

MATTHIEU RICARD

Autor de *EN DEFENSA DE LA FELICIDAD*

*El arte de  
la meditación*

URANO

# *El arte de la meditación*

¿Cuánta energía dedicas a cambiar las condiciones externas de tu existencia? ¿Has pensado que, a fin de cuentas, es el espíritu el que crea la experiencia del mundo y la traduce en forma de bienestar o sufrimiento?

Si modificamos nuestra forma de percibir las cosas, transformamos nuestra calidad de vida.

Y eso se consigue a través de un entrenamiento del espíritu que llamamos «meditación».

Esta pequeña joya de Matthieu Ricard, gran embajador del budismo en Francia y asesor personal del Dalai Lama, constituye la guía espiritual y filosófica más accesible para todos aquellos buscadores y buscadoras que desean iniciarse en la práctica de una meditación universal, basada en el amor altruista y el desarrollo de las cualidades humanas.

Avalada por los últimos descubrimientos en neuroplasticidad, la meditación se revela en este libro como el camino más auténtico para acceder a nuevos niveles de conciencia que te proporcionarán una paz interior, un amor y una lucidez privilegiados.

ISBN: 978-84-7953-722-7



PVP 13 €

**MATTHIEU RICARD**

**EL ARTE  
DE LA MEDITACIÓN**

*¿Por qué meditar?  
¿Sobre qué? ¿Cómo?*

*URANO*

*Argentina - Chile - Colombia - España  
Estados Unidos - México - Uruguay - Venezuela*

Título original: L'Art de la Méditation Editor original: NiL, éditions, París Traducción: Francisco J. Ramos Mena

Los dibujos de la página 41 han sido realizados por los alumnos de la escuela de Konchog Lhadrepa.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright O 2008 by NiL, éditions, París All Rights Reserved  
© de la traducción 2009 by Francisco J. Ramos Mena  
© 2009 by Ediciones Urano, S.A. Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona  
[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)  
[www.mundourano.com](http://www.mundourano.com)

ISBN: 978-84-7953-722-7  
Depósito legal: NA. 2.192 - 2009

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.  
Impreso por Rodesa S.A. - Polígono Industrial San Miguel Parcelas E7-E8 - 31132 Villatuerta  
(Navarra)

Impreso en España - Printed in Spain

# Índice

<u>Prólogo</u>	9
<u>1. ¿Por qué meditar?</u>	
<u>¿Es aconsejable cambiar?</u>	14
<u>¿Es posible cambiar?</u>	16
<u>Un aspecto fundamental de la conciencia</u>	17
<u>Sólo con desearlo no basta</u>	18
<u>¿Qué es «meditar»?</u>	19
<u>Transformarse a sí mismo para transformar mejor el mundo</u>	21
<u>Un efecto global</u>	23
<u>2. ¿Sobre qué meditar?</u>	
<u>Afinar la atención y la plena conciencia</u>	28
<u>Lo que la meditación no es</u>	28
<u>Un dominio liberador</u>	29
<u>En el corazón de la realidad</u>	30
<u>Hay que liberar al mono del espíritu</u>	31
<u>3. ¿Cómo meditar?</u>	
<u>LA MOTIVACIÓN</u>	36
<u>CONDICIONES FAVORABLES PARA LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN</u>	39
<u>ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES</u>	44
<u>ENFOQUE SU ESPÍRITU HACIA LA MEDITACIÓN</u>	47
<u>LA NATURALEZA EFÍMERA DE TODAS LAS COSAS</u>	50
<u>LOS COMPORTAMIENTOS QUE HAY QUE ADOPTAR Y LOS QUE HAY QUE EVITAR</u>	53
<u>LA INSATISFACCIÓN INHERENTE AL MUNDO ORDINARIO</u>	55
<u>MEDITACIÓN SOBRE LA PLENA CONCIENCIA</u>	57
<u>LA CALMA INTERIOR</u>	61

<u>LA CONCENTRACIÓN EN UN OBJETO</u>	70
<u>LA CONCENTRACIÓN SIN UN OBJETO</u>	74
<u>SUPERAR LOS OBSTÁCULOS</u>	76
<u>LA PROGRESIÓN DE LA CALMA INTERIOR</u>	84
<u>MEDITACIONES SOBRE EL AMOR ALTRUISTA</u>	86
<u>UN INTERCAMBIO SUBLIME</u>	95
<u>CALMAR EL DOLOR FÍSICO</u>	100
<u>LA VISIÓN PENETRANTE</u>	108
<u>DEDICAR LOS FRUTOS DE NUESTROS ESFUERZOS</u>	142
<u>UNIR MEDITACIÓN Y VIDA COTIDIANA</u>	144
<u>Notas</u>	147
<u>Bibliografía</u>	153
<u>Agradecimientos</u>	155

