránea haciendo oscilar la mente -alegrándola, entristeciéndola, alegrándola nuevamente...- y observando todo el tiempo lo que ocurre en la mente. Primero podemos hacer algo positivo, luego algo negativo, hacer que la mente pase de la depresión y llanto a la risa. ¿En qué consisten estas emociones, en realidad? ¿Por qué debo ser dominado por tales estados mentales transitorios?

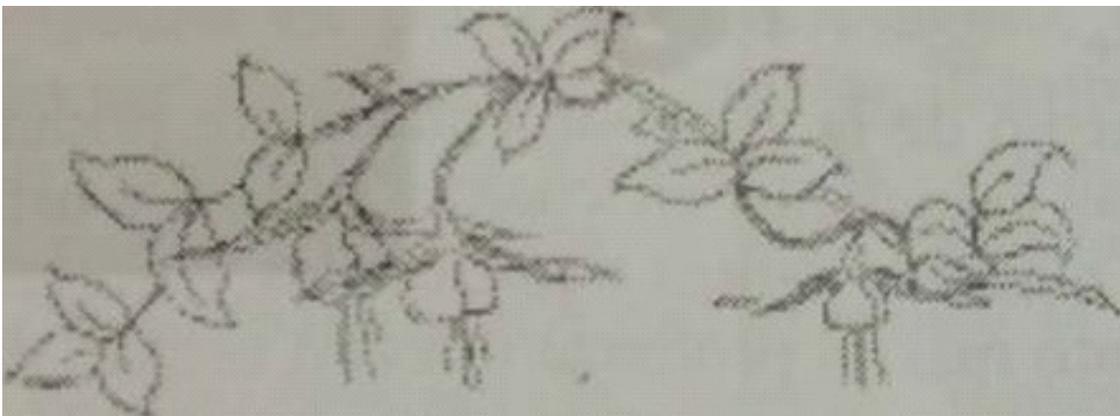
Este ejercicio puede parecer casi esquizofrénico, pero realizándolo descubrimos que se produce un cambio importante en nuestra conciencia y en la manera de contemplarnos a nosotros mismos y al mundo. La tristeza no es tan seria ni la alegría tan frívola.

La vida se mueve y cambia mucho más rápido que incluso hace pocos años. Cada día ocurren muchas cosas emocionantes y fascinantes; es como una danza muy bella y cada situación, cada actividad y cada pensamiento tiene su lugar en nuestra práctica. Cada experiencia puede enseñarnos que de nada sirve ser tan dramáticos y serios y que podemos trascender incluso nuestras dificultades, porque nada es permanente.

Sin embargo, no es fácil poner en práctica esta comprensión. Estamos tan paralizados en pautas negativas que hasta podemos estar fortaleciendo nuestras emociones negativas sin saberlo. Cuando no estamos atentos, somos como abejas atrapadas en un tarro, inquietas, sin manera de escapar. No obstante, no estamos totalmente atrapados. Nuestros problemas emocionales y actitudes negativas son, en cierto modo, parte de nuestro proceso de aprendizaje.

Por medio de la atención consciente podemos percibir nuestras emociones en cuanto surgen y así comenzar a cambiar nuestras pautas emocionales y nuestro apego a ellas. Cuanto más se prolonga nuestro estado de conciencia, más tiempo tenemos para actuar positivamente; para la persona consciente tres semanas es lo mismo que tres meses para quien no lo es. Cuando mantenemos el cuerpo y la mente en armonía, con atención consciente llegamos a familiarizarnos con todos los cambios en nuestros estados de ánimo y podemos acordarnos de llevar nuestra atención consciente al centro de cualquier situación. Esta práctica es como aprender a nadar; una vez que aprendemos las primeras brazadas, con la práctica gradualmente seremos capaces de nadar, no durante tan sólo cinco o diez minutos, sino durante todo el tiempo que queramos. Análogamente, si en toda actividad en la que nos involucramos mantenemos una actitud abierta, podemos realizar una meditación continua.

Es importante ocuparnos de la ansiedad en cuanto surge porque, consciente o inconscientemente, ésta es la causa de muchos de nuestros problemas. El mejor antídoto para la ansiedad es la meditación. Cuando aprendemos a controlar las emociones por medio de la meditación, nuestros problemas dejan de agobiarnos tanto; el cuerpo y la mente se aquietan, y la ansiedad empieza a desvanecerse en la serena relajación y el silencio. Podemos entonces empezar a trabajar directamente con nuestros problemas porque ya no sentimos la necesidad de escapar de ellos. Nuestra tensión y bloqueos se alivian de manera natural. Por lo tanto, ya no estamos atrapados en un ciclo de deseo y ansiedad y podemos disfrutar nuestro cuerpo y mente. Esta es la primera etapa de la meditación.



**Generar confianza**

*Una vez que nos conocemos bien a nosotros mismos, nadie puede minar nuestra confianza; generamos inspiración y sabemos sin necesitar que se nos explique.*

Es más difícil alcanzar una confianza de tipo espiritual que una confianza mundana. Nos es fácil aprender distintas habilidades o discutir una gran cantidad de temas. ¿Pero cómo podemos generar confianza en nosotros mismos? No hay una lista de pasos a seguir. Sin embargo, empleando intuición, fuerza y confianza -cualidades que son forjadas con la meditación- descubrimos la verdad que siempre está en nosotros. Al estar más convencidos de nuestra experiencia, llegamos a comprender que las creencias religiosas o sentimentales no son tan importantes. Aprendemos a creer y confiar en nosotros mismos.

Cuando consideramos nuestra experiencia cotidiana con una actitud libre de prejuicios, vemos "sujeto" y "objeto" como una misma cosa. De esta manera, la senda espiritual se vuelve parte de nuestra vida, más que un ideal abstracto reservado para ocasiones especiales. Cuando la experiencia meditativa es parte de nosotros, las cualidades espirituales se expresan en la vida diaria y nos sentimos seguros de que la conciencia meditativa nos ayudará en cualquier situación.

Una vez que la inspiración y la confianza en nosotros mismos se convierten en nuestro maestro; siempre contamos con nuestra experiencia en lugar de depender de factores externos a nosotros. La vida diaria es la esencia de nuestro proceso de aprendizaje. Ahí está la materia prima -nuestro cuerpo, la respiración, el entorno...-. Cuando aprendemos a aceptarnos y apreciarnos sin egoísmo ni sujeción al ego, en lugar de forcejear en la negatividad y la autocensura empezamos a generar cualidades positivas -fuerza, confianza...-.

Sin embargo, aunque el potencial para la iluminación siempre está en nuestro interior, la mayoría de nosotros no la experimentamos. Somos presa de la mente dualista. Todas las culturas y muchas religiones cuentan con un enfoque dual de la existencia, y a la mayoría de nosotros nos es difícil liberarnos de los conceptos rígidos de estos sistemas. A causa de nuestra tendencia básica a polarizar la experiencia, nos olvidamos de emplear la conciencia en las situaciones difíciles. Nos "apegamos" a un problema y dejamos que gobierne nuestra mente. Desperdiciamos tiempo y energía. Sin embargo, al ir profundizándose nuestra experiencia meditativa sentimos menos necesidad de diferenciar y juzgar. Comenzamos a trascender las tendencias dualistas y generamos estabilidad. Nos damos cuenta de que la verdad espiritual se encuentra en nuestro interior.

Puede que tengamos la idea de que existe un lugar donde se alcanza la sabiduría, pero el paraíso no está en otra parte. Está en la naturaleza de nuestra mente, y a ésta llegamos por medio de la meditación. Simplemente aceptamos cada situación como se presenta y obedecemos nuestra intuición, nuestro corazón.

Para despertar nuestra capacidad de atención y mejorar nuestra conciencia, es útil examinar la imagen que tenemos de nosotros mismos preguntándonos: "¿Quién soy y qué estoy haciendo?" Esto puede ayudarnos a seguir meditando y a aumentar nuestra capacidad de atención en situaciones específicas. Puede sacarnos de los nebulosos diálogos mentales y de la creación de imágenes, ayudándonos a llevar una vida más plena y más significativa.

Para estar seguros de que nuestra meditación o atención consciente tiene una base firme, podemos ponerla a prueba. Cuando meditamos en un ambiente muy silencioso, nuestra mente puede parecer positiva y apacible, pero cuando salimos al mundo, a nuestra casa u oficina, o cuando nos topamos con situaciones difíciles, es posible que descubramos que las emociones negativas todavía pueden agobiarnos. En lugar de evitar estas situaciones podemos aprender a acogerlas y valemos de ellas, pues pueden poner a prueba y fortalecer nuestro entendimiento y el poder de nuestra meditación.

Es posible tener experiencias supremas incluso durante momentos de ansiedad, ira o resentimiento, ya que se genera energía que puede ser transformada. El potencial para los logros espirituales está en la mente y en las emociones. Este potencial está presente en cada persona y por medio de la meditación podemos desplegarlo.

Una práctica provechosa es meditar acerca de nuestros sentimientos tanto positivos como negativos, sin aferrarnos a lo que parece bueno ni evitar lo doloroso. De esta manera podemos descubrir y aprovechar las cualidades positivas que subyacen incluso a nuestra negatividad. Ya no sentimos, entonces, la necesidad de rechazar ni de identificarnos con ninguna de nuestras emociones; las experimentamos directamente, sin diferenciarlas. Podemos trascender nuestras emociones negativas desarrollando y perfeccionando la conciencia; mientras van perdiendo su influjo sobre nosotros, empezamos a sentirnos más despreocupados y seguros de nosotros mismos. Por medio de estas experiencias podemos incluso comprender la naturaleza de la realidad... y en esos raros momentos... experimentaremos un gran júbilo.

La atención consciente en cualquier actividad es más importante incluso que la práctica formal de meditación, ya que si estamos atentos en todo momento, aumentamos nuestra confianza y logramos el equilibrio. Con el tiempo comprenderemos lo crucial que es cada pensamiento, palabra y acción, tanto para nosotros como para otros.

Al llevar conciencia a nuestra vida diaria, aprendemos a mantenernos receptivos, nuestras emociones y problemas ya no pueden abrumarnos. Permitimos que surjan sin intentar sujetarlos y, por lo tanto, somos libres en todos los sentidos: sabemos que estamos comenzando a entrar en contacto con la verdad que mora en nuestro interior.

Para dar inicio a una vida espiritual es esencial mantener la fe y la confianza. Cualquiera puede perseverar durante algún tiempo, pero cuanto más complejo y conflictivo se vuelve el mundo, más difícil es sobrevivir espiritualmente. Todo parece apartarnos de la meditación, de la tranquilidad, así como de la fuerza y sabiduría. A veces nos desalentamos con la práctica de la meditación y creemos que sólo estamos desperdiciando tiempo y energía, que en realidad no está ocurriendo nada. Es importante que en toda situación tomemos en cuenta cada acción y nos demos ánimo, pues incluso un solo pensamiento negativo puede guiarnos en la dirección contraria. Cada momento tiene el potencial para la iluminación, pero cada momento tiene también un potencial destructivo.

Cuando el mundo parece estar continuamente entregándose a interminables excitaciones y fascinaciones, podemos proteger nuestra integridad decidiendo apartarnos de las influencias nocivas. Es importante prestar oídos a nuestra guía interior en lugar de dejarnos dominar por otros, pues muy fácilmente podemos alienarnos de nuestras más profundas convicciones y propósitos de actuar positivamente. Por eso debemos mantener nuestra dedicación inicial a la verdad, ocurra lo que ocurra. Aquel

que se compromete con la verdad y el genuino conocimiento nunca claudica; esta tenacidad es uno de los más importantes apoyos para descubrir la realidad.

A veces hasta las personas más inteligentes caen en la inercia de seguir e imitar a otros. Si nos ocurre esto, podemos perder el equilibrio y la confianza, y es posible que incluso empecemos a sentirnos fracasados. Una vez que se manifiesta esta debilidad nos volvemos vulnerables a las emociones negativas y a las situaciones destructivas, desequilibrándonos aún más. Nuestros conflictos psicológicos se atrincheran tanto que la mente gira interminablemente en círculos viciosos.

Una vez que rechazamos nuestra guía interior no es fácil volver a encontrarla; nuestras ideas y motivaciones pueden haber cambiado. Entonces, como quien anda a tientas en la oscuridad y encuentra la luz, una vez que contamos con fuerza y atención consciente, debemos mantenerlas. Esto es importante, porque hay momentos en que somos vulnerables. No siempre es fácil confiar en nuestro criterio, pero cuando perseguimos la verdad tal como la entendemos, aprendemos a tener confianza en nosotros mismos y a disfrutar de cada momento. Si vivimos de esta manera, podremos mirar atrás y ver lo mucho que hemos aprendido y logrado, y lo afortunados que somos de contar con un entendimiento profundo de nuestra vida. Incluso ahora, sabemos lo suficiente para tener confianza en nosotros mismos, lo cual es una extraordinaria fuente de protección.

Es posible que durante muchos años tratemos de meditar y no lo logremos; pero, siendo receptivos, en muy poco tiempo podemos aprender a meditar perfectamente sin problema alguno. Cuando meditamos abiertamente y dejamos atrás todas las dudas, nuestro guía interior nos lleva automáticamente al conocimiento interior. Cuanto más se desarrolla nuestra atención consciente, más receptivos y espontáneos somos.

Uno de mis maestros me explicó una vez que los grandes samuráis, perfeccionan cada movimiento, cada gesto, antes de entablar un combate, de modo que cuando se enfrentan con el enemigo están totalmente preparados. No dudan acerca de cómo maniobrar; ya que ni siquiera piensan en ello. Simplemente lo hacen, y cada movimiento es automáticamente perfecto.

Igualmente, en la meditación todo es práctica, hasta que tenemos una total confianza y ya no nos quedan preguntas. Hagamos lo que hagamos, podemos intentar ser conscientes del momento presente.

Podríamos preguntar por qué se necesita una purificación física y mental y por qué debemos aprender técnicas específicas. Estas prácticas son necesarias porque es muy difícil adentrarse en la "senda secreta" de la meditación. Sin embargo, una vez que comprendemos la meditación podemos permanecer intuitivamente en un estado de atención consciente sin importar lo que hagamos.

Cuando descubrimos algo por nosotros mismos, siempre lo recordamos; nunca obtendremos igual certeza de otra persona. Debemos desarrollar la confianza en nosotros mismos y darnos ánimos: nuestra vida es muy preciada y nuestra experiencia diaria es la verdadera senda del conocimiento. Cuando sabemos que lo que hacemos está "bien" y que estamos alcanzando nuestra meta, somos libres y comenzamos a apreciar nuestra vida.

Al practicar la meditación y comprobar nuestra experiencia, aprendemos el significado del dicho "la verdad es como el oro: cuanto más se trabaja el metal, más se

eleva su calidad". Si nos conocemos bien a nosotros mismos, nadie puede minar nuestra confianza; generamos inspiración y sabemos sin necesidad que se nos explique. En cierto sentido ésta es la única enseñanza sensata, pues la verdad se transmite por medio del conocimiento de uno mismo. Podemos sentirnos convencidos de la utilidad de la meditación y del poder didáctico de la experiencia.

### **Descubrir la mente**

*Podemos experimentar la mente como viva, sensible y brillante... radiante como el sol.*

Hasta ser realmente capaces de comprender nuestras mentes, seguimos siendo desconocidos para nosotros mismos, inconscientes de nuestro verdadero potencial. Podemos pasar muchos años intentando averiguar la naturaleza de la mente, pero en realidad todo lo que experimentamos es la mente. Esto no significa que los objetos externos sean nuestra mente sino más bien que nuestras proyecciones de la experiencia son ellas mismas parte de la mente.

Si fuera a regresar al Tíbet y alguien me preguntara "¿Podría explicarme cómo es la cultura estadounidense?", no podría hacerlo en pocas palabras. Análogamente, hay muchas maneras de explicar la mente, ya que ésta es experimentada de diferente manera por distintos individuos, y hay incontables tipos, grados y niveles de la mente que examinar.

La mente es muy versátil, como un artista: crea confusión, engaño y sufrimiento, así como orden y belleza sin igual. Proyecta todas las formas y sustenta todos nuestros dramas; puede manifestar la verdad absoluta así como todos nuestros pensamientos y emociones. No es una sola cosa ni muchas ni nada en sí misma. Podemos usar diversas palabras para describir su alcance y para discutir su aparente funcionamiento; puede que a veces le pongamos la etiqueta de "conciencia" y a veces la de "atención consciente", pero cuanto más investigamos y observamos, más compleja parece ser.

La mayoría de las interpretaciones de la mente son limitadas porque la relacionan con algún otro concepto. Al analizarlo todo, nuestro ego clasifica nuestra experiencia del mundo en varias formas y estructuras y en contornos específicos. Estos se transforman en pautas estrictas que gobiernan nuestra existencia, como la constitución al país; quedan superpuestos en la mente, mas no son la mente misma.

Al analizar la naturaleza de la mente a menudo cometemos el error de perseguir significados. Nos parece que si comprendemos el significado de ciertos conceptos, palabras o experiencias, edificaremos una base firme en el verdadero conocimiento. Pero los significados dependen de otros conceptos; no tienen ningún fundamento en sí mismos. Por lo tanto, buscar significados puede volverse un círculo vicioso; nos asemejamos entonces a un gato que persigue su cola.