# Prólogo

«*Nosotros debemos ser el cambio  
que deseamos ver en el mundo.*»

**Gandhi**

¿Por qué este breve tratado de meditación? Hace ya cuarenta años que se me presentó la gran posibilidad de vivir cerca de auténticos maestros espirituales, que han inspirado mi vida e iluminado mi camino. Sus preciosas instrucciones han guiado mis esfuerzos. No soy un enseñante, porque jamás he dejado de ser discípulo, pero con frecuencia me sucede que, en mis viajes por todo el mundo, conozco a personas que me comunican su deseo de aprender a meditar, y, en la medida de mis posibilidades, intento orientarlos hacia maestros cualificados; sin embargo, eso no siempre es posible. Así pues, he reunido estas instrucciones extraídas de las fuentes más auténticas del budismo precisamente para todos aquellos que desean sinceramente ejercitarse en la meditación. Transformarse interiormente impulsando el propio espíritu es la más apasionante de las aventuras. Y es el verdadero sentido de la meditación.

Los ejercicios que encontrarán en este texto proceden de una tradición dos veces milenaria. Bien dedique a la meditación sólo treinta minutos al día, o bien se entregue a ella de una manera más intensa en la paz mental de un retiro espiritual, podrá practicar dichos ejercicios de una manera gradual, por separado.

Personalmente, tuve la inmensa fortuna de encontrar a mi maestro espiritual, Kangyur Rimpoché, en 1967, cerca de Darjeeling, en la India, y de pasar, después de su muerte en 1975, algunos años de retiro en una pequeña cabaña de madera en el bosque que domina su monasterio. A partir de 1981, tuve el privilegio de vivir trece años cerca de otro gran maestro tibetano, Dilgo Khyentsé Rimpoché, y de recibir sus enseñanzas. Después de que este último también abandonara este mundo, en 1991, me retiré con cierta frecuencia a un pequeño refugio de montaña, en Nepal, a algunas horas de Katmandú, en un centro de retiro fundado por el monasterio de Shechen, en donde habitualmente resido. Sin ningún género de dudas, estos períodos pueden contarse entre los más fértiles de mi existencia.

Desde hace unos diez años también participo en varios programas de investigaciones científicas que pretenden sacar a la luz los efectos de la meditación practicada durante mucho tiempo. Dichas investigaciones demuestran que es posible desarrollar considerablemente cualidades como la atención, el equilibrio emocional, el altruismo y la paz interior. Otros estudios también han mostrado los beneficios que se derivan de veinte minutos de meditación diaria practicada de seis a ocho semanas; dichos beneficios son: disminución de la ansiedad y de la vulnerabilidad al dolor; descenso de la tendencia a la depresión y a la ira, y fortalecimiento de la atención, del sistema inmunitario y del bienestar

general. Así pues, mirada desde cualquier ángulo —el de la transformación personal, el del desarrollo del amor altruista o el de la salud física—, la meditación constituye un factor esencial si se quiere tener una vida equilibrada y rica en cuanto a su sentido.

Sería una lástima subestimar la capacidad de transformación de nuestro espíritu. Todos nosotros disponemos del potencial necesario para liberarnos de estados mentales que sustentan nuestros sufrimientos y los de los demás, para encontrar la paz mental y para contribuir al bien de los seres humanos.

# 1

## ¿Por qué meditar?

Examinemos nuestra existencia con sinceridad. ¿Cuál es nuestro lugar en la vida? ¿Cuáles han sido hasta ahora nuestras prioridades, y qué previsiones tenemos para el tiempo que nos queda por vivir?

Somos una mezcla de luces y sombras, de cualidades y defectos. Pero ¿verdaderamente es ésta una combinación óptima, un estado inevitable? Y si no es así, ¿cómo remediarlo? Son preguntas que merecen ser formuladas, sobre todo si creemos que sería deseable y posible cambiar.