Debido a que hay pocos datos específicos acerca del funcionamiento de la mente, es difícil descubrir su naturaleza. Tal vez consideremos que la mente en su vertiente física sólo se relaciona con el cerebro y con una serie de pautas neurológicas. Podemos interesarnos intelectual- mente en la percepción por medio de los sentidos físicos, en la formulación de conceptos o en la toma de decisiones. Al investigar la mente desde el punto de vista de la meditación, encontramos que es mucho más que el

cerebro, un filtro para las percepciones o una colección de conceptos. Por medio de la meditación podemos llegar más allá de los significados y categorías, hasta la experiencia directa de la mente. Podemos experimentar la mente como viva, sensible y brillante... como un sol radiante.

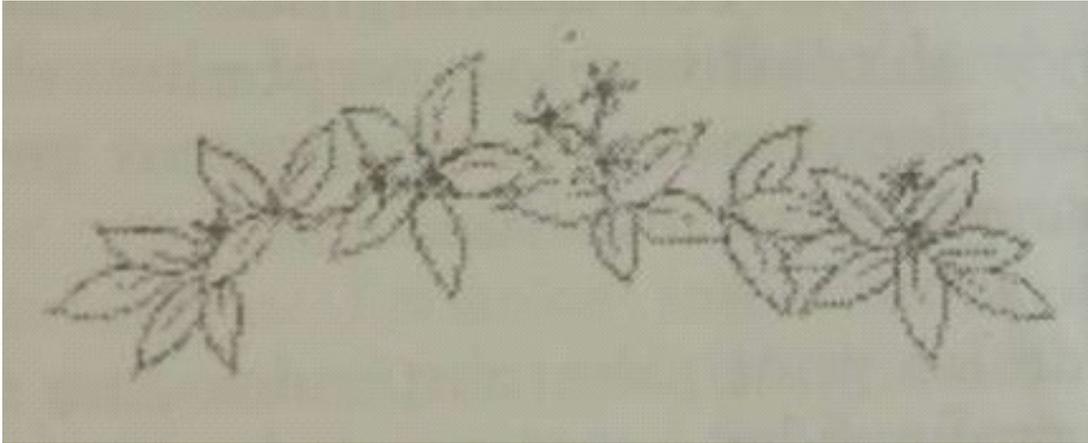
La conciencia, en su expresión más simple, se ocupa de las sensaciones, percepciones, imágenes y emociones, pero éstas sólo son fragmentos que; sumados, no constituyen la totalidad de la mente. La mente es mucho más vasta que todas estas cosas reunidas. La psicología budista propone más de cincuenta acontecimientos mentales específicos y por lo menos ocho estados de conciencia diferentes, pero incluso éstos constituyen tan sólo el nivel superficial de la mente. Podemos ir más allá de la conciencia y descubrir los niveles no conceptuales de la mente. Podemos examinar la mente más allá del nivel de lo sustancial, incluso más allá del nivel de la existencia, porque la mente es inimaginablemente vasta.

Al investigarla más profundamente, descubrimos que la mente en sí misma no tiene sustancia; no tiene ningún color, contorno, forma, posición, característica, comienzo ni fin. No puede ser discernida con precisión. La mente no puede inventarse, destruirse, rechazarse ni aceptarse. Está más allá del razonamiento y de los procesos lógicos, más allá del tiempo ordinario y de cualquier existencia.

Al practicar la meditación empezamos a reconocer la tremenda actividad que tiene lugar en la mente. Podemos comenzar a trabajar con determinados pensamientos y problemas, y al confrontarlos, aceptarlos, eliminarlos o modificarlos, llegaremos a familiarizarnos con la mente y con la manera en que ésta funciona.

Uno de los principales obstáculos para descubrir y apreciar la profundidad y carácter de la mente es el hecho de que no la respetamos debidamente. Es muy importante que nos demos cuenta de lo valiosa y preciosa que es nuestra mente. Cada vez que se nos presentan experiencias positivas elogiamos al ego antes que a la mente, porque consideramos al ego como el agente del intelecto. Sin embargo, cuando se presentan problemas o dificultades culpamos a la mente; ponemos nombres a nuestras distintas neurosis y las aceptamos como reales y como parte de la mente, aunque ésta misma es inocente. Este rechazo de la mente como algo ajeno y hasta dañino no constituye una actitud sana. A menudo mostramos gran interés por nuestros cuerpos, nos embellecemos y creamos imágenes impresionantes de nosotros mismos, pero raras veces apreciamos igualmente la totalidad de nuestra mente.

La mente es la fuente de todo conocimiento y de toda inspiración. Cuando nos iluminamos es la mente la que se ilumina; cuando estamos tristes es la mente la que está triste. Al empezar a apreciar y respetarla, descubrimos que la propia mente puede transformar nuestra experiencia diaria. Nuestros problemas parecen menos reales, porque descubrimos que en realidad todos ellos son creados por nosotros mismos. Cuanto más investigamos nuestra mente, más atrás quedan los problemas; vamos más allá de las palabras, más allá de los conceptos. No debemos acatar ciegamente las ideas de nadie sino que podemos explorar nuestra propia mente cada vez en mayor profundidad hasta descubrir su naturaleza, la cual es radiante.



### **El estado de ánimo natural**

*Dado que en su verdadera naturaleza la mente no es dual, nuestra vida se convierte en nuestra meditación.*

A los que no están acostumbrados a meditar, a menudo la meditación les parece algo forzado -una experiencia exótica que debe llevarse a cabo-, o les parece que de alguna manera es diferente de la persona que medita, o que es simplemente otra faceta de la psicología o filosofía oriental que debe investigarse, estudiarse y explorarse. Sin embargo, la meditación no es algo extraño. La meditación es el estado natural de la mente y la naturaleza de la mente puede ser nuestra meditación.

La meditación comienza cuando permitimos que el cuerpo y la mente se relajen totalmente... lo cual hacemos experimentando la sensación que resulta del simple elevarnos, sin que siquiera nos hayamos dado la orden de hacerlo. Cuando dejamos que todo sea exactamente como es y escuchamos el silencio que existe en el interior de la mente, esto se convierte en nuestra meditación. Este silencio no es tan sólo ausencia de sonido y cese de la distracción; es la apertura total, la presencia de la mente. Cuando simplemente quedamos en silencio viviendo el momento presente -sin tratar de evadirnos ni de resolver nuestros problemas-, lo único que queda es la conciencia.

La meditación es un proceso de autodescubrimiento. A un nivel, la experiencia de la meditación nos revela nuestras pautas de comportamiento más básicas, nos muestra que hemos mantenido nuestras características emocionales desde la infancia. Pero a otro nivel nos libera de estas pautas, y nos hace más fácil conocer nuestro potencial. Cuando examinamos retrospectivamente las pautas de nuestros pensamientos, a veces podemos ver e identificar los engaños creados por la imagen que tenemos de nosotros mismos. Podemos entender el juego de las poses y simulaciones de la mente y de todas nuestras explicaciones y pretextos. Podemos darnos cuenta de que seguimos con nuestros juegos y estamos lejos del verdadero conocimiento de nosotros mismos.

Continuamente nos fijamos límites y restricciones arbitrarias al experimentar el mundo con puntos de vista rígidos; creemos que una experiencia que no tiene relación con nuestros sentidos o nuestras proyecciones carece de valor. Pero cuando vamos más allá del dualismo, más allá del tiempo y el espacio, ¿qué tenemos que perder? Sólo nuestros miedos, en todo caso, nuestras ideas fijas, nuestro aferrarnos a un "yo" hipotético y a la hipotética seguridad de ese "yo". El estado natural de la mente no tiene

nada que perder. Es sólo a causa de nuestro alejamiento de nosotros mismos que no nos damos cuenta antes de que podemos permanecer en el estado de atención consciente, que es nuestra naturaleza intrínseca, nuestro hogar.

Aunque "hablamos" acerca de nuestra naturaleza intrínseca, ello no significa necesariamente que la experimentemos. En lugar de ello, la mayoría de nosotros nos enredamos constantemente en el proceso de generar ideas y explicaciones que crean más ideas y explicaciones... y de esta manera nuestras mentes casi no dejan de parlotear. El "yo" siempre está asociándose con distintas sensaciones, conceptos e imágenes psicológicas. El ego siempre está esperando a preguntarnos si hemos logrado algo; de modo que nos encontramos con que a menudo estamos fuera de nuestra experiencia, con que somos espectadores.

Aunque hacemos todo lo posible por estar atentos y percatarnos de lo que sucede, nuestros diálogos y proyecciones interiores crean obstáculos que malogran lo inmediato de nuestra experiencia. Cuanto más tratamos de interpretar una experiencia y vestirla de palabras, más nos alejamos de ella. Nos quedamos con conceptos "fijos" e ideas dualistas acerca del mundo, de modo que nuestras reacciones y respuestas a las situaciones diarias no provienen de un estado natural. Es como si tuviéramos que vivir en medio de un hermoso jardín con flores y ni nos percatáramos del mismo. Podemos pasar año tras año explicando, pensando y analizando, y nunca descubrir ese estado natural.

Es difícil notar este estado mental, porque creemos que nuestros pensamientos y sentimientos son "nuestros"; los juzgamos en relación a "nuestra" situación, "nuestra" vida. Pero los pensamientos y sentimientos no son en absoluto "nosotros". Un pensamiento simplemente se asocia con otro, y luego con otro. Investigamos un poco más a fondo y encontramos aun otro. Cada pensamiento implica distintas palabras e imágenes, como las imágenes de una película que se mueven continuamente hacia adelante o hacia atrás, apoderándose de nuestra atención perceptiva y agotando nuestra energía. Terminamos por perder el estado de atención consciente.

Al observar nuestras mentes vemos que es fácil que la conciencia se quede fija en los pensamientos. Por ejemplo, cuando de pronto oímos un portazo o el estrépito del tráfico, de inmediato la mente proyecta una imagen o concepto, y unida a esta idea o imagen hay una experiencia con tonos de sensibilidad muy precisos y exactos. Permaneciendo dentro del ámbito del momento inmediato es posible introducirnos en "el interior" de esta experiencia. En ese momento descubrimos cierta atmósfera o ambiente sin delimitaciones, forma, características específicas ni estructura. No hay palabras, imágenes, conceptos ni posturas que mantener, porque cualquier postura seguiría refiriéndose a algo finalmente relacionado con nosotros como sujeto. Por lo tanto para liberarnos de las pautas dualistas de la mente es importante ir "más allá" de los conocimientos y creencias relativas, buscar en nuestro interior y, tanto como sea posible, permanecer en el primer momento de experiencia.

Dado que la verdadera naturaleza de la mente no es dual, nuestras vidas se convierten en nuestra meditación. La meditación no es una técnica para escapar de este mundo: es una buena amiga y maestra que puede guiar, apoyar y ayudar a la mente a estar en contacto directo con nuestro ser más recóndito, sin muros que nos separen de la conciencia, de la inspiración y de la intuición. Por medio de esta experiencia podemos entrar en contacto con nuestra propia integridad.

De modo que en todo momento podemos trabar amistad con la meditación; y en

el panorama que surge de la meditación podemos experimentar toda la existencia como plena y bella, porque todo tiene belleza, nuestra manera de trabajar, pensar, hablar; toda situación tiene su propio valor y significado inherentes. Cuando introducimos la luz de la meditación, la vida se enriquece, se vuelve más significativa, y somos capaces de enfrentarnos con todas las situaciones de manera abierta y directa.

Este estado natural de conciencia es simple y directo. Es inmediato y espontáneo; no hay miedo ni culpa, ningún problema ni deseo de escapar ni de ser de ninguna otra manera. Profundizamos en nuestra meditación, no hay necesidad de arreglarla, mejorarla ni perfeccionarla. No hay necesidad de avanzar, ya que en el estado natural de la realidad todo avanza.

Una vez que somos capaces de experimentar esta conciencia inmediata, no hay nada entre nuestra mente y la meditación. La experiencia es siempre nueva, fresca, clara y hermosa. Aunque está más allá de nuestro habitual sentido del tiempo, hay sin embargo continuidad. Todo es exactamente "como *es*", sin nada agregado ni eliminado.

Si en la meditación podemos permanecer en el momento presente, es posible que experimentemos este estado superior de conciencia. Pero cuando nos aferramos a las proyecciones mentales o tratamos de recordar instrucciones específicas o determinados procesos, sólo seguimos los movimientos de la mente en el nivel de la conciencia. Podemos estudiar y practicar en un nivel conceptual durante años, llevar a cabo muchas acciones positivas y reunir gran cantidad de información y, sin embargo, no acercarnos mucho al verdadero entendimiento. Con la práctica, podemos ir más allá de estas ideas y pautas conceptuales, hacia un estado que carece totalmente de centro porque todas las limitaciones que necesitan de un centro se han desvanecido -y esto es la meditación-.

Al desarrollar la meditación ya no debemos depender de las explicaciones intelectuales para justificar quiénes somos, pues nuestra restrictiva identidad personal se desvanece. Una vez que comprendemos esto no es necesario que luchemos con el ego o las emociones negativas. En el ámbito de la experiencia de la meditación, el estado espontáneo de conciencia se produce de por sí, y los conflictos emocionales comienzan a perder su poder. Cuando dejamos de alimentarlos, nuestros problemas desaparecen dentro del propio estado de atención consciente. En ese momento realmente vemos que toda la naturaleza de la mente es nuestra meditación.

Ser la experiencia de la meditación

*Cuando meditamos correctamente, podemos hacerlo con gran concentración y, sin embargo, no hacer esfuerzo alguno.*

A continuación se muestra una serie de preguntas que ejemplifican las dudas más comunes que he encontrado entre la gente que se interesa por la meditación.

**Alumno:** Cuando medito, ¿debo seguir haciendo uso del mantra que aprendí de otro maestro? **Rimpoche:** Eso depende de ti. Si el mantra te ayuda a entrar en contacto con un nivel más profundo de meditación, es posible que quieras seguir usándolo. Los mantras nos ayudan a relajarnos, y también incorporan aspectos relacionados con la devoción que pueden apoyar el desarrollo de nuestras cualidades.

Los mantras pueden ser "herramientas" muy poderosas para ayudar a la mente a concentrarse y evitar distraernos. Por otra parte, dado que cuando hacemos uso de mantras la mente sigue entregada a un "ejercicio", el emplearlos puede limitarnos,

fijando nuestra atención en las diferenciaciones de sujeto y objeto. De modo que cada uno de nosotros debe decidir por sí mismo cuándo es útil un mantra, y cuándo no.

Los mantras también se emplean en la visualización de ciertos colores y formas. Cuando los practicamos en voz alta o en silencio durante largos períodos ininterrumpidos, incluso después de haber dejado de recitarlos, los mantras continúan vibrando en nuestro interior. Los mantras tienen efectos muy poderosos y son útiles a la hora de sanar problemas tanto físicos como mentales. *Alumno:* ¿Hay una meditación especial para la sanación? *Rimpoche:* La meditación es autosanación. Es el proceso de comprender nuestras mentes y nuestra propia naturaleza. Mediante el análisis de la mente podemos saber cómo procesamos la información y cómo respondemos a situaciones específicas. Cuando la mente está quieta, semejante a una laguna, podemos mirar con calma cómo van y vienen las ondas. También podemos ver el reflejo de todas las imágenes que tenemos de nosotros mismos, y finalmente, cuando tanto el que observa como nuestros pensamientos desaparecen, podemos experimentar la mente.

Cuando meditamos, primero tratamos de "sujetar" la mente, de sostenerla para poder observarla. Pero al desarrollarse nuestra meditación podemos empezar a relajarnos y a simplemente existir. En ese momento descubrimos que la mente misma no existe; no se la encuentra en ninguna parte.

*Alumno:* Leí un artículo sobre un médico que usa la meditación y la visualización para curar a pacientes con cáncer. *Rimpoche:* No es de extrañarse. Ciertas enfermedades son el resultado de bloqueos ocasionados por las emociones en nuestro cuerpo físico. Una vez que por medio de la meditación llegamos a estar muy relajados, es posible transformar la enfermedad. En el Tíbet había muy pocos casos de cáncer porque el ambiente era tranquilo y apacible; la vida era más fácil y por lo tanto había menos dolencias. Aun así, todos debemos finalmente enfrentarnos con la enfermedad y la muerte.

Aquí el ambiente suele estar lleno de gente y de ruido, y es difícil encontrar un lugar apacible, de modo que la única solución parece ser encontrar nuestra propia paz interior. La tecnología moderna nos ha concedido muchas ventajas, pero nuestras necesidades y hábitos nos atrapan y se convierten hasta tal punto en parte de nuestra vida que no los podemos dejar. Aunque la tecnología haya aportado algo de comodidad, no ha remediado nuestras frustraciones. Nos topamos con tanta riqueza material y tenemos tantas alternativas que, muchos de nosotros quedamos desconcertados. Aunque durante toda una vida luchemos duro y dediquemos gran energía a nuestro trabajo, es posible que sólo produzcamos resultados muy limitados. Parecemos estar atrapados en un ciclo de placer y dolor, esperanza y decepción. ¿Por qué tiene que ser así?