No obstante, en Occidente, por causa de las actividades que absorben de la mañana a la noche una parte considerable de nuestra energía, tenemos menos oportunidades de profundizar en las causas fundamentales de la felicidad. Más o menos conscientemente, nos imaginamos que, cuanto más multipliquemos nuestras actividades, más se intensificarán nuestras sensaciones y más se desvanecerá nuestro sentimiento de insatisfacción. Pero en realidad hay muchas personas que se sienten decepcionadas y frustradas por el modo de vida actual. Y aunque sienten que les falta algo, no saben ver la solución, porque muchas veces las tradiciones que preconizan la transformación del propio ser han caído en desuso. Las técnicas de meditación apuntan a transformar el espíritu. No es necesario ponerles una etiqueta religiosa concreta. Todos nosotros tenemos espíritu, y todos podemos trabajarla.

### ¿Es aconsejable cambiar?

Pocas personas pueden afirmar que, en su modo de vivir y en su experiencia del mundo, no hay nada que valga la pena mejorar. Algunos piensan que sus defectos y sus emociones conflictivas contribuyen al enriquecimiento de sus vidas, y que, precisamente, esa alquimia tan especial es la que les hace ser lo que son: unas personas únicas; creen que han de aprender a aceptarse así y a amar sus defectos tanto como sus cualidades. Dichas personas corren un gran peligro de vivir inmersos en una insatisfacción crónica, sin darse cuenta de que podrían mejorar con tan sólo un poco de esfuerzo y reflexión.

Imaginemos que nos proponen que pasemos todo un día sintiendo celos. ¿Quién de nosotros lo aceptaría de buen grado? En cambio, si se nos invita a pasar ese mismo día con el corazón lleno de amor hacia los demás, la inmensa mayoría de nosotros encontraríamos esta opción infinitamente más preferible.

Con frecuencia nuestro espíritu se ve invadido por perturbaciones de todo tipo. Los pensamientos dolorosos nos afectan, la ira nos invade y las duras palabras que nos dirigen los otros nos hieren. En esos momentos, ¿quién no soñaría con controlar sus emociones para ser

libre y dueño de sí mismo? De buena gana intentaríamos ahorrarnos esos sufrimientos, pero, como no sabemos qué tenemos que hacer, preferimos pensar que, después de todo, así «es la naturaleza humana». Pero lo «natural» no es forzosamente deseable. Por ejemplo, sabemos que la enfermedad es consustancial a todos los seres, pero eso no nos impide consultar a un médico cuando estamos enfermos.

No queremos sufrir. Nadie se despierta por la mañana pensando: «¡Ojalá pueda sufrir durante todo el día y, si es posible, durante toda la vida!» Hagamos lo que hagamos, ya se trate de emprender una tarea importante, de realizar nuestro trabajo habitual, de mantener una relación duradera, o, simplemente, de pasear por el bosque, bebernos una taza de té o encontrarnos por casualidad con alguien, siempre esperamos sacar de ello algo que sea beneficioso para nosotros o para los demás. Si estuviéramos seguros de que nuestros actos sólo nos proporcionarán sufrimiento, no haríamos nada.

En ocasiones disfrutamos de momentos de paz interior, de amor y lucidez, pero, la mayoría de las veces, no se trata más que de sentimientos efímeros que enseguida dan paso a otro estado espiritual. Sin embargo, vemos con toda claridad que, si trabajáramos para que nuestro espíritu cultivara esos momentos privilegiados, este hecho transformaría radicalmente nuestra vida. Todos sabemos que sería deseable que nos convirtiéramos en unos seres humanos mejores y que nos transformáramos interiormente, tratando de aliviar el sufrimiento de los otros y de contribuir a su bienestar.

Hay quien piensa que, sin conflictos interiores, la existencia es insulsa; no obstante, todos conocemos muy bien los tormentos que se derivan de la cólera, la codicia o los celos. Y también apreciamos en grado sumo la bondad, la satisfacción y la alegría que nos proporciona el ver felices a los demás.

Está bien claro que el sentimiento de armonía, asociado con el amor al prójimo, posee una calidad tal que se basta por sí misma. Y lo mismo ocurre con la generosidad, la paciencia y muchas otras cualidades. Si aprendiéramos a cultivar el amor altruista y la paz mental, y si, paralelamente, nuestro egoísmo y las frustraciones que se derivan de él disminuyeran, nuestra existencia no sólo no sería menos rica, sino todo lo contrario.

## **¿Es posible cambiar?**

La verdadera cuestión no es, pues, «¿Es deseable cambiar?», sino «¿Es posible cambiar?» En efecto, podemos imaginar que las emociones perturbadoras están tan íntimamente asociadas a nuestro espíritu que nos es imposible librarnos de ellas, a menos que destruyamos una parte de nosotros mismos.