Hay una historia acerca de dos hermanos. Uno era malo, pero muy listo; el otro era muy terco y también muy estúpido. Un día ambos corrían por un campo. El hermano malo decidió divertirse un rato y dijo: "tú te quedarás aquí en el valle y yo iré a las montañas y te enviaré un gran regalo. Hará unos extraños ruidos crepitantes, pero tienes que sostenerlo hasta que yo vuelva". Trepó por una montaña, encontró una gran roca blanca, la calentó hasta ponerla al rojo vivo y luego la hizo rodar montaña abajo, gritando "¡eh! Hermano, ¡aquí está tu regalo! ¡Atrápalo! ¡No lo sueltes hasta que yo vuelva!"

El hermano estúpido estaba tan ansioso de recibir un regalo que corrió a agarrar la roca. Al quemarse, el pelo de la piel de animal que tenía puesta crepitó. La roca

quemó completamente la piel de animal y luego lo quemó a él por todas partes, y sin embargo no la dejó caer. Creía que era valiosa. Entonces le dijo a la roca: "Me hagas lo que me hagas, no te dejaré hasta que llegue mi hermano". Y se agarró obstinadamente a ella porque creía que era importante para él.

De igual manera nos aferramos a todo lo que amamos, aunque sea sumamente doloroso. También nos aferramos a la meditación y queremos ver colores y tener visiones, tener sentimientos y sensaciones. Nuestra mente todavía quiere identificar, capturar y manipular la experiencia de manera que contemos con algo agradable que comunicarnos a nosotros mismos. Pero una vez que nos desapegamos de los sentidos y las sensaciones, podemos convertirnos en la experiencia misma, y este proceso constituye el verdadero camino hacia la sanación.

*Alumno:* ¿Considera usted que la ira es mala? *Rimpoche:* La ira no es necesariamente buena ni mala... depende de tu interpretación. Pero la ira sin duda acaba con nuestra paz y equilibrio. Su energía es brusca e incrementa las reacciones emocionales, de modo que se pierde una armonía más profunda y natural, y el resultado es perturbador y desagradable. Pero a un nivel superior, todo el que sabe utilizar la energía de la meditación puede emplear la ira como fuente de energía para dar lugar a una meditación más profunda y más clara. *Alumno:* Cuando realmente me enojo y lo expreso de alguna manera -siempre que no sea demasiado explosiva- siento una especie de paz.

*Rimpoche:* Eso no es totalmente cierto. La persona que expresa su ira la ha mantenido y reprimido durante cierto tiempo. Cuando la deja salir siente alivio físico ante la estimulación de ciertas energías corporales bloqueadas, y esto provoca una alegría pasajera. Pero la ira más profunda, la fuente de la ira, no se desvanece y en algunos aspectos se fortalece por haber encontrado una manera de expresarse. De modo que regresará. La paz es sólo pasajera, una ilusión, y la causa del descontento más profundo todavía espera a ser analizada.

*Alumno:* ¿No puede entenderse la ira como una expresión saludable, como el resultado de un proceso natural? *Rimpoche:* Sí, en cierto modo las emociones son naturales pero ¿qué queremos decir realmente con "natural"? todos nos comportamos conforme a distintas pautas; el cuerpo, el habla y la mente tienen, cada uno, determinadas pautas. Las clasificamos ya sea como buenas o malas, correctas o incorrectas, según lo bien que funcionen para nosotros. Nuestra cultura y sociedad también se atienen a ciertas pautas que pueden, o no, coincidir con lo que queremos o consideramos mejor.

Todo ser humano ha acumulado bloqueos o pautas físicas y psicológicas muy difíciles de deshacer. Cuando tratamos de liberarnos de estas pautas de conducta personales o culturales, nos pueden considerar anormales. Sin embargo, ni siquiera la conducta considerada "natural" o "normal" según nuestras situaciones particulares, es necesariamente positiva o sana.

*Alumno:* ¿Podría decir algo acerca de las sensaciones y emociones sexuales?

*Rimpoche:* Podemos disfrutar del sexo, sentirnos relajados y satisfechos o no. Mucho depende de cada individuo y de la relación total. El sexo puede ser curativo cuando no entra en juego el ego. Si uno es sensible y puede relajarse totalmente -libre de deseos de posesión y anhelos egoístas-, la sexualidad puede ser muy liberadora.

La mayor parte del tiempo, sin embargo, la sensibilidad sexual implica un deseo vehemente -necesita de algo tangible, y en cuanto el deseo es satisfecho, simplemente desaparece-.

El sexo a solas no parece tener mucho valor. En cierto modo los seres humanos somos desafortunados; tenemos pocos placeres, y éstos no duran mucho. Hay tantas interrupciones y dificultades, tantos problemas, que a menudo terminamos frustrados o sólo satisfechos en parte. Con el sexo hay una fascinación superficial, pero no lo que comúnmente llamaríamos "felicidad". **Alumno:** Por algún motivo nunca estoy realmente satisfecho conmigo mismo.

**Rimpoche:** No eres el único. Nos ocurre a la mayoría de nosotros.

**Alumno:** ¿Entonces simplemente hay que vivir así, o hay alguna manera de encontrar un poco de paz? **Rimpoche:** A veces estamos contentos durante breves períodos, así como a veces estamos más bien pasivos, sin percatarnos de nada en particular. A menudo no podemos prolongar nuestros sentimientos de alegría. Nuestro futuro se convierte en una repetición de nuestro pasado. Aunque no estamos muy contentos, seguimos comportándonos del mismo modo, con la esperanza de que de alguna manera el futuro será diferente, y al final, la vida se termina. Algunos de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de que no somos felices. Al menos tú te das cuenta de que a veces no estás satisfecho. De hecho, ése es el principio del camino de salida.

**Alumno:** ¿Las emociones y las sensaciones son lo mismo? **Rimpoche:** Las emociones y las sensaciones son esencialmente diferentes. Cuando establecemos contacto con un objeto por primera vez a través de los sentidos, podemos tener una "sensación" inicial intuitiva con respecto a éste, pero inmediatamente lo juzgamos y clasificamos y barnizamos lo que es de verdad con las características de lo que queremos que sea. Esto es parte de la tendencia humana a la conceptualización. Si queremos ir más allá de este nivel de interpretación, hemos de ser sensibles a la experiencia misma.

Las emociones tienen más potencia que las sensaciones; éstas son, por otra parte, más físicas. Pero estas distinciones debemos más bien experimentarlas, no sólo analizarlas; lo importante es nuestra experiencia.

En occidente pareciera que cuando se habla de la "mente" uno no se está refiriendo a la "conciencia", sino sólo a la mente como canal de los sentidos. En otras palabras, y según la manera de pensar occidental, la "experiencia mental" o "experiencia consciente" no es más que otra forma, sutil, de percibir a través de los sentidos, sin embargo, la "mente" va más allá de las sensaciones.

**Alumno:** A veces compruebo que después de meditar me siento bien, y otras veces me siento cansado. **Rimpoche:** Es posible que estés haciendo demasiado esfuerzo. Tal vez eres demasiado serio; mucha seriedad puede cansarnos un poco. Cuando contraes los músculos, tensas el cuerpo, o encauzas la energía de manera forzada, también puedes cansarte un poco, de modo que respira hondo varias veces, relájate. Despréndete de los pensamientos que corren por tu cabeza y crean tensión o preocupación.

Hay veces en que estás naturalmente tranquilo y relajado, en que disfrutas de la meditación. Otras veces tal vez tengas sueño, o experimentes, mentalmente, lugares o

muy oscuros o muy claros. Pase lo que pase debes estar despierto todo el tiempo, pero sin fijar la mente en nada. La meditación es un proceso delicado, por lo cual es imprescindible aprender a meditar correctamente desde un principio; de lo contrario puede llevar mucho tiempo entrar plenamente en contacto con la conciencia. Y la mejor manera de comenzar es relajándonos. **Alumno:** ¿Es aconsejable interrumpir la meditación cuando uno está cansado?

**Rimpoche:** Bueno, hay varias opciones. Cuando estás cansado o con sueño y tu mente anda divagando, puede ser útil que hagas ejercicios físicos durante un rato -caminar, respirar o estirarte para estimular la circulación y aliviar la tensión muscular- y luego vuelvas a sentarte. También puedes relajarte mentalmente, librarte de cualquier tensión o problema que pudieras tener, tratar de reconocer cualquier bloqueo y superarlo.

**Alumno:** ¿Debemos fijar una cantidad determinada de tiempo para meditar?

**Rimpoche:** Depende del individuo. Algunas personas prefieren una estructura disciplinada y les gusta meditar todos los días durante un tiempo establecido, en un lugar específico y en determinada postura. Otros prefieren meditar durante unos instantes cada vez que tienen tiempo. Pero es de máxima importancia aprender a estar atento en todo momento; así, la conciencia meditativa inspirará todo lo que hagas.

**Alumno:** ¿Es importante la postura? **Rimpoche:** La postura de piernas cruzadas es tradicional pero no necesaria. Antaño, en la India no había sillas, y la gente se sentaba con las piernas cruzadas desde la infancia.

Desde un enfoque fisiológico, la postura es muy importante. Una postura erguida es muy valiosa porque proporciona sosiego y facilita el flujo de ciertas energías. Ciertas posiciones pueden ser muy incómodas, y si las molestias está distrayendo tu atención puede ser mejor que cambies de posición o hagas ciertos ejercicios con el fin de relajarte y meditar más cómodamente. Por otra parte, a veces debes experimentar el dolor, concentrarte en él y aprender a dejarlo atrás.

**Alumno:** ¿La perseverancia requiere que vayamos en contra de algo que no es natural?

**Rimpoche:** Es posible que debamos perseverar oponiéndonos a distintos obstáculos si nuestro estado natural no se halla en equilibrio. Una persona de entendimiento superior, en cambio, siempre encuentra estados naturales dentro de la perseverancia misma.

Nuestro esfuerzo está siempre influido por nuestro yo", y cuando no hay perseverancia, ya no hay ningún yo. Esto es más fácil comprenderlo primero y luego experimentarlo; aunque puede que primero tengamos la experiencia y ésta nos conduzca a la comprensión. Pero si tenemos la experiencia sin comprensión, la olvidamos rápidamente, como a un repentino relámpago. Por lo tanto necesitamos que se nos guíe.

**Alumno:** ¿Considera que es necesario protegernos antes de meditar, para no captar energías negativas? **Rimpoche:** Es posible que uno capte energías negativas al empezar a meditar, pero el que está seguro de sí mismo puede reciclar las vibraciones negativas en una experiencia positiva.

**Alumno:** Cuando recibimos energía de la práctica de la meditación, ¿cómo la liberamos?

**Rimpoche:** Este es un proceso natural, y por lo tanto no hay necesidad de preocuparse por él. No trates de concentrarte a la fuerza. La mejor manera de liberar la energía es no evaluar la experiencia, no identificarla con tu "yo", y no tomarte tan en serio todo lo que esté ocurriendo en ese momento.

Aprende a sentir que toda la existencia es parte de un sueño. Tú eres tanto el soñador como el sueño. Siente, relájate, y no medites con demasiada intensidad. Durante la meditación "nadie" está meditando, no hay nadie para hacer comentarios o esperar información. La información implica juicios, los cuales son reflejos de "alguien" que observa desde el trasfondo. Cuando se lanza un cohete espacial, éste debe comunicar a tierra la información sobre su éxito o fracaso, pero en la meditación no hay necesidad de retroalimentación. Cuando estás libre de esperanzas o expectativas la meditación fluye.

**Alumno:** La meditación parece requerir esfuerzo, y sin embargo usted hace hincapié en una total relajación. **Rimpoche:** Cuando meditamos correctamente, podemos hacerlo con gran concentración y no obstante, al mismo tiempo, sin hacer ningún esfuerzo. En otras palabras, no "fijamos" la mente en nada, ya que no hay nada que proponerse, ninguna necesidad de esforzarse. No obstante, si no empezamos y continuamos, no hay avance. Sin duda tenemos que hacer algo, pero el hacer es casi un "no hacer", porque no hay nada que deba hacer el "yo", ni hay ningún "yo" para hacer nada.

Hoy día se insiste en descifrar cómo se hace todo, y esto dificulta que comprendamos qué es "natural", qué es "meditación", qué es lo "absoluto". Aunque no hay nada que descifrar, de todos modos debemos generar una atención consciente muy aguda, clara y precisa y, una vez que el "yo" se desvanece, podemos experimentar la "meditación". Pero entonces podemos volver a engañarnos pensando que nuestra meditación va bien, cuando en realidad este mismo pensar es un intento sutil de asumir una "posición" en nuestra meditación y, por lo tanto, en realidad nos está impidiendo meditar.

Una vez que nos relajamos debemos abrir la mente por entero, con una energía equilibrada, libre. La mente siempre está muy animada. Nos apegamos a ciertos modos de pensar, mirar y expresarnos, para complacernos tanto a nosotros mismos como a otros. Todos estos modos reflejan la perpetuación de la imagen que uno tiene de sí mismo; una vez que nos apartemos de esa imagen la mente estará libre para "meditar".

**Alumno':** ¿Ve usted una relación entre los resultados de la meditación y la creatividad?

**Rimpoche:** Sí, así lo creo. Cuando la mente está alegre y en paz, toda acción es creativa. Una vez que tu mente se encuentra en el estado meditativo de conciencia pura -sin prejuicios, conceptos ni interpretaciones restrictivas- todo es arte, música, belleza. Una vez que nos liberamos de los enfoques y hábitos negativos, nuestras acciones se vuelven espontáneas y libres. Toda acción del cuerpo y la mente se convierte en una manifestación y expresión de la energía universal, que es intrínsecamente bella y jubilosa.

Pocos yoguis consumados, por ejemplo, se ocupan mucho de escribir, dibujar, cantar o tocar música, porque son capaces de encontrar la belleza en todo lo que existe.

Todo lo que existe es encarnación de la verdad; todo es natural e intrínsecamente perfecto, de modo que no hay necesidad de imitación ni de esfuerzo consciente.

Cuando enfocamos el universo desde una perspectiva determinada, lo estamos limitando. Cuando nos damos cuenta de que forma parte de una energía universal, de que la mente es infinita, y de que todo lo que existe es parte del "cielo", uno ha alcanzado la plena comprensión y ya no se separa de su experiencia. Según este enfoque, sujeto y objeto, positivo y negativo, lo natural y lo sobrenatural, se vuelven uno en la ecuanimidad.

**Alumno:** ¿Cómo podemos saber si estamos creciendo espiritualmente?

**Rimpoche:** El crecimiento espiritual es apertura y realización. Principalmente buscamos la libertad y satisfacción mundanas, pero si no hay un "yo", ¿quién se satisface, quién se libera? Se libera el "yo" total. Sin "yo", sin emociones, actitudes y hábitos antagónicos, somos libres de todo lo que nos ata, pero no podemos comunicárnoslo -el "yo" no puede estar presente para escucharlo-. Con el "yo" es muy difícil desarrollarse; sin el "yo" podemos avanzar, pero ¿quién es entonces el que avanza? Cuando la gente se pregunta esto, a veces se asusta.

Sin el "yo" no hay sujeto, no hay objeto, no hay tiempo. A algunos esto puede padecerles una locura, pero sin el "yo" no hay nadie que se vuelva loco, ninguna influencia demoníaca ni persona que reaccione ante ella; lo único que se da es un estado de conciencia silenciosa. Para llegar a este estado simplemente debemos estar abiertos; no es necesario que hagamos ningún esfuerzo extra. Las experiencias oportunas ya están produciéndose cuando no nos permitimos distraernos de nuestro estado natural de ser. Cuando podemos permanecer equilibrados en un estado natural de conciencia, nada puede dañarnos. Podemos funcionar bien y armoniosamente sin el "apoyo" del ego.

**Alumno:** ¿Cómo puedo liberar mi meditación de la influencia del ego?

**Rimpoche:** El planteamiento sencillo de la meditación es que "todo se convierte en meditación". No hay divisiones. Medita de la manera más sencilla, tranquila y directa. Sé natural -naturalmente atento, naturalmente abierto, naturalmente vivo-. Cuanto más trates de explicártelo intelectualmente, más tiempo tardarás en comprenderlo. Si eres excesivamente consciente de ti mismo, ni siquiera es bueno molestarte en meditar porque de hacerlo el que medite será el "yo" que cree estar meditando pero que en realidad nos impide meditar.

El ego es muy listo. Constantemente busca atención y relaciona cada experiencia consigo mismo. Esta conciencia de uno mismo, o "manera de pensar propia del ego", siempre se aferra a una identidad: "mi meditación, mi estado de atenta percepción, mi experiencia", dividiendo todo en sujeto y objeto.

Hay distintas caras del ego: una orgullosa, otra dominante... A veces el ego interpreta las experiencias o se defiende, mientras que otras veces formula intenciones y maniobras "secretas" y luego hace observaciones sobre ellas. El ego tiene muchos aspectos, y crea canales a través de los sentidos -a través de los ojos, oídos y sensaciones-.

En un estado meditativo tienes la oportunidad de trascender los sentidos. Al mismo tiempo, puedes abrir la puerta de cada sentido -la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto, la conciencia-; todos funcionan armoniosamente dentro del estado meditativo. **Alumno:** ¿Cómo se puede debilitar al ego? **Rimpoche:** Tratar con el ego es

como tratar de tocarle la cola a un tigre: es peligroso a menos que sepas lo que haces. A menudo, cuando intentamos hacerle frente al ego sólo estamos bromeando, de modo que terminamos por lastimarnos y llegamos a resentirnos profundamente. Para desafiar al ego debemos ser hábiles y prudentes, actuar al principio con suavidad y no combatirlo directamente, porque cuando lo hacemos creamos frustraciones que conducen a más sufrimiento. En lugar de ello debemos simplemente observar al ego, y al observarlo veremos que no es necesario combatirlo.

A menudo culpamos al ego de todo, pero esto sólo crea conflicto. Si no tratamos al ego con destreza, se generará conflicto, y si tratamos de combatirlo directamente, también lo habrá. Es posible que tengamos éxito en controlar al ego de forma pasajera, pero puede que no logremos realmente trascenderlo. Si no lo conseguimos, el ego regresará fortalecido y más resentido que antes. En lugar de combatir al ego debemos abordarlo con habilidad. Necesitamos de un autoanálisis muy incisivo y claro.

*Alumno:* ¿Cómo se utilizan los pensamientos? *Rimpoche:* Nos ocupamos de los pensamientos de dos maneras. Cuando nos aferramos a ellos los identificamos sin reconocerlos, pero cuando aprendemos a reconocerlos, estamos empleando la conciencia.

Los pensamientos de algunas personas son semejantes a las serpientes: se enroscan y anudan; pero hasta estos pensamientos pueden desenredarse. Cuando la mente está en calma, los pensamientos parecen dibujos sobre el agua: antes de terminar de dibujarlos, la corriente se los lleva. Algunas personas pueden ver un pensamiento cuando surge, y luego, como la nieve en California, desaparece antes de tocar la tierra.

Cuando meditamos, la mente debe estar como la cueva del gran yogui Milarepa: despejada. Cuando Milarepa vivía en una cueva, lo único que poseía era un cuenco de arcilla en el que cocinaba ortigas. Dos cazadores que habían visto el humo de su fuego llegaron de noche a la cueva para robar. Cuando se pusieron a explorar la cueva Milarepa rió y dijo: "Soy un yogui, y durante el día poco encuentro para comer. ¿Cómo esperan ustedes encontrar algo por la noche? Este es un lugar oscuro, vacío; no hay nada que llevarse". Del mismo modo, cuando no dejamos que nuestras mentes se llenen de pensamientos, las fuerzas negativas no tendrán nada de lo que apoderarse, y por lo tanto no podrán hacernos daño.

*Alumno:* ¿Podría decir algo acerca de las experiencias místicas o esotéricas?

*Rimpoche:* Con frecuencia las llamadas "experiencias místicas" tienen connotaciones negativas, al igual que cualquier cosa privada, secreta u "oculta". Pero este "secreto" se entiende mal. Si cierto crecimiento o proceso en desarrollo todavía no está completo, es prematuro hablar acerca de él o particularizarlo. Por lo tanto, en una perspectiva a largo plazo es mejor permanecer en silencio. Cuando nuestra experiencia esté completamente establecida, nunca la perderemos. Hasta entonces es importante guardar silencio. Debemos cultivar todo lo que hemos aprendido y permitir que crezca y madure.

Para comprender estas enseñanzas debemos experimentarlas y ensayarlas en la vida diaria; este gran potencial no está en un país lejano sino en nosotros. Por eso hablamos de liberación y de refugiarnos en nosotros mismos. Las enseñanzas mismas cobran vida en nosotros. Cuando sabemos esto, nuestra experiencia inmediata se convierte en maestra y el estado de atención consciente contribuye a que nuestra vida

sea positiva.

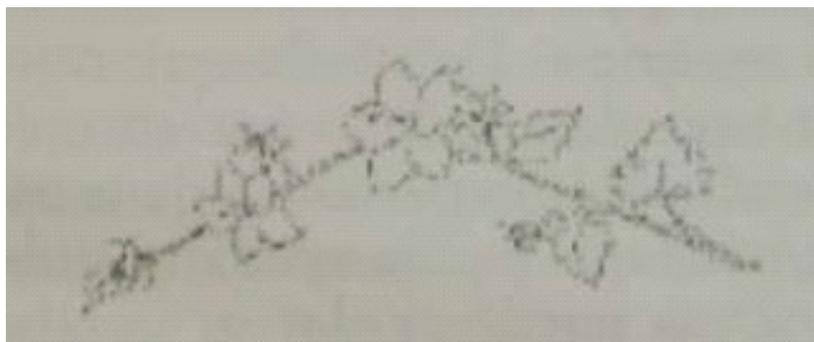
Si vivimos manteniendo la atención consciente, la mente es una gran fuente de protección; nos da seguridad y confianza. Es posible que perdamos el contacto con algunas facultades, pero el estado de atención consciente es accesible en cada instante. La mente es nuestro hogar, pero no basta con saberlo. Sin la experiencia estas palabras no tienen mucho significado.

La meditación más profunda no puede explicarse adecuadamente: en cuanto expresamos las experiencias con palabras o las conceptualizamos, éstas se solidifican y cesa el estado de conciencia. De modo que mientras nuestra práctica no se haya desarrollado por completo, es mejor que sólo hablemos de la experiencia de la meditación con un guía consumado que pueda ayudarnos; de otra manera nuestra experiencia puede perder su significado y poder.

Sin embargo, por lo general tenemos una marcada tendencia a expresarnos con palabras. Nos parece que a menos que podamos interpretar o discutir las experiencias, no son reales. Nos resulta difícil estar en silencio, pues nos incomoda. Aunque hablar de nuestras dificultades y experiencias puede ser útil, es posible que en lugar de ayudarnos a integrarlas o comprenderlas, el hablar refuerce nuestro apego a ellas. Por lo tanto, en lugar de ceder al impulso de expresar nuestras experiencias por medio de palabras, ya sea a nosotros mismos o a otros, por lo general es mejor trabajar con ellas en silencio.

En cuanto usamos el lenguaje y las palabras para crear conceptos, automáticamente obstruimos y le damos una forma particular al presente, con lo cual no tenemos manera de experimentar ese momento directamente. No hay manera de poder ir "más allá" de nada con las palabras. Esto no significa que las palabras no tengan valor, sino tan sólo que no hay manera de que experimentemos directamente el momento presente si dependemos de las palabras, los conceptos intelectuales o los intentos de concentrar la atención de diversas maneras.

Por lo tanto, de ahora en adelante recuerda que: todos los pensamientos son preciosos. Si quieres entrar en contacto con ella, la verdadera experiencia mística no está lejos de ti; está dentro de tus pensamientos, dentro de tu conciencia. Explora esto. En cuanto lo haces, toda tu actitud cambia; tu identidad personal empieza a desvanecerse y tus percepciones e imágenes se transforman; es como abrir una ventana para que entre aire fresco.



## **Capítulo Cuatro**

Atención consciente

**Visualizar y ver**

*La visualización agrega una nueva dimensión a nuestra percepción del mundo y nos ofrece una nueva perspectiva con que considerar nuestra realidad habitual.*

La visualización es muy útil en el desarrollo de la atención consciente, la concentración y la lucidez. Al concentrar nuestra conciencia en imágenes o símbolos específicos, podemos atenuar las construcciones mentales que definen y limitan nuestras percepciones. De esta manera nos abrimos a dimensiones más amplias de la experiencia y somos menos vulnerables a nuestras emociones.

En la meditación más avanzada, cuando ya no dependemos tanto de sujetos u objetos, la visualización puede tener lugar sin forma ni estructura alguna. Pero puesto que aprender a liberar la mente de la dependencia del pensamiento dualista lleva un tiempo, cuando apenas estamos comenzando a desarrollar la concentración y la visualización es útil que nos concentremos en objetos específicos.

Tradicionalmente, tanto la concentración como la visualización comienzan enfocando una letra simbólica; luego pasan a distintos símbolos, imágenes, mandalas y deidades, cada una con ornamentos y cualidades especiales. Iniciamos el proceso concentrándonos en cualquier cosa que estemos visualizando durante entre diez y veinte minutos todos los días, hasta llegar a un total de cuarenta o cincuenta horas. Al mirar la imagen con tranquilidad, con los ojos completamente relajados y la respiración y el cuerpo muy sosegados, muy receptivos, la imagen finalmente se funde con nuestra conciencia.

Cuando apenas estamos comenzando nuestra práctica de visualización tal vez a veces visualicemos bien, pero, pasado un tiempo, la imagen puede volverse inestable o desaparecer por completo. Más a menudo, sin embargo, la visualización es difícil al principio, pero al continuar, la imagen es enfocada con mayor nitidez y la visualización se perfecciona. Incluso entonces es posible que descubramos que cuando tratamos de visualizar una imagen específica aparece otra diferente, y esto puede ser inquietante. De modo que debemos practicar con paciencia, puesto que perfeccionar esta técnica requiere tiempo.

Primero la visualización aparece frente a nosotros como si miráramos a través de un largo túnel. Aunque esta visión o percepción es muy adaptable, a menudo perdemos conciencia de la imagen, por lo cual no podemos realizar la visualización con precisión. Sin embargo a veces, cuando cerramos los ojos, lo que estamos visualizando está categóricamente ahí. Una visualización de este tipo no necesita ser construida parte por parte como un carpintero construye una casa; surge espontáneamente. Una vez que la vemos no es necesario que cambiemos nada en ella y simplemente hay que dejar que exista. Esta espontaneidad es la semilla de la visualización.

Por ejemplo, trata de visualizar el color azul turquesa -si no lo ves, siente que lo estás viendo-. Esta visión es bella, de modo que simplemente acéptala, y esta aceptación te ayudará a verla. Si pese a todo no la ves, poco a poco convéncete de que le estás viendo perfectamente, magníficamente, y aunque es posible que de todos modos no veas nada, siente la calidad y la magnitud de la experiencia. Persevera y finalmente la visualización llegará a ti.

La visualización y la imaginación tienen ciertas similitudes. Sin embargo, la imaginación es como la memoria o como una proyección mental, mientras que la visualización se vuelve espontánea y es como ver tridimensionalmente en todas direcciones. La visualización obedece a un proceso dinámico y refinado. En la imaginación es imposible estar en contacto con el esplendor original de los colores, formas, sonidos y sabores, aunque la visualización es son a veces tan definidas y radiantes que superan nuestras percepciones ordinarias. En este campo de la visualización ningún objeto es terrenal.

Al comenzar la práctica de la visualización, generalmente la imagen es tan sólo una pálida silueta; pero poco a poco aprenderemos a enfocar más nítidamente el color y la forma. Es difícil hacer más nítida toda la visualización de una vez, pero gradualmente los colores se vuelven muy vivos y definidos -el espectro de la luz aparece como color intenso y eléctrico- y surgen las figuras, no como imágenes inertes sino como formas vivas.

Al ir perfeccionándose nuestra técnica, las visualizaciones pueden ser muy complejas, con muchas imágenes que se convierten en una, o una imagen que se convierte en muchas. Podemos desarrollar una única imagen o mandala hasta que abarque el universo. Y empezaremos así a comprender la naturaleza del tiempo, el espacio y el conocimiento. Es posible que durante la visualización tengamos experiencias extraordinarias que la mente racional no puede explicar, pero sabemos que lo que estamos viendo es verdad, porque estamos experimentando el armonioso funcionamiento de las leyes naturales.

Al visualizar, primero miramos la forma y el color, pero después la imagen entra en nuestra mente de manera natural, espontánea. Al principio simplemente contemplamos la imagen como parte de nuestra meditación o concentración, pero con la práctica finalmente adiestramos nuestra mente para "ver la imagen dentro de nosotros."

Después ni siquiera tendremos que mirar una figura o cerrar los ojos, y no obstante veremos la imagen. Ésta cobra vida dentro de nuestro estado de conciencia.

Al practicar la visualización, vemos con nuestra conciencia, no con nuestros ojos, y por eso lo que "vemos" aparece de manera distinta que en nuestra vista ordinaria. Aunque empezamos por ver una imagen de manera específica, al desarrollarse la visualización ni siquiera importa la forma exacta de la imagen porque continúa la condición de "estar viendo". La imagen es trascendida, pero el estado de atención consciente se mantiene y nutre nuestras mentes y sensaciones; esta atención consciente aporta más significado a la vida.

La finalidad de la visualización es desarrollar atención consciente, de modo que adondequiera que vayamos, hagamos lo que hagamos, nos volvamos muy conscientes. Una vez que nos familiaricemos con el proceso de visualización podremos comparar nuestra experiencia con el proceso ordinario de percepción y así reunir información sobre cómo comprender mejor la realidad ordinaria de las horas de vigilia. Podremos provocar que nuestra conciencia vea cómo obra el error dentro de la mente; podremos desarrollar este estado perceptivo para captar todo el conocimiento dentro de nuestra conciencia. De modo que la visualización agrega una nueva dimensión a nuestra percepción del mundo y nos da una nueva perspectiva con que considerar nuestra realidad habitual.

Cuanto más nos acostumbremos a la práctica de la visualización, más nos percatamos de que eso mismo que llamamos "real" es semejante a una visualización. Esta comprensión puede cambiar toda nuestra manera de pensar y aumentar nuestra capacidad de ver la naturaleza transparente del ego y los objetos materiales. Una vez que vemos esto, podemos transformar en energía positiva incluso nuestros obstáculos emocionales.

Podemos emplear esta cualidad de "ver", propia de la de la visualización; para concentrarnos a distintos niveles de conciencia en distintos centros del cuerpo. Esto ayuda a relajar las energías del cuerpo y a aliviar las tensiones. Al contemplar nuestros problemas a menudo consideramos una sola perspectiva. Es posible que una visualización compleja conste tan sólo de un único pensamiento, podemos empezar a comprender que cada pensamiento puede tener muchas propiedades diferentes.

Por medio de la visualización, la conciencia puede revelar tres, cuatro y cinco dimensiones para cada experiencia. Tal vez a un nivel experimentamos dolor físico; a otro nivel podemos sentir el dolor como un tipo de sensación placentera; a otro nivel la sensación puede parecer neutra, ni dolorosa ni placentera. A otro nivel todavía, puede que no ocurra nada, porque el dolor, el placer y la experiencia misma son trascendidos. Una vez que observamos una experiencia desde estas diferentes perspectivas, podemos aprender a dirigir la energía positiva a áreas problemáticas. Podemos transformar lo que es nocivo en provechoso.

Al practicar la visualización llegamos a una visión directa. Cuando estamos suficientemente relajados podemos descubrir este "ver" por medio de nuestra experiencia inmediata. Esto se hace relajando la tensión muscular alrededor de los ojos y, sin parpadear, dejando que lo que vemos se vuelva borroso, como cuando miramos fijamente. Después de esto, durante sólo un cuarto de segundo, simplemente observemos.

En el estado consciente los sentidos continuamente interpretan objetos; pero cuando los sentidos se vuelven más ágiles y perspicaces, no son conscientes de ningún objeto determinado, esto se convierte en el estado de conciencia. Al generarse este estado, la facultad de "ver" aparece naturalmente. La atención consciente mira, mientras que la conciencia ve.

Con frecuencia experimentamos gran cantidad de tensión, culpa y dolor; el mundo puede parecer terrible y nuestro trabajo aburrido, podemos tener problemas familiares o presiones económicas. Pero al desarrollar nuestra capacidad de ver, toda situación se vuelve más interesante y viable porque podemos enfocarla desde distintas perspectivas. La experiencia se vuelve más flexible y podemos abrir nuestros pensamientos y encontrar en su interior muchos rasgos valiosos. Generalmente los pensamientos son tan sutiles que no podemos percibirlos, pero una vez que entramos en esta nueva dimensión nos sensibilizamos más a este nuevo tipo de realidad -no tenemos que formularla conceptualmente porque podemos conocerla directamente-. Al principio éste es realmente un descubrimiento fantástico; a partir de un solo momento de percepción podemos alcanzar otro nivel de energía... un universo diferente. Podemos descubrir que la mente humana tiene un gran potencial y enormes recursos, que la mente es nuestra mejor amiga.

Una vez que experimentamos esto, tal vez nos preguntemos cómo es posible que alguna vez hayamos estado tan tristes y confundidos. Y puede que todavía nos enfrentemos a ciertas situaciones en maneras preconcebidas e inflexibles, hecho que se

ha de solucionar. Sabemos que hay otra manera de mirar, de experimentar, de ser. ¿Por qué, entonces, seguir echando a perder nuestra experiencia presente? Una vez que vemos el contraste entre nuestra vieja manera de experimentar y esta nueva manera receptiva, comprendemos que hemos estado engañándonos. Al desarrollar la conciencia vamos desprendiéndonos de nuestras maneras habituales de enfrentar las situaciones; vemos que comienzan a activarse las viejas pautas e inmediatamente las detenemos. Cada experiencia se vuelve nueva, aunque puede que a un nivel físico nuestra situación no haya cambiado.