Es bien cierto que, por regla general, nuestros rasgos de carácter cambian poco. Observados tras un intervalo de algunos años, raros son los individuos coléricos que se vuelven pacientes, los atormentados que encuentran la paz interior o los presuntuosos que pasan a ser humildes. Sin embargo, aunque sean pocos, algunos cambian, y el cambio que experimentan muestra claramente que no se trata de algo imposible. Nuestros rasgos característicos perdurarán mientras no hagamos nada para mejorarllos, y mientras sigamos dejando que nuestra disposición natural y nuestros actos automáticos no sólo continúen perviviendo, sino que incluso pasen a ser más fuertes, pensamiento tras pensamiento, día tras día y año tras año. Pero no son intangibles.

Indiscutiblemente, la malevolencia, la codicia, los celos y otros venenos mentales forman parte de nuestra naturaleza, pero hay diferentes maneras de formar parte de algo. El agua, por ejemplo, puede contener cianuro y matarnos en el acto, pero mezclada con un remedio contribuye a curarnos. Sin embargo, su fórmula química no cambia nunca. En sí misma no es ni tóxica ni medicinal. Los diferentes estados del agua son temporales y anecdóticos, como nuestras emociones, nuestros humores y nuestros rasgos de carácter.

## **Un aspecto fundamental de la conciencia**

Conseguiremos comprenderlo cuando captemos que la primera cualidad de la conciencia, que simplemente consiste en «conocer», no es intrínsecamente ni buena ni mala. Si miramos más allá de la turbulenta marea de pensamientos y emociones efímeras que atraviesan nuestro espíritu de la mañana a la noche, podremos constatar la presencia de ese aspecto fundamental de la conciencia, que hace posible y sirve de base a toda percepción, sea cual sea su naturaleza. En el budismo, ese aspecto cognoscitivo recibe la denominación de «luminoso», porque ilumina simultáneamente el mundo exterior y el mundo interior de las sensaciones, las emociones, los razonamientos, los recuerdos, las esperanzas y los temores, haciendo que los percibamos. Aunque esta facultad de conocer sirve de base a cada acontecimiento mental, en sí misma no se halla afectada por tal acontecimiento. Un rayo de luz puede alumbrar una cara que expresa rencor u otra que sonríe, y tanto una joya como un montón de basura, pero en sí misma la luz no es ni malvada ni amable, ni limpia ni sucia. Esta constatación permite comprender que es posible transformar nuestro universo mental, así como el contenido de nuestros pensamientos y experiencias. En efecto, el fondo neutro y «luminoso» de la conciencia nos ofrece el espacio necesario para observar los acontecimientos mentales en vez de mantenernos a su merced, para después crear las condiciones de su transformación.

## **Sólo con desearlo no basta**

No podemos elegir lo que somos, pero podemos tener ganas de mejorar. Esta aspiración dará sentido a nuestro espíritu. Pero sólo con desearlo no bastará: tendremos que ponernos manos a la obra.

No vemos nada raro en el hecho de pasar años aprendiendo a andar, a leer, a escribir, y a seguir una formación profesional. Pasamos horas ejercitándonos físicamente para estar en forma; por ejemplo, pedaleando cada día sobre una bicicleta estática que no va a ninguna parte. Para emprender una tarea, sea cual sea, se necesita sentir un mínimo de interés o de entusiasmo, y este interés proviene del hecho de que somos conscientes de los beneficios que nos proporcionará.

Entonces, ¿por qué misteriosa razón el espíritu habría de librarse de seguir esta lógica y podría transformarse sin el menor esfuerzo, simplemente porque uno lo deseé? Tendría tan poco sentido como ser capaz de interpretar un concierto de Mozart, limitándose a teclear de vez en cuando.

Nos esforzamos mucho para mejorar las condiciones exteriores de nuestra existencia, pero, en resumidas cuentas, al que siempre le toca bregar con la experiencia del mundo es a nuestro espíritu, y lo traduce en forma de bienestar o de sufrimiento. Si transformamos

nuestro modo de percibir las cosas, estamos transformando la calidad de nuestra vida. Y este cambio es el resultado de un entrenamiento del espíritu denominado «meditación».

## ¿Qué es «meditar»?

La meditación es una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas fundamentales, de la misma manera que otras formas de entrenamiento nos enseñan a leer, a tocar un instrumento de música o a adquirir cualquier otra aptitud.