*Alumno:* ¿La atención consciente y el ver son lo mismo? *Rimpoche:* Sí. Finalmente, al desarrollarse nuestra comprensión, todo se ajusta a una pauta perfecta. Sin embargo, "mirar" y "ver" son diferentes; "la conciencia" y "la atención consciente" también son distintas. La "atención consciente" implica estar alerta -a los pensamientos o a los objetos tangibles- La "conciencia", sin embargo, no tiene contenido; no entra en contacto con nada -es un estado de percepción perfecta-.

*Alumno:* ¿Es la visualización parte de la memoria? *Rimpoche:* En un nivel relativo, el tiempo existe. En un nivel superior, el tiempo no existe. La conciencia es un todo -pasado, presente y futuro son lo mismo-. De modo que las visualizaciones no son recuerdos, pero es posible que a veces las comprendamos o interpretemos como tales.

*Alumno:* No estoy seguro de comprender la diferencia entre evocar una imagen, recuperar un recuerdo, y simplemente "ver". Todo ello me parece lo mismo. *Rimpoche:* Hay una manera de ver que se basa en la experiencia pasada -percepciones, imágenes y recuerdos-. Otro tipo de ver no tiene forma específica, pero en él pueden mezclarse imágenes de la memoria. Cada vez que pensamos en algo, inmediatamente creamos una imagen del pensamiento. El pensamiento y la imagen existen simultáneamente -como una madre que lleva dentro sí a un niño aún no nacido-. Todos estamos atados a nuestros recuerdos, de modo que el "ver" puede incluir muchas imágenes específicas basadas en nuestra experiencia pasada. Por lo general las imágenes ofuscan la experiencia directa, inhiben el flujo espontáneo del pensamiento, y sustraen energía positiva de los estados meditativos. Pero también podemos transmutar las imágenes caldeándolas, consumiendo por hervor su energía, y fundiendo su contorno para que ya no tengan Forma. Las imágenes se transforman así en conocimiento puro, visión pura, conciencia pura. Sin embargo, también podemos "ver" sin ninguna imagen, de modo que nuestra vista se transforma en el estado de conciencia. Es decir, penetramos en la naturaleza de la existencia, vamos más allá del tiempo y nos damos cuenta de que pasado, presente y futuro son una misma cosa. Una vez que comprendemos esto podemos comprender cómo funciona la mente.

*Alumno:* Cuando estaba visualizando una imagen experimenté un intenso olor a flores de manzano proveniente de mi infancia. Me pregunto si las visualizaciones no incluyen también la sensación, el tacto, el gusto y el olor. *Rimpoche:* Sí, todo. No obstante, creo que tal vez estabas captando sólo los aspectos superficiales sin captar claramente el trasfondo. Es posible que al mismo tiempo que persiste el olor, también puedas ver tu entorno -el jardín y los árboles, la configuración del paisaje, cómo caminabas, o lo que habías hecho por la mañana y por la noche-. Pueden aparecer recuerdos que creías haber olvidado.

*Alumno:* Una vez traté de visualizar una flor y me resultó difícil verla. Entonces pensé que si encendía alguna luz tal vez la vería.

**Rimpoche:** Pero el "ver" al que aludimos no es necesariamente el de la vista física. "Ver" es: el desprender la mente racional y permanecer libre y equilibrado; de hacerlo, inmediatamente te llega la experiencia. Es algo insólito. Y ésa es la manera de empezar a "ver".

**Alumno:** ¿Podría tratarse del ser conscientes de sonidos u otras cosas a nuestro alrededor?

**Rimpoche:** Sí, pero esa "conciencia perceptiva" no implica necesariamente objetos perceptibles. La diferencia es que cuando tenemos conciencia de algo que miramos u oímos, seguimos dependiendo del objeto, a causa de nuestra relación con él. Esta conciencia perceptiva tiene una sutil energía de apego que corrobora al objeto del que somos conscientes, y así nos mantiene en poder de éste. En este proceso constantemente perdemos energía. Sin embargo, cuando no somos conscientes de algo, en particular, cuando simplemente somos conscientes, nuestra energía y conocimiento están libres e integrados.

Cuando la visualización adquiere una calidad muy tranquila, tiene lugar el "ver", aunque no por ello necesariamente veremos imágenes. La experiencia es el ver, no una interpretación de éste. Una vez que "ver" es parte de nuestras vidas, continuamos viendo el mundo que nos rodea, pero ya no nos aferramos a las formas o imágenes que vemos. Aunque es posible que ahora esto no te parezca muy claro, algún día lo comprenderás -la experiencia hablará por sí misma-.

**Alumno:** A veces atención consciente parece detenerse y volverse muy silenciosa...

**Rimpoche:** Correcto. Esa es la índole de la experiencia. Puede que a veces también tengas experiencias de esta índole cuando estás muy enojado o ansioso, porque en esos momentos la mente está alerta y cualquier cosa que miras es particularmente brillante. En los momentos en que tu conciencia perceptiva es de una sola pieza, las fuerzas negativas no pueden desequilibrarte. La percepción constante tiene una condición de integridad... nadie puede dividirla. Tiene una condición brillante y perfecta, como un diamante.

Un tipo de ejercicio para aumentar y refinar la energía de la atención consciente y para fortalecer tu meditación es despertar la ira sin estar atrapado por ella. Ciertas deidades compasivas pueden manifestar formas aterradoras, coléricas, pero su actitud interior siempre es apacible. Una sensación puede ser muy intensa pero sin angustia ni malestar, sin dolor ni estado de separación, sin complicación alguna asociada a ella. Esta flexibilidad es importante, pero al realizar esta práctica durante largos períodos de tiempo es difícil mantener el equilibrio, de modo que puede que sea mejor no hacer este ejercicio con demasiada frecuencia ni durante demasiado tiempo.

En todo momento del día hay emoción con la que puedes trabajar, y cada situación es siempre útil para renovar o volver a cargarte de energía. Es difícil estar atento todo el tiempo, pero incluso cuando a veces te olvidas de hacerlo, siempre puedes volver a empezar al momento siguiente.

Lo importante es tratar de ser flexible y perceptivo en cada situación de tu vida diaria. Tal vez consideres que debieras hacer un retiro y después practicar, pero las

enseñanzas no se reservan para determinados momentos. Puedes practicar todo el tiempo -todos los aspectos de la experiencia son útiles-. No hay tiempo para creer que puedes postergarla por un rato. La vida misma es una práctica.

**Alumno:** Cuando dice que cada pensamiento es precioso, ¿quiere decir que no debemos hacer distinciones entre los pensamientos... buenos, malos, o regulares?  
**Rimpoche:** Así es. Toda nuestra experiencia es valiosa. Ya hemos nacido a nuestra verdadera naturaleza. Cada uno de nuestros pensamientos lleva consigo el mensaje, el poder, el conocimiento. Por lo tanto, cada uno de los aspectos de nuestra experiencia es precioso; no hay nada que desechar.

Al pasar constantemente los pensamientos e imágenes por la mente, ésta produce "movimiento", el cual produce cierta energía. También podemos decir que en realidad la mente se hace funcionar a sí misma; el flujo de pensamientos e imágenes se autoperpetúa. Además, la mente no es sólida. No es tan sólo una acumulación de identidades individuales, sino un proceso en desarrollo -no hay nada que esté observando desde el trasfondo y enviando mensajes a la mente-; la mente obra sin ninguna base o motivo. No es nada real en sí misma... la mente humana puede parecer casi mágica en sus operaciones.

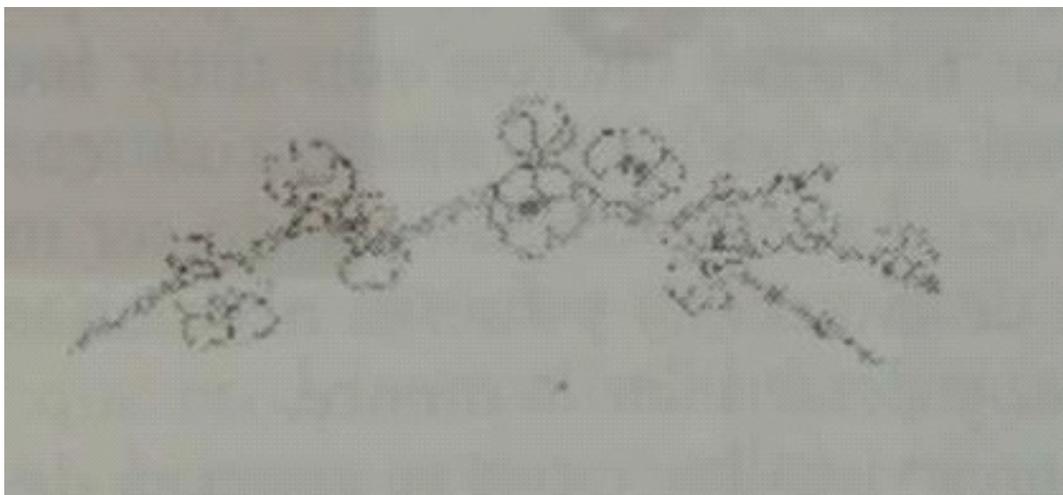
La visualización funciona análogamente. Aparece una imagen y creemos que debe haber algo que la hace aparecer, pero no hay nada. Esta es la condición mágica de la mente. Una vez que vemos este poder de la mente y nos familiarizamos con él, podemos dirigirlo y emplearlo para fines superiores. Por ejemplo, cuando utilizamos el agua de un río, ésta puede ser muy valiosa para producir electricidad, pero el agua misma no tiene mucho valor hasta que es aprovechada. Cuando no utilizamos la mente adecuadamente, dejamos que la energía se escabulla. Pero cuando la usamos adecuadamente, la mente revela recursos mucho mayores que los que imaginábamos posibles. Dentro de la mente humana existe un gran potencial, pero debido a que nuestras mentes son muy indisciplinadas, por lo general sólo podemos interactuar con una idea o imagen a la vez. La visualización puede ser muy útil en la canalización de la energía y fuerza necesarias para ejercitar, fortalecer y desarrollar la mente.

Las mejores visualizaciones se generan de forma natural. Es posible que una vez que realmente empieza a funcionar el proceso de visualización, tengan lugar diversos fenómenos naturales. Ciertas prácticas pueden producir efectos muy potentes, y algunos de éstos pueden ser peligrosos tanto física como mentalmente si no entendemos o que estamos haciendo. Cuando estas energías no se usan de manera constructiva, simplemente se estancan y desperdician, o lo que es aún peor, pueden resultar dañinas. De modo que es importante que trabajemos con estas energías cuidadosamente y las integremos para que puedan nutrirnos.

La energía mental canalizada por medio de la visualización es muy poderosa, y es posible que a veces dé incluso miedo. Puede que frente a nosotros aparezcan formas horribles, pero estas formas no pretenden aterrorizarnos, sino sólo enseñarnos que los estados que ellas manifiestan son parte de la naturaleza de nuestra mente, y que cuando tales estados son adecuadamente empleados, pueden generar energía mental positiva. La visualización nos enseña a emplear toda la mente.

Una vez que sabemos usar la visualización, ésta misma nos enseña cómo seguir adelante. Ya no son necesarias las explicaciones a nivel conceptual, porque la finalidad,

el valor y el significado se revelan como en un sistema automático de aprovechamiento. La visualización funciona de manera natural sin la entrada de nueva información. A la mente no hay que explicarle cómo meditar o visualizar; ya lo hace a la perfección.



### **Consciencia meditativa**

*Una vez que alcanzamos la consciencia meditativa nuestras preguntas se desvanecen: tanto las preguntas como las respuestas se encuentran en la meditación.*

La consciencia meditativa tiene tres propiedades principales. La primera es la calma, la segunda la apertura, y la tercera la armonía. Al practicar la meditación nos calmamos y relajamos, nos sentimos cómodos de forma natural, y descubrimos que ésta es muy tranquilizadora y agradable.

Una vez que creamos esta base fundamental de relajación surge una condición de apertura y aceptación exenta de dudas, preocupaciones o apreciaciones. Ya no estamos tan interesados en la "meditación" y el "meditador", ni en lo "correcto" o "equivocado" de los procedimientos. En este estado natural de meditación no quedan preguntas.

Cuando nos desprendemos, de nuestros apegos experimentamos una sensación de claridad, armonía e integridad, una sensación de despertar que es muy hermosa. En esos momentos vemos nuestros pensamientos y emociones muy claramente, pero sin que nos distraigan ni molesten.

Una vez que experimentamos estas tres propiedades de la meditación, vemos su influencia en cada pensamiento, palabra y acción de nuestra vida diaria; tenemos una sensación "viva" de alegría, claridad y sabiduría en una especie de verdadero ver. Mientras experimentamos la meditación, se prolonga el estado de atención consciente hasta volverse parte nuestra.

En el estado de consciencia pura nuestra meditación es como el cielo despejado, como el espacio vacío. No hay sujeto ni objeto. Cuando nos concentramos en objetos determinados, nos relacionamos con el espacio de manera dualista -miramos los objetos

a través de las pautas mentales que hemos gradualmente generado para juzgar y discernir nuestra versión de la realidad-. Estas pautas mentales establecen diversas relaciones sujeto-objeto. Aparecen entonces el anhelo, el apego y la ansiedad, y éstos dan origen al ego.

El estado de conciencia pura existe en el momento antes de que surjan estas pautas iniciales. Por ejemplo, cuando nos despertamos por la mañana, la vista, el oído y el tacto perciben nuestro entorno con vigor y agudeza. Pero después inventamos "historias de los sentidos", semejantes a cuentos infantiles. Nuestra atención consciente pregunta "¿a quién pertenecen estos sentidos?" Y de pronto pensamos "¿quién pertenece a este 'yo'?: ¿quién está viendo, oyendo y tocando?" No admitimos que todo esto es parte de un proceso natural, integrado. En lugar de ello, interferimos y decimos "Yo veo, yo saboreo, yo siento", y comienza la conceptualización subjetiva. Porque ese "alguien perteneciente" siempre necesita alguien o algo a que aferrarse.

Este es el inicio mismo del ego. Empieza por la creación del "yo" o "sí mismo", que no se percata de su estado original de estar libre de un yo. De modo que con el ego llega el estado de separación y la dependencia. Teóricamente, así es como se genera el ego. En la práctica, lo que está ocurriendo es que cada momento pasado está siendo constantemente reforzado en el presente, por lo que el ego crea pautas de carácter muy resistentes. Y sigue dividiendo y separando la experiencia hasta crear una determinada idea del mundo. Nuestras percepciones sensoriales se ajustan entonces a esta idea, de modo que cuando miramos, ya no "vemos" verdaderamente. Nos cuesta volver al estado de conciencia pura porque estamos gobernados por nuestras ideas, y éstas crean separación. En otras palabras, "¿quién está haciendo?" El "hacedor" es el "yo", "uno mismo". En realidad ese yo forma parte del estado de atenta percepción porque se manifiesta desde dentro de éste. Pero ya no podemos ver la conexión, de modo que nuestras interpretaciones y conceptos producen una mente estrecha, limitada.

No es fácil ir más allá de la conceptualización y realmente experimentar el estado no discursivo. La mente o conciencia siempre se relaciona "conmigo" -con un punto de vista subjetivo-. Cuando meditamos conscientemente, nos parece que la enseñanza viene a "mí" porque "yo" soy el meditador, o que "yo", el sujeto, estoy dentro de la meditación. Nos cuesta aceptar el hecho de que la manera de meditar es simplemente "despojarnos" de todas las ideas preconcebidas y expectativas y "simplemente ser". Una vez que podamos hacer esto nos daremos cuenta de que la meditación es simplemente vivir en el presente y no enredarnos en los recuerdos del pasado ni en las expectativas para el futuro. Pero también debemos estar atentos a no tratar de asir el presente; debemos desprendernos de toda ubicación, incluso la presente."

Adondequiera que vayamos, y hagamos lo que hagamos, cuando dejemos de aferrarnos a nuestra experiencia podremos desarrollar nuestra atención consciente y desbloquear un enorme caudal de conocimiento que de ahora en adelante nos guiará espontáneamente. Cuando dejamos de tratar de asir la experiencia podemos trascender el ego y así experimentar el estado de atención consciente. El estado de conciencia meditativa no tiene ubicación, no tiene un "pertenecer a" nadie ni nada, ni a la mente ni a la conciencia. La atención consciente no tiene conceptos ni instrucciones. No enfoca ningún objeto determinado. En este estado nos liberamos hasta de la "idea" de la meditación.

En nuestra meditación nos gusta sentir que estamos experimentando algo

específico, como belleza, alegría o calma. Este apego a la experiencia nos subyuga a nuestra conciencia ordinaria. De modo que debemos liberarnos de este apego, de este coleccionar de experiencias e interpretarlas. Debemos ir rebajando estos apegos e ir más allá de cualquier postura que adoptemos, más allá de los sentidos, más allá de los conceptos, más allá de la meditación.

Mientras no desarrollemos el desapego siempre tendremos que luchar con nuestros conceptos, nuestras dudas y emociones, con la incertidumbre de si estamos meditando correctamente, haciendo progresos, o alcanzando la iluminación. Pero ésta nunca llega, porque estamos tan atados a nuestros deseos y expectativas que nuestra conciencia no goza de libertad.