Según la etimología, las palabras sánscritas y tibetanas traducidas al español como «meditación», son, respectivamente, bhavana, que significa «cultivar», y gom, que significa «familiarizarse». Sobre todo se trata de familiarizarse con una visión clara y justa de las cosas, y de cultivar cualidades que, aunque todos nosotros poseemos en nuestro interior, se mantienen en estado latente mientras no hagamos el esfuerzo de desarrollarlas.

Algunos pretenden que la meditación no es necesaria porque las experiencias constantes de la vida bastan para formar nuestro cerebro y, en consecuencia, nuestra manera de ser y actuar, y no cabe duda de que, gracias a esta interacción con el mundo, es como se desarrollan la inmensa mayoría de nuestras facultades, como, por ejemplo, los sentidos. Sin embargo, es posible hacerlo mucho mejor. Las investigaciones científicas en el ámbito de la «neuroplasticidad» muestran que el entrenamiento, en cualquiera de sus modalidades, provoca importantes reorganizaciones en el cerebro tanto a nivel funcional como en el plano estructural.

Comencemos, pues, por preguntarnos a nosotros mismos qué es lo que de verdad deseamos en la vida. ¿Nos contentaremos con improvisar día tras día? ¿Acaso no percibimos, en el fondo de nuestro ser, ese malestar impalpable pero siempre presente, mientras que lo que en realidad tenemos es sed de bienestar y plenitud?

Acostumbrados a pensar que nuestros defectos son ineluctables, soportando reveses a lo largo de nuestra vida, acabamos por considerar nuestra disfunción como un hecho adquirido, sin tomar conciencia de que podemos salir de ese círculo vicioso que nos agobia.

Desde el punto de vista del budismo, cada ser lleva en sí el potencial del Despertar, y, como dicen los textos, eso es algo tan seguro como que cada grano de sésamo está saturado de aceite. Pero, a pesar de ello, vagamos errantes en medio de la confusión como los mendigos, los cuales, por utilizar otra comparación tradicional, son a la vez pobres y ricos porque ignoran que, debajo de su chabola, hay un tesoro enterrado. La finalidad de la vía budista consiste en volver a estar en posesión de esa riqueza ignorada, y de esta manera dar a nuestra vida el sentido más profundo posible.

## Transformarse a sí mismo para transformar mejor el mundo

Desarrollando nuestras cualidades interiores es como podremos ayudar mejor a los demás. Nuestra experiencia personal, aunque al principio sea nuestra única referencia, con el tiempo tiene que permitirnos adoptar un punto de vista más amplio que tenga en cuenta a todos los seres. Todos dependemos los unos de los otros y nadie desea sufrir. Ser «feliz» cuando hay tantas personas que sufren sería absurdo, por no decir imposible. La búsqueda de la felicidad únicamente para uno mismo está condenada a un fracaso seguro, porque el egocentrismo

está en la propia fuente de nuestro malestar. «Cuando la felicidad egoísta es el único fin de la vida, la vida enseguida deja de tener un fin,<sup>1\*</sup> escribía Romain Rolland. Aunque a primera vista aparentemos ser muy felices, no podremos serlo de verdad si no nos interesamos por el bienestar del prójimo. En cambio, el amor altruista y la compasión son los fundamentos de la auténtica felicidad.

Estas reflexiones noeman de una intención moralizante, sino que simplemente se limitan a reflejar la realidad. Buscar la felicidad sólo para uno mismo es la mejor manera de conseguir que ni nosotros ni los demás seamos felices. Podríamos creer que podemos aislarnos de los demás para así garantizarnos mejor el propio bienestar (¡que cada uno pruebe a hacerlo por su cuenta y así todo el mundo será feliz!), pero el resultado que obtendremos será justo el contrario del que deseábamos. Vacilando entre la esperanza y el miedo, nuestra vida se volverá miserable y también arruinaremos la de todos los que nos rodean. Al final, todo el mundo saldrá perdiendo.

\* *Las notas están agrupadas al final de la obra.*

Una de las razones fundamentales de este fracaso es que el mundo no está constituido por entidades autónomas dotadas de propiedades intrínsecas que, por su propia naturaleza, hacen que sean hermosas o feas, amigas o enemigas; las cosas y los seres son, esencialmente, interdependientes y están en perpetua evolución. Además, hasta los propios elementos que los constituyen sólo existen si están relacionados entre sí. El egocentrismo choca sin cesar contra esta realidad y sólo engendra frustraciones.