Por lo tanto es importante que en primer lugar penetremos en nuestra concentración y, tanto como podamos, nos soltemos incluso de nuestros sutiles apegos mentales. Cuando experimentamos el estado de atenta percepción y permitimos que se desarrollen las energías naturales del cuerpo y la mente, es posible que aparezcan pensamientos, pero éstos son sólo parte de ese estado de conciencia, de modo que si no nos aferramos a ellos, simplemente brillan al pasar. Sólo perdemos el equilibrio y la atención consciente cuando estos pensamientos nos fascinan e intentamos atraparlos. Cada vez que intentamos captar un pensamiento, nos alejamos más del estado de atención consciente. Es como ir por la rama de un árbol a coger una manzana: cuando vamos demasiado lejos perdemos el equilibrio y caemos.

De modo que cada vez que aparece algún pensamiento o apreciación, podemos simplemente dejar que se desvanezca; podemos desapegarnos del meditador, del meditar y de cualquier "cosa" meditada. Al permitir que la energía positiva de este estado natural fluya libremente, nuestras energías corporales también empiezan a moverse libremente. Al llegar a este punto, meditar es fácil porque no hay nada que practicar, nada que hacer, nada que lograr... sólo hay la plenitud del ser. Nuestra experiencia es por lo tanto nuestra meditación y la meditación es nuestra experiencia.

Dentro del estado de atención consciente podemos experimentar otro ámbito, otro tipo de mundo. Este es el comienzo del desarrollo de nuestro potencial "psíquico", que es parte natural de nuestro ser. Cuando alcanzamos cierta apertura es posible que tengamos experiencias insólitas que pueden asustarnos si no sabemos enfrentarlas o ir más allá de ellas. Es posible desarrollar muy rápidamente el potencial para estas experiencias, en especial, cuando entramos correctamente en contacto con ciertas energías. Es importante actuar con gran cuidado y permanecer conscientes y equilibrados. De otra manera podemos ser atrapados en ciertas experiencias negativas o avanzar en una dirección nociva.

Sobre todo en tales momentos es importante tener un maestro experimentado o amigo de confianza. En el ámbito de la literatura tradicional hay ciertas instrucciones que pueden ser útiles, pero cada individuo tendrá experiencias diferentes, y por lo tanto las instrucciones serán distintas para cada persona. De modo que debemos tener cuidado; nuestras fantasías pueden confundirnos. Si queremos "volar", un buen maestro podrá mostrarnos el mapa para que aterricemos en el lugar conveniente.

Incluso cuando nuestra meditación va bien, es posible que a veces empiece a preocuparnos el que, por no tener ninguna de estas experiencias "místicas" o "psíquicas", no estemos haciendo progresos. Pero no debemos preocuparnos de ver colores o imágenes, o de si podemos viajar por el universo, pues estas experiencias no son muy importantes y de hecho pueden crearnos problemas.

Es posible que a ciertos meditadores consumados, o incluso a nosotros, se nos

presenten de manera natural experiencias que están más allá de nuestra comprensión habitual y que son muy hermosas. Pero éstas no indican necesariamente que seamos "avanzados" o "espiritualmente evolucionados". Estas experiencias dependen de las cualidades de nuestra conciencia. Incluso cuando ocurren naturalmente, si nos apegamos a ellas, tales experiencias pueden ser un obstáculo para el verdadero progreso. Puede que no estemos dispuestos a trascenderlas. Puede que ni siquiera sepamos que esto es posible.

La verdadera prueba de nuestro poder y progreso es nuestra capacidad de transformar los obstáculos y las emociones turbulentas en experiencias positivas. Cuando nuestra vida diaria se vuelve más equilibrada y las emociones negativas pierden el poder de angustiarnos, los beneficios directos de la meditación empiezan a actuar en niveles muy sutiles. Si podemos manejar nuestros problemas con mayor facilidad, equilibrar nuestras emociones y transformar todo lo que sea negativo en positivo y placentero, nuestra meditación realmente está dando resultado.

La idea básica es que la meditación está en todas partes. Podemos descubrir un tipo de belleza incluso en nuestras emociones negativas, obsesiones o conceptos; podemos encontrar una belleza interior que nos sonríe y que emana de nosotros. ¿Y quién es el "nosotros"? Se puede decir que es el propio estado de atención consciente. Antes no lo veíamos o no lo notábamos, pero ahora descubrimos que dicho estado ya está aquí. Está presente en todo momento, y nuestra práctica, nuestra vida y trabajo, se vuelven más fáciles y participan de esa condición de apertura. Ya no percibimos como insuperables los problemas que tenemos en la vida o la meditación, y tal vez nos digamos que ojalá hubiéramos sabido antes que no teníamos que luchar tanto.

Una vez que hemos experimentado la conciencia meditativa se desvanecen nuestras preguntas, pues tanto las preguntas como las respuestas a ellas están dentro de la meditación. Por ejemplo, cuando nunca hemos estado en determinado lugar tenemos muchas preguntas acerca de él, pero una vez que hemos estado ahí nuestra experiencia se convierte en la respuesta a nuestras preguntas.

Aunque de vez en cuando no seamos capaces de entrar en contacto con el estado de conciencia meditativa, nunca lo perderemos, pues siempre podemos volver a despertar esa atención consciente al penetrar en nuestro silencio interior. Es en éste donde se genera el nivel más profundo de conciencia. Cuando experimentamos estas enseñanzas y las comprendemos profundamente, y cuando practicamos con seriedad y dedicación, el ejercicio de la atención consciente siempre es asequible para nosotros.

Cuanto más desarrollamos la atención consciente más reveladora se convierte. Los pensamientos ya no nos distraen; podemos permanecer lúcidos y equilibrados. Esta condición abierta, penetrante, es como el sol que envía sus rayos en todas direcciones. Cuando no adoptamos posturas, la puerta a la iluminación está totalmente abierta, y comprendemos con toda naturalidad lo que se llama mente "universal", infinito, o comprensión genuina.

De modo que una vez que comprendas siquiera una pequeña parte de todo esto, sigue adelante y descubrirás que tus cargas se aligeran, y te volverás más seguro de ti y más abierto. Entonces tú mismo te conviertes en las enseñanzas, pues todo el universo es la conciencia de tu propia mente.

Equilibrio

*Con una conciencia meditativa sabemos cómo abordar cada experiencia y, por consiguiente, no caemos atrapados por expectativas, frustraciones ni decepciones.*

Desde una perspectiva concluyente, sólo existe la conciencia o atención pura. La conciencia admite todas las pautas, toda la experiencia. En cuanto las "experiencias" se filtran por los sentidos y empiezan a acumularse pautas de percepción, todas las imágenes, recuerdos y representaciones forman lo que llamamos "conciencia". Esto no significa que aparece una conciencia substancial, original o específica. Creemos que hay una conciencia, pero ésta es tan sólo una colección de pautas que se han acumulado como el polvo: esta acumulación es lo que llamamos el "yo". Si pudiéramos barrer todas estas pautas como si de vaciar la mente se tratara, no encontraríamos absolutamente conciencia alguna. En el "límite" de la conciencia, ésta misma ya no funciona. Está trascendida. Sólo queda la conciencia, la conciencia presente, que siempre se halla disponible en el interior de nuestro cuerpo, el interior de nuestra energía.

**Alumno:** ¿Cómo sé que me encuentro en un estado de atención consciente? ¿Me lo dirán mis sensaciones? **Rimpoche:** No. Las sensaciones están en la conciencia. Cuando somos conscientes de algo, esto tiene lugar dentro de la conciencia -percibimos conscientemente la existencia de árboles y montañas, y así sucesivamente-. Organizamos en abstracto nuestra experiencia según determinadas pautas por medio de palabras y conceptos, imágenes e ideas, pero el elevado estado meditativo de conciencia no existe dentro de la conciencia misma. Va más allá del conocimiento sensorial, más allá de los símbolos, conceptos, ideas. Sin esta más profunda conciencia, y aunque puede que en la meditación experimentemos sensaciones positivas, de mucho júbilo, seguimos estando bajo el dominio de nuestras acciones habituales.

**Alumno:** Estoy algo desconcertado, entonces, con respecto a la meditación que se concentra en algo en particular, como en el caso de la visualización o las instrucciones de un maestro de meditar de cierta manera, **Rimpoche:** La visualización es una manera de meditar, y muy útil al principio. Sin embargo, los meditadores avanzados se dan cuenta de que nadie hace nada. Esto es lo que señalan las instrucciones, y cuando nos damos cuenta de ello, ya no hay necesidad de instrucciones porque ya estamos "ahí".

**Alumno:** ¿Cuál es la relación entre "concentración", "conciencia" y "atención consciente"?

**Rimpoche:** Puede que cuando nos concentramos estamos en una cierta conciencia pero no estemos en el estado de atención consciente. La conciencia sin este estado es como la leche sin nata o una naranja sin jugo. **Alumno:** ¿Puede uno estar en el estado de atención consciente sin concentración?

**Rimpoche:** Sí. Es lo que estamos tratando de poner en práctica. Primero nos concentramos; después, percibimos conscientemente, y después de eso, nuestra atención consciente aumenta y se prolonga hasta que, por último, es ilimitada. Es muy importante derribar nuestros bloques conceptuales porque, en cierto modo, la concentración forma un caparazón alrededor de la meditación... algo tangible o substancial con lo cual podemos tratar. La conciencia directa trata de penetrar el caparazón. **Alumno:** ¿Cómo podemos renunciar a la conciencia y, no obstante, seguir siendo conscientes?

**Rimpoche:** Debemos desprendernos de cualquier idea, cualquier posición, cualquier logro al que estemos aferrándonos. Escondiéndonos en los pensamientos limitamos la atención consciente. Existe el peligro de que todas las imágenes y los pensamientos que aparecen en la meditación se vuelvan tan fascinantes que no queramos renunciar a ellos, permaneciendo en su ámbito, creemos ser muy poderosos y tenerlo todo bajo control -la mente, los pensamientos, la meditación-. Ciertas visualizaciones y algunos mantras tienden un puente entre la conciencia y la atención consciente: ayudan a dejar ese tipo de meditación consciente. También podemos purificar el cuerpo, el habla y el corazón actuando de manera positiva.

**Alumno:** ¿Puede ser la concentración una manera de aumentar la atención consciente?

**Rimpoche:** Gradualmente sí, pero lleva mucho tiempo establecer firmemente la concentración, y dar lugar a una intensa concentración no significa necesariamente que también estemos dando lugar a una atención consciente. **Alumno:** ¿Cómo podemos saber cuándo estamos meditando correctamente?

**Rimpoche:** El nivel inferior de meditación tiene una base dualista, con un "yo" que es consciente de algo; el nivel superior de meditación va más allá de la conciencia. Aun estando meditando percibimos pensamientos, imágenes y objetos, todavía estamos aferrándonos a las percepciones sensoriales. Y mientras estemos en el ámbito de la conciencia, experimentaremos distintas sensaciones físicas, emociones e interpretaciones: arriba, abajo; alegre, triste; equilibrado, desequilibrado.

Es posible que cuando meditamos, a menudo nos parezca tener menos trastornos emocionales, perturbaciones o distracciones. Pero esto no significa que estemos trascendiendo el nivel ordinario, pues aún quedan pautas negativas. Observar nuestros pensamientos, examinar nuestros sentimientos, y concentrarnos en refinar nuestras percepciones son herramientas transitorias que pueden ponernos alegres y contentos. Pero si queremos llegar al estado de conciencia meditativa debemos trascender la percepción sensorial o intelectual, que se centra en los objetos. En otras palabras, debemos ir más allá de la conciencia.

**Alumno:** ¿Cómo se va más allá de la conciencia? **Rimpoche:** ¡Con la conciencia directa! Sin embargo, parece que al meditar siempre queremos estar haciendo algo -entrar en contacto con algo substancial-. Siempre queremos resultados... de otra manera nos parece que nuestra experiencia no vale la pena. Podemos meditar durante cuatro o cinco años sin encontrar nada tangible, y la meditación puede parecerse oscura, soñolienta y aburrida. Es posible que nos desilusionemos y dejemos de meditar. De modo que nos encontramos es una difícil situación: ¡lo que estamos buscando es lo que estamos dejando! **Alumno:** ¿Quiere decir que lo que aprendemos con la meditación podría inducirnos a dejar la práctica? **Rimpoche:** Lo que dejamos son las expectativas. Esto puede desconcertarnos, ya que habitualmente creemos que si no poseemos algo, ese algo no tiene nada que ver con nosotros.

**Alumno:** ¿Cuáles son entonces los beneficios de la meditación, si ésta no tiene nada que ver conmigo? **Rimpoche:** Los beneficios no son tangibles. Se encuentran al adoptar posturas y al trascender el ego al máximo posible. La atención consciente no es nada tangible, y este "nada" no puede sostenerse ni señalarse. La atención consciente no es un ente. Si hablamos de él, no es más que ruido. Si nos damos cuenta de esto, puede que pensemos: "¿qué estoy haciendo? Estar aquí no tiene ningún valor claro". Pero tal actitud sería negativa. **Alumno:** ¿Le parece así a usted?

**Rimpoche:** Menciono esto porque a menudo la gente pregunta «¿ha tenido alguna "experiencia"?» Creemos que es muy importante tener una "experiencia", y continuamente juzgamos nuestra meditación, insistiendo en tener una "experiencia". Puede convertirse en un deseo que nos agobie. Queremos estar alegres y tranquilos. Algunas personas creen que es importante ver visiones, llegar a otros dominios o comunicarnos con espíritus invisibles. **Alumno:** Es mucho más agradable, digamos, que estar deprimidos.

**Rimpoche:** Es cierto. Pero cuando profundizamos en la meditación y más experimentamos los niveles superiores, estas sensaciones ya no están presentes y nos convertimos en atención consciente -la experiencia no nos distrae-. No la atraemos hacia nosotros, ni la apartamos. **Alumno:** Pareciera que usted está diciendo que si una persona se iluminara, se desilusionaría. **Rimpoche:** Exactamente. Eso -creo. Nos desilusionamos porque no se cumplen nuestras expectativas. Hemos creado increíbles fantasías -todo lo que pudiéramos imaginar o esperar-, pero cuanto más desarrollamos una atención consciente, más nos damos cuenta de que estas suposiciones, sueños y fantasías no existen.

¿No es peligroso descartar nuestras más apreciadas ilusiones? Puede que hayamos estado meditando una o dos horas diarias durante seis o siete años, y hayamos creído que estábamos consiguiendo algo, pero ahora nos damos cuenta de que no hay nada que conseguir.

Podrías preguntar "¿por qué debo molestarme en meditar? Si la meditación no es provechosa para mis sentimientos, mis percepciones, mi estado físico o mental, ¿de qué sirve?"

**Alumno:** ¿No sirve para algo?

**Rimpoche:** Nos puede ayudar a estar contentos y relajados. Puede ayudarnos a equilibrar nuestros cuerpos y mentes. Pero al ir experimentándola más a fondo, comprendemos que este tipo superior de meditación simplemente "es"; no tiene ninguna finalidad en sí misma. **Alumno:** ¿Por qué enseña usted meditación, entonces? **Rimpoche:** La finalidad de enseñar es decepcionar a la gente. ¡La gente necesita decepción! Siempre hay decepción si esperamos algo.

**Alumno:** Yo espero una decepción -¡pero no la deseo!-. **Rimpoche:** Es la única manera de que despiertes. En cuanto hay más decepción, puedes despertar. **Alumno:** Yo debiera estar muy despierto. **Alumno:** Me parece que una vida llena de aventuras amorosas sería más fácil que la meditación. **Alumno:** La vida nos proporciona ya bastante decepción. **Rimpoche:** Es cierto. Un buen meditador siempre aprende y trabaja con la decepción. Sabe cómo enfrentarse con el mundo y con todas las experiencias con que se topa en la vida; ése es el verdadero proceso de aprendizaje. La manera inteligente de meditar es realmente dirigir nuestra atención a nuestra vida, pues de otra manera simplemente vivimos sin aprovechar nuestro conocimiento espiritual.

Estoy diciendo, entonces, que la meditación nos devuelve a la vida. Puede que tengamos que luchar, pero si estamos resueltos a atravesar obstáculos en lugar de tratar de escapar de ellos o eludirlos, podremos experimentarlo todo -ver, oír, oler- y participar ágilmente en cada situación en lugar de tener que escondernos o protegernos. Cuando gozamos de una conciencia meditativa sabemos abordar cada experiencia directamente y, por consiguiente, no somos atraídos y atrapados por expectativas, decepciones o desilusiones. Cuando vivimos de esta manera, comprobamos que la vida

tiene mucho sentido y valor.

Sin embargo, generalmente nos parece que la tristeza y la intranquilidad son negativas, mientras que la dicha y la jovialidad son positivas. Siempre asumimos posturas. No obstante, la atención consciente no es alegre ni triste, no es positiva ni negativa. La atención consciente no adopta ninguna postura más que el equilibrio. Por ejemplo, podemos aprender a pasar muy rápido de un estado emocional a otro. Podemos estar enojados durante dos minutos, y tranquilos durante dos minutos. Deprimidos durante dos minutos y jubilosos durante otros dos, cambiando muchas veces de negativo a positivo, de positivo a negativo. Gradualmente llegamos a tener tal adaptabilidad que podemos estar en cualquiera de los dos estados sin dificultad. Podemos cambiar. Antes no teníamos la libertad de elegir cómo ser. Ahora tenemos una opción. **Alumno:** ¿Quién tiene una opción? **Rimpoche:** La mente tiene una opción. Si estamos enojados, deprimidos, o en algún otro estado emocional, y podemos cambiarlo de inmediato, de pronto empezamos a tener adaptabilidad y equilibrio. Por lo general simplemente expresamos las emociones y nos encerramos en una determinada o en una serie específica de acontecimientos. Luego nos lleva mucho tiempo calmarnos, analizar o digerir la situación, y transformar la experiencia en algo más aceptable. Pero la atención consciente es rápida. Es como una carga eléctrica. Podemos cambiar al instante cualquier situación.

**Alumno:** ¿Está usted diciendo, entonces, que cuando se presenta una situación, en lugar de sólo reaccionar ante ella debiéramos hacer experimentos con ella? ¿Que cuando alguien dice algo podemos enojarnos o estar contentos? ¿Que podemos hacer experimentos? **Rimpoche:** Exactamente. Haz experimentos con tus pensamientos y reacciones. A veces esto te alegrará y otras veces te desconcertará. Es posible que estés aberrándote a cierta imagen que tienes de ti mismo, o que no quieras reconocer honestamente una verdad acerca de ti. Puedes descubrir que cuando pasas rápidamente de un estado a otro te intranquilizas. Tal vez te cuesta tranquilizarte y luego cuando lo haces puede resultarte muy difícil enojarte y muy difícil volver a tranquilizarte. De modo que a veces debes ser firme para horadar tu resistencia. Observa atentamente quién es que se refrena y cuál es el origen del bloqueo. Practica cambiar muy rápidamente de un estado a otro, y explora el lado opuesto.

**Alumno:** ¿Pero qué sucede con el proceso de toma de decisiones? ¿Qué haré de mi vida? ¿Cuál es la mejor acción en una situación?

**Rimpoche:** Confía en tu estado de atención consciente, y tu cuerpo y tu mente se ocuparán de sí mismos. **Alumno:** ¿Quiere decir que no importa qué hace uno, ni en qué tipo de trabajo participa?

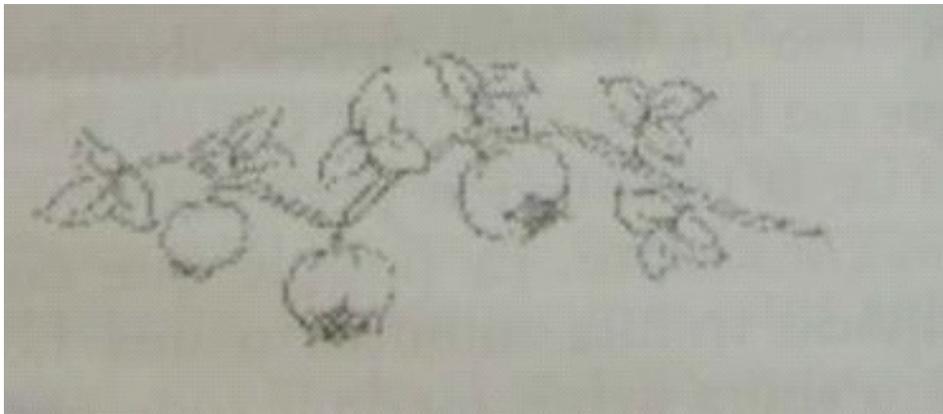
**Rimpoche:** No puedes extraviarte ni ser perjudicado, porque la atención consciente es como el sol, que siempre da luz... nunca oscuridad. ¿Por qué es tan importante poner el énfasis en la atención consciente? Porque no recoge emociones ni ofuscaciones, no acumula pautas de carácter, no crea sufrimiento. La atención consciente es como el loto: tiene sus raíces en el cieno, pero la flor es siempre pura. Por lo tanto, prolonga todos los días el estado de atención consciente tanto como puedas.

Para que nuestra atención consciente se prolongue, primero debemos saber meditar adecuadamente. En segundo lugar, debemos saber ir más allá de la meditación. Y en tercer lugar, ¡saber dejarla! Cuando digo "dejarla" me refiero a que tal vez tengas una idea conceptual de la meditación. Eso es lo que debes abandonar. No estoy diciendo

que no has de meditar. Debes abandonar el concepto en sí de la meditación pero continuar en el estado de atención consciente. Es posible que con anterioridad hayas meditado treinta minutos o una hora -mañana y noche-, pero ahora debes meditar todo el tiempo.

**Alumno:** ¿Está diciendo que posiblemente debiéramos renunciar a otro tipo de práctica de meditación? **Rimpoche:** Sí, en cualquier momento en que te identifiques con "tu" meditación. Cuando tengas sentimientos, nociones, ideas, o conceptos con respecto a la meditación, debieras renunciar a ellos. La meditación no tiene configuración -no es "tuya"- . En otras palabras, cuando prolongas el estado de atención consciente ya no hay ningún "tú". ¿Comprendes? Tu atención consciente está desconectando a tu ego.

Este es el reto. No es necesario que realices un esfuerzo extra. Sólo permanece completamente equilibrado en mente y cuerpo, y al mismo tiempo ejercita la atención consciente. La meditación no es una mera idea. La cabeza sólo crea ideas... nada más. En este nivel de atención consciente las ideas que perpetúan al "yo" no tienen valor porque uno está dentro del pensamiento; uno se convierte en el estado de atención consciente. Uno continúa percibiendo las cosas de manera constante y atenta, pero ni siquiera de eso se percata necesariamente. Por lo tanto, siéntate a meditar, pero tienes^ que renunciar al concepto o idea de la meditación. Después de renunciar a ello, desarrolla todo lo que queda, sin poseerlo. Eso es el estado de atención consciente. Mantén la atención consciente viva practicando con esmero y destreza todos los días. Al prolongarse ese estado, nada puede limitarte, ni siquiera la meditación. De esta manera llegarás a ser completamente abierto y equilibrado.



## Capítulo Cinco

Transmisión

### Relación entre maestro y alumno

*Es difícil encontrar un buen maestro, e igualmente difícil aceptar la responsabilidad de ser un alumno aplicado. Ésta no sólo implica ser muy trabajador sino también ser receptivo, abierto y leal al maestro.*

Occidente se valora mucho el conocimiento; pero con este término generalmente

se alude a la erudición: un cúmulo de información que ignora el conocimiento que proviene de la experiencia directa. En realidad se pasa por alto la importancia de la transmisión del conocimiento, que une a maestro y alumno en un proceso dinámico. A veces la actitud hacia el aprendizaje es muy mecánica -pagamos una cierta cuota y esperamos recibir un par de perspectivas inteligentes o algunas "técnicas" útiles-.

La relación tradicional entre maestro y alumno, basada en aprender y compartir, en dedicación y gratitud, tiene pocos seguidores aquí. Los alumnos recogen información procedente de maestros que han pasado con buen éxito por el mismo proceso de recolección, y la única responsabilidad implica un intercambio de información. Rara vez se involucra alguna de las partes de forma personal, y es frecuente que tanto los alumnos como los maestros se olviden mutuamente en cuanto termina el curso.

No obstante, esta relación sin duda existió en algunas tradiciones esotéricas europeas hasta hace unos siglos. Pero una vez que se rompe el lazo entre maestro y alumno, es difícil repararlo; por lo tanto, el conocimiento experimental es difícil de obtener. Aunque el estado natural de la mente es uno de atención consciente, sólo en ocasiones ejercitamos espontáneamente este tipo de atención. Sin un guía adecuado es difícil crear la base necesaria para prolongar, dirigir e integrar semejante experiencia.

Durante los últimos años han llegado a Occidente una gran cantidad de maestros provenientes de diversas tradiciones, y han logrado enraizar ciertas enseñanzas. Asimismo, ha existido receptividad y una buena acogida a diferentes maneras de pensar. Gran parte del conocimiento ofrecido por maestros de Oriente ha creado una cierta fascinación. Sin embargo hay una tendencia a tratar de pasar por alto las vías tradicionales y obtener este conocimiento empleando sistemas occidentales en lugar de los métodos tradicionales, que frecuentemente se consideran irracionales o ineficaces. Es posible que estemos tan acostumbrados a nuestro enfoque que, aún cuando no nos satisfaga, nos resulte más incómodo entrar en contacto con la calidez de la tradicional relación entre maestro y alumno, que exige un estrecho lazo de confianza mutua.

En el Tíbet hay cierto tipo de venado que produce un almizcle muy valioso para elaborar perfumes y medicinas. Los cazadores hacen un gran esfuerzo para obtener esta sustancia, sin importarles la vida del venado. De igual manera, a veces los alumnos parecen valorar al maestro tan sólo por lo que puede darles. Esta actitud desestima el proceso de aprendizaje, ya que tanto para el alumno como para el maestro es imprescindible la creación de una sana relación de respeto y aprecio mutuos. Esta relación es especialmente importante para el alumno, porque la única manera de alcanzar un conocimiento genuino es por medio de la experiencia directa y este proceso de aprendizaje requiere de la guía de un maestro.

A menudo tratamos de coleccionar enseñanzas como si fueran estampas; nos parece que recogiendo un poco de información de aquí y de allá -algo de hinduismo, sufismo nyingma, zen- estamos adquiriendo conocimiento. Sin embargo; el limitarnos a una colección fortuita de definiciones, conceptos y técnicas puede ser más perjudicial que provechoso: los fragmentos fuera de contexto a menudo pierden su significado y ofrecen una idea tergiversada de las enseñanzas en juego.

Los maestros tienen diferentes estilos y personalidades; es posible que no estén de acuerdo entre ellos mismos, pero eso no ha de ser un problema, y puede que incluso sea valioso. Si no hubiese necesidad de esta diversidad sólo habría existido una enseñanza y un único tipo de práctica. El alumno no debiera dejarse afectar por estas divergencias ni hacer una costumbre del escoger con gran cuidado entre los diversos

maestros posibles o incluso entre las acciones aparentemente contradictorias del maestro que él elija. El principal interés de un alumno es cultivar una relación positiva con el maestro y mantenerla hasta descifrar el conocimiento total.

Es importante, antes que nada, pensar muy bien en lo que hace a un buen maestro; después estar seguros de que confiamos en el maestro que elegimos: alguien a quien podamos obedecer aunque el camino se complique. Seguir las instrucciones de un maestro no significa aceptar ciegamente todo lo que nos diga... pero después de tomarnos el tiempo necesario para escoger un maestro debemos mantenernos receptivos a sus consejos. Las imágenes exteriores a menudo son poderosas -queremos "buenas vibraciones" y que nuestros sentidos sean estimulados-. También queremos que la senda sea muy agradable y fácil de recorrer. Sin embargo, un maestro, del mismo modo que un presidente, no debe ser elegido por su apariencia.

El conocimiento del maestro debe estar basado en su experiencia de las enseñanzas y en la compasión. También es importante que comprenda a sus alumnos, que realmente quiera enseñarles y que su motivación para enseñar sea genuina. En otras palabras, debe saber lo que hace.

Para poder dar equilibrio a sus alumnos, el maestro debe ser equilibrado. Pero muchas tradiciones tienden a hacer hincapié en un aspecto de la instrucción más que en los otros. Es posible que un maestro no ofrezca un sistema equilibrado de enseñanzas -puede que enfatice la práctica de la meditación sin la necesaria instrucción filosófica, o puede que no combine la erudición con suficiente experiencia práctica para crear equilibrio-. Así pues, es importante tomar en cuenta si el maestro resalta el estudio y la práctica.

Es difícil encontrar un buen maestro, e igualmente difícil aceptar las responsabilidades de ser un alumno aplicado, las cuales no sólo implican ser muy trabajador sino también receptivo, y leal. Tales cualidades no son muy fomentadas en el sistema educativo occidental, por lo cual son difíciles de forjar para muchos.

Cuando por primera vez empezamos a seguir una senda espiritual, casi siempre hay un gran entusiasmo, pero a menudo no tenemos la estabilidad ni perseverancia necesarias para persistir cuando se desvanece la fascinación inicial. Somos atraídos a la fuente de luz de las enseñanzas, pero cuando el calor se vuelve molesto salimos corriendo. Cuando no se realizan nuestras grandes expectativas; cuando el maestro nos pide que hagamos algo que no nos gusta, entonces tal vez decidamos que ya hemos recibido suficientes enseñanzas, y nos escapemos -a menudo para buscar un maestro nuevo y "mejor"-.

Cuando dejamos a un maestro por las dificultades en nuestra relación con él, no sirve de mucho conseguir otro porque, a menudo, la dificultad que no podemos superar no es más que la manifestación de un obstáculo en nosotros mismos. Una vez que asumimos una relación seria con un maestro, romperla puede tener como resultado una gran decepción tanto para el alumno como para el maestro. Incluso podemos amargarnos al pensar que el tiempo que pasamos con ese maestro fue tiempo perdido. De esta manera^ una preciosa oportunidad para crecer puede convertirse en una situación muy negativa. Una vez que hemos elegido a un maestro es mejor comprometernos firmemente con esa relación para avanzar en nuestra senda. En cierto modo ni siquiera importa qué tal parece el maestro, pues lo que cuenta es la relación; ésta se prolonga hasta que hemos alcanzado la iluminación. Ese es su objetivo; y si hemos de lograrlo, debemos trabajar para protegerla. Cuando establecemos esta relación, cuando llegamos al cruce de caminos donde conocemos a un buen compañero

de viaje, aparece nuestra "senda".

Aunque por algún motivo el maestro no sea el indicado para nosotros y diste de ser perfecto, cuando recordemos que estas consideraciones no son tan importantes como parecen, que lo único que interesa es la posibilidad de crecer y aprender, podremos emplear esta oportunidad para estudiarnos diligentemente a nosotros mismos y distinguir nuestras propias debilidades. Es posible que descubramos que nosotros somos los que tenemos defectos, y que el maestro no ha hecho más que conducirnos. Cuando aceptamos esto y aprendemos a confiar en el consejo del maestro -incluso cuando esté en conflicto con nuestros propios deseos o interpretaciones personales-, empieza a brotar el fruto de la relación, y empezamos a realizar grandes progresos.

Un maestro consumado no sólo contempla las acciones presentes sino también sus consecuencias; su perspectiva es muy amplia. Si seguimos sus consejos, aun cuando en ese momento no los comprendamos, descubrimos su utilidad en aspectos que antes no podíamos concebir.

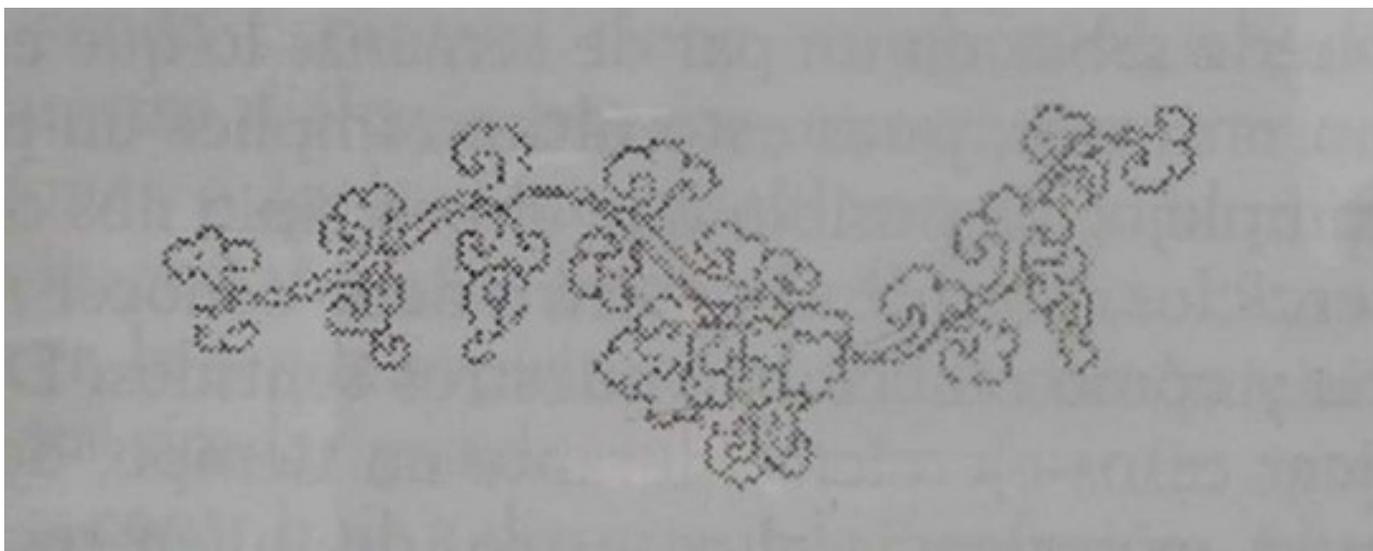
La relación entre maestro y alumno puede constituir una experiencia muy estimulante al impulsar y enriquecer un proceso de crecimiento en más aspectos de los que creíamos posibles. También puede estimular una actitud abierta, haciendo posible que recibamos todo lo que el maestro tiene que brindar. Puede que se nos pidan tareas difíciles, pero a veces las pautas de carácter destructivas sólo pueden romperse con gran perseverancia por nuestra parte. El maestro está ahí para mostrarnos nuestro potencial y aptitudes. Cuando finalmente unamos los consejos del maestro a nuestra experiencia y nos demos cuenta del valor de sus enseñanzas, seremos capaces de vernos más claramente y, por lo tanto, de ocuparnos más eficazmente de nuestros problemas. Al mirar retrospectivamente nuestros cambios, podremos percibir la pericia del maestro para transformar los factores negativos en otros edificantes. Por eso debiéramos seguir confiando en el maestro y estar llenos de esperanza; el verdadero aprendizaje -que a menudo se da de maneras inesperadas o decepcionantes- podrá entonces tener lugar.

En la relación entre alumno y maestro pueden transmitirse enseñanzas exteriores, interiores y secretas -todas cosidas entre sí con el hilo de la relación-. Sin ponernos en contacto con este linaje de enseñanzas de manera íntima, personal, es muy difícil experimentar lo que significan los logros espirituales. Pero una vez que lo hacemos, comprendemos la bondad del maestro, y nace una hermosa relación basada en la honestidad y la confianza. De nuestra receptividad brota entonces la compasión y empezamos a comprender la responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos y los demás.

El maestro, las enseñanzas y nosotros mismos constituimos los cimientos para el desarrollo espiritual. Los tres debemos estar ligados íntimamente para que tenga lugar un genuino progreso; y si falta cualquiera de ellos, nuestro crecimiento se ve obstaculizado. Juntos, los tres son como buenos amigos que confían y cuentan unos con otros. Para que las enseñanzas sean transmitidas debemos permanecer receptivos, como una túnica blanca que es teñida del color de las enseñanzas. O, como una película dentro de una cámara, cuando nos exponemos a la luz de la enseñanza nos transformamos en la imagen del maestro.

Cuando la transferencia de maestro a alumno es plena y abierta, experimentamos al maestro, las enseñanzas y nosotros mismos, como uno solo. Cuando experimentamos esta verdad, es como si antes hubiéramos vivido en un cuarto diminuto y oscuro, con

sólo la luz de una linterna y luego, repentinamente, nos hicieran entrar en un vasto espacio, iluminado por el sol. La alegría y claridad de esta experiencia hacen que todas las dificultades de la relación entre maestro y alumno valgan la pena. La importancia de esta relación no puede ser suficientemente recalcada. A menos que los vínculos con el conocimiento experimental sean transmitidos y mantenidos en esta generación, se perderán enormes reservas de sabiduría.



Confiar en el maestro interior

*Finalmente, nuestro mejor maestro somos nosotros mismos.  
Cuando somos receptivos y cuidadosos, podemos guiarnos adecuadamente*

**Alumno:** ¿Cómo podemos ser receptivos para lo que es apropiado para nosotros como individuos? ¿De dónde obtendremos el catalizador para acelerar el proceso?  
**Rimpoche:** Por lo general necesitamos un maestro, pero éste no puede saber en un par de semanas lo que es apropiado para nosotros, pues esto último implica un proceso largo y complejo. Es posible que, al principio nos dé diferentes ejercicios, porque el maestro debe conocer nuestra conciencia y cómo reaccionan nuestros sentidos. Después de practicar estos ejercicios durante un tiempo, describimos nuestra experiencia al maestro, de quien recibimos instrucciones privadas. Después volvemos a meditar, y nuevamente consultamos.

Para nuestro intuitivo crecimiento interior hace falta un buen maestro, ya que algunas cosas son difíciles de aprender sin la guía de alguien experimentado. No obstante, hay maestros que saben mucho y pese a ello no comprenden a fondo la mente y la experiencias de cada uno. Puede que sepan algunas cosas acerca de una persona y sin embargo no perciban las sutiles diferencias entre cada conciencia individual. Las diferencias más sutiles sólo pueden ser vistas por alguien muy evolucionado.

El maestro puede utilizar un sistema de diagnóstico mental para determinar las necesidades específicas de cada alumno. La manera de proceder para un alumno y un maestro es atenerse a este sistema; sin embargo, este método de precisión ha sido

utilizado muy poco en los años recientes. Ahora las clases son de cien o doscientos alumnos; pero un maestro no puede conocer fácilmente a sus alumnos sin un contacto y una relación recíproca más estrechos.

**Alumno:** ¿Cree usted que para alguien que sigue una senda espiritual siempre es necesario tener un maestro particular?

**Rimpoche:** Es muy difícil generalizar. Algunas personas necesitan la guía de un maestro, pero puede que otras no. Cuando ya no tenemos concepciones erróneas y podemos arreglárnoslas solos, es posible que no necesitemos un maestro; pero hasta ese momento debiéramos al menos contar con amigos espirituales que nos ayuden.

La senda espiritual tiene muchos obstáculos, tales como nuestro diálogos interior, nuestras sensaciones, preocupaciones o incluso nuestros amigos y familiares. Por eso son importantes las buenas influencias. Una vez interesados en la senda espiritual, el tratar con quienes son de naturaleza similar puede ayudarnos a sentir apoyo, protección y contribuir a disminuir la confusión. Al principio pueden surgir muchos problemas, de modo que es difícil mantener enfocada la senda sin una ayuda de ese tipo. Hasta que sepamos cuidarnos es importante elegir un ambiente espiritual armonioso que nos respalde. Esto no significa necesariamente que debamos apartarnos del mundo, sino más bien que debiéramos protegernos un poco. Puede que al ir desarrollando fuerza seamos capaces de cuidar de otros así como de nosotros mismos. Sin embargo, trabajar prematuramente con otras personas puede debilitarnos, perjudicarnos y afectar a las personas que intentamos ayudar.

A menos que aprendamos a protegernos, fácilmente caeremos en la tentación de recurrir a nuestras pautas pasadas y de olvidar lo que hemos logrado con la práctica. Debemos darnos ánimos y ser fuertes. Autodisciplina significa "acción apropiada" -es decir, hacer todo lo posible por nosotros mismos-. Cuando nuestra mente no esté equilibrada, nuestras acciones tampoco lo estarán, caeremos en extremos y crearemos frustración.

Una de las mejores maneras de "disciplinar" al ego es hacernos amigos de nosotros mismos. Cuando estamos alegres el ego se debilita y no genera frustración ni descontento. Tenemos problemas porque creemos tenerlos. Cuando no obedecemos a nuestra propia voz interior aparecen los conflictos.

**Alumno-** ¿Hay un momento en el que un alumno debiera dejar a su maestro y estar solo aun antes de que su práctica esté completamente desarrollada? **Rimpoche:** Creo que ante todo es necesario que podamos arreglárnoslas en el mundo y no ser engañados. Después, tal vez podemos irnos. Una vez que conocemos los elementos esenciales y somos estables, con confianza en nosotros mismos, podemos gradualmente desarrollarnos y aprender de cualquier error que cometamos. **Alumno-** ¿Cuál es la diferencia entre devoción y dependencia?

**Rimpoche-** Desde un punto de vista intelectual la devoción no se considera una virtud muy elevada, ya que la mayoría de la gente no comprende sus beneficios psicológicos. La devoción crea una correspondencia, así como un poder que, aunque emocional, puede usarse para desarrollar la atención consciente. Desde el punto de vista espiritual, la devoción es valiosa porque expresa las aspiraciones de nuestra mente; crea una apertura que se autoperpetúa. **Alumno:** ¿Es a veces la emoción una fuerza motivadora? Si tenemos una llama y le soplamos un poco, ésta arde mejor. En este sentido la emoción parece constructiva.

*Rimpoche: Así es.* Por eso en los sistemas religiosos se considera tan importante la devoción. A pesar de que a veces se cree que ésta se basa en la fe ciega e indica una falta de inteligencia, la devoción y la oración son herramientas muy eficaces y poderosas para generar y entrar en contacto con niveles más sutiles de atención consciente. La inspiración y enseñanzas del linaje se dan a conocer interiormente al meditador por medio de la devoción. **Alumno:** Noto que me fastidia la idea de un maestro. Estuve buscando uno, y creo que estoy buscando alguien a quien venerar, que haga realidad todos mis deseos. ¿Podría hablarnos más acerca de la función del maestro? **Rimpoche:** Hace varios siglos el mundo tenía mucho respeto por la religión y la espiritualidad, pero esta actitud cambió cuando la gente comenzó a orientarse cada vez más hacia la ciencia. Todo tenía que ser demostrado intelectual y científicamente, y dado que el conocimiento o comprensión adquirida por medio de la intuición o la fe no es científicamente previsible, la fe y la devoción empezaron a tener una connotación de debilidad. Por eso en la actualidad, hasta el intento de sentir devoción nos causa muchos conflictos interiores. La total confianza en otra persona pone en peligro la independencia del ego, y cuando esto ocurre, la relación entre maestro y alumno puede ser molesta. Vemos que al maestro se lo trata como si de alguna manera fuera superior al alumno, lo cual atropella nuestros sentimientos de igualdad. No vemos el valor de esto. Pero si una persona es realmente capaz de ser maestro, es mucho lo que podemos lograr mediante la fe y devoción a él, y nuestra confianza no es inmerecida. Un buen maestro se encarga de la responsabilidad de guiar y estimular nuestro crecimiento y desarrollo interior.

La relación entre maestro y alumno depende del compromiso y la confianza mutuos. Si estando con un maestro creemos estar siendo manipulados o puestos en ridículo; si creemos que el maestro está jugando con nosotros, es posible que nuestra devoción no sea muy sana, ya que nuestro crecimiento espiritual depende de la franqueza y la honestidad. Queremos consejo, pero no queremos que nos digan lo que debemos hacer, porque eso amenaza a nuestros egos. No nos gusta estar en una situación en la que otro parece saber más que nosotros. Queremos tener la sensación de que estamos aprendiendo solos, de modo que alguna información o consejo que nos da el maestro, sobre todo cuando contradice nuestros propios deseos, puede resentimos con él e incluso podemos tener ganas de interrumpir la relación. Pero si por alguna renuencia a enfrentarnos honestamente con nosotros mismos efectivamente interrumpimos esa relación de confianza y compromiso, puede ser muy difícil progresar espiritualmente.

Hay algunos alumnos que tienen mucho respeto por la enseñanza aunque no tanto por el maestro. Pero es importante darse cuenta de que el maestro y la enseñanza son una misma cosa. Es posible que un alumno quiera tratar de seguir a un maestro e incluso contraiga el compromiso de ver si la cosa funciona, pero esta actitud no basta como fundamento para iniciar una relación seria. Puede ocasionar que tanto el maestro como el alumno pierdan tiempo valioso. De modo que es importante que haya un compromiso serio con el maestro, basado en la confianza y el respeto mutuos.

A nivel externo, el maestro posee la inspiración de todo un linaje de maestros, y este conocimiento se transmite directamente al alumno. Es como una placa de impresión: una vez que grabamos una marca en la placa ésta imprimirá lo mismo cada vez. Esta transmisión tiene el poder de cargarnos de una especie de electricidad de modo que nos volvemos semejantes a la "luz", y gracias a ella descubrimos que

nosotros mismos somos el linaje. Mientras el maestro va transmitiendo la enseñanza al alumno, éste se va convirtiendo en la imagen del maestro hasta llegar a ser maestro él mismo.

A un nivel más interior^ "maestro" significa "conciencia interna", nuestra propia naturaleza intrínseca. También se puede calificar de maestro a nuestro conocimiento, logros y experiencia diaria, aunque incluso esto requiere de la protección y estímulo del "verdadero" maestro. Si nuestro corazón se abre, la devoción y compasión se convierten en una profunda serenidad. En ese momento el maestro puede ser simplemente un símbolo de la energía positiva que se libera cuando desaparecen los obstáculos y se desarrolla una rica experiencia interior.

Debido a nuestro sentido de la verdad interior podemos anhelar un maestro que nos lleve a la realización de la verdad fundamental, pero puede ser difícil o imposible encontrar alguien que nunca se equivoca. Podemos terminar sumamente decepcionados.

Por lo tanto, ante todo debemos desprendernos de nuestras expectativas. Una vez que nos abrimos podemos darnos cuenta de las cualidades positivas del maestro, y estas cualidades se revelan dentro de ese espacio abierto que es nuestra conciencia. De modo que en realidad no importa que el instrumento externo de la transmisión sea imperfecto. Mediante el trabajo con ese instrumento podemos recibir una experiencia valiosa. Cuando hayamos desarrollado y ejercitado la atención consciente, todo parecerá apropiado en nuestra relación con el maestro.

Tal vez un maestro no es más que un catalizador: nos muestra el camino, nos guía e incluso nos apremia a expresar nuestra verdadera naturaleza. La relación con él se convierte en la situación gracias a la cual crecemos.

Esencialmente, un maestro es un buen amigo, alguien que puede guiarnos y ayudarnos a salir de situaciones preocupantes. En ese sentido, todas las personas y situaciones pueden ser nuestro maestro, amigo y guía, aunque a veces debamos recorrer terreno muy doloroso o desagradable.

Hay otro aspecto que puede estar en juego aquí. Tal como en su mayor parte el mundo es agua, en su mayor parte el ser humano es emocional, y esa condición emocional siente la necesidad de alimentarse de alegría o amor. Hay tanto deseo de estar en contacto y sentir cariño por otros. Necesitamos apoyo, pero a menudo no podemos contar con nuestros amigos ni con la sociedad... ni siquiera con nuestros propios padres. No tenemos a nadie lo suficientemente cerca como para sentirnos satisfechos. Ansiamos la satisfacción de nuestros deseos, y esa misma ansia emocional afecta todo lo que hacemos. De modo que se intensifican la frustración y la amargura. Cuando desistimos de procurar alcanzar la satisfacción fuera de nosotros, muy gradualmente, nuestros deseos empiezan a calmarse.

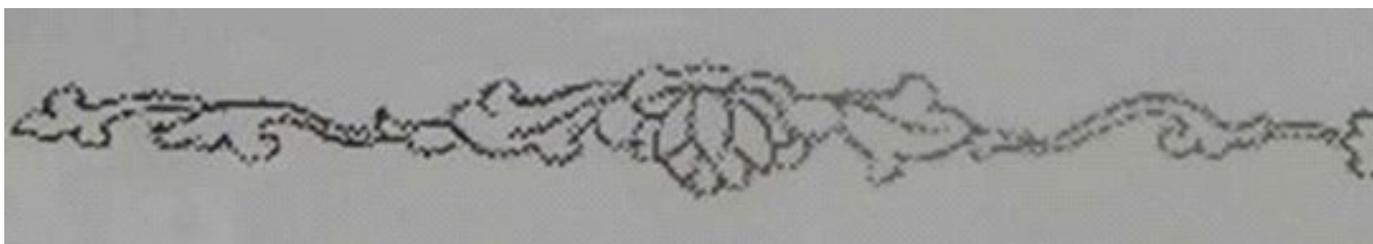
Cuando somos muy sensibles, los "amores" pasajeros no nos satisfacen; debemos encontrar a alguien en quien confiar, a quien podamos amar sin temor al rechazo. Es entonces que actuamos según nuestros propios conocimientos, con un corazón abierto y con energía. En este sentido el maestro es un espejo de nuestro yo superior. El activa nuestra fuente de conocimiento interior y nos estimula a evolucionar. Cuando tenemos el corazón abierto, la "experiencia viva y nueva"-surge en nuestro interior -la reconoceremos, sin lugar a dudas-. **Alumno:** Como maestro, ¿cómo puede usted ayudarnos a desarrollar nuestra meditación después de que aprendamos a meditar correctamente?

**Rimpoche:** Ante todo el maestro señala ciertos pasos durante la práctica, y alienta al alumno a seguirlo, para que gradualmente el alumno llegue a tener la misma experiencia que el maestro. Esta es la manera tradicional. Puesto que el maestro conoce bien la zona, puede explicarle el mapa al alumno y conducirlo. La responsabilidad del alumno es seguir exactamente el mapa. Cuando no lo haga, la experiencia o realización no llegará.

Algunas personas pueden entrar en contacto con el estado meditativo directamente. Están enteramente dispuestas a aceptar las instrucciones del maestro. Pero otras personas no son capaces de seguir instrucciones. Cuando cumplimos las instrucciones del maestro podemos verlas como una especie de transmisión, poseedora de cierto magnetismo que nos ayuda a comprender. Podemos entender que todas las ideas y teorías son tan sólo medios para facilitar la comprensión. Cuando ésta se vuelve luminosa y silenciosa, ya no hay necesidad de preguntar ni de contestar.

Hay ciertas horas o ciertos días en que con toda naturalidad nos encontramos en estados meditativos; entonces no parece haber problema alguno: el estado meditativo nos impregna. En ese momento podemos meditar con facilidad; la misma meditación cuida de nosotros y se convierte en nuestra maestra.

Finalmente, nuestro mejor maestro somos nosotros mismos. Cuando somos receptivos y cuidadosos, podemos ser nuestro mejor guía.



### **Colección Bodhi**

El Camino de la Mente Libre Tarthang Tulku

Mandala Lama Anagarika Govinda

Anhelos Palpables Padmasuri

Teoría y Práctica del Equilibrio Tarthang Tulku

Éxito Inteligente "Encuentro con la satisfacción de lo cotidiano" Tarthang Tulku