El amor altruista, ese sentimiento que, según el budismo, consiste en desear que los otros sean felices, al igual que la compasión —definida como el deseo de remediar el sufrimiento de los demás así como sus causas— no son tan sólo nobles sentimientos, sino que están fundamentalmente en armonía con la realidad de las cosas. Como nosotros, la mayoría de los seres también aspiran a evitar el sufrimiento. Por otro lado, como todos somos interdependientes, nuestras alegrías y desgracias están íntimamente vinculadas a las de los demás. Cultivar el amor y la compasión es una apuesta doblemente ganadora, ya que la experiencia muestra que son los sentimientos que más bien nos hacen, y que los comportamientos que generan son bien percibidos por los demás.

Cuando alguien se interesa con sinceridad por el bienestar y el sufrimiento de los otros, tienen la necesidad de pensar y actuar de modo justo y esclarecedor. Para que las repercusiones de los actos que se lleven a cabo a fin de ayudar a los demás sean verdaderamente benéficas, dichos actos tienen que estar guiados por la sabiduría, una sabiduría que se adquiere por medio de la meditación. La última razón de ser de la meditación es la de transformarse a sí mismo para transformar mejor el mundo, o convertirse en un ser humano más bueno para servir mejor a los otros. La meditación permite dar a la vida su sentido más noble.

## Un efecto global

Aunque la primera finalidad de la meditación sea la de transformar nuestra experiencia del mundo, lo cierto es que la experiencia meditativa también ejerce efectos beneficiosos sobre la salud. Desde hace más o menos unos diez años, importantes universidades americanas, como la Universidad de Madi-son en Wisconsin, y las de Princeton, Harvard y Berkeley, al igual que algunos centros de Zúrich y Maastricht, en Europa, están investigando mucho

sobre la meditación, así como sobre su acción a corto y largo plazo en el cerebro.

Meditadores experimentados, que en total sumaban entre diez mil y sesenta y mil horas de meditación, han mostrado que habían adquirido capacidades para conservar una alta atención que no es posible encontrar entre los principiantes. Son capaces, por ejemplo, de mantener una vigilancia casi perfecta durante cuarenta y cinco minutos sobre una tarea concreta, mientras que la inmensa mayoría de la gente no consigue aguantar más de cinco o diez minutos, pasados los cuales se equivoca mucho más. Los meditadores experimentados tienen la facultad de crear estados mentales precisos, bien enfocados, potentes y duraderos. Ciertos trabajos muestran que especialmente la zona del cerebro asociada con emociones como, por ejemplo, la compasión presenta una actividad considerablemente mayor entre las personas que tienen una larga experiencia de meditación. Estos descubrimientos indican que las cualidades humanas pueden cultivarse de forma deliberada por medio de un entrenamiento mental.

A pesar de que en el marco de este texto no se pretende detallarlos, es importante señalar que cada vez hay más estudios científicos que indican que la práctica de la meditación a corto plazo disminuye considerablemente el estrés (cuyos efectos nefastos para la salud están bien demostrados),<sup>2</sup> la ansiedad, la tendencia a padecer accesos de cólera (la cual disminuye las posibilidades de supervivencia tras la cirugía cardiaca) y los riesgos de recaída entre aquellas personas que previamente han padecido, por lo menos, dos episodios de depresión grave.<sup>3</sup> Ocho semanas de meditación (de tipo MBSR),<sup>4</sup> a razón de treinta minutos al día, van unidas a un notable fortalecimiento del sistema inmunitario, a emociones positivas<sup>5</sup> y capacidad de atención,<sup>6</sup> así como a la disminución de la tensión arterial en los sujetos hipertensos,<sup>7</sup> y un incremento de la curación de la psoriasis.<sup>8</sup> Así pues, el estudio de la influencia de los estados mentales sobre la salud, que en otros tiempos se consideraba una mera fantasía, se halla cada vez más en el orden del día de la investigación científica.<sup>9</sup>

Sin querer caer en el sensacionalismo, es importante subrayar hasta qué punto la meditación y el «entrenamiento del espíritu» pueden cambiar una vida. Tendemos a subestimar el poder de transformación de nuestro espíritu, así como las repercusiones que esa «revolución interior», suave y profunda, tiene para la calidad de nuestra existencia.

Una vida bien llena no está compuesta por una sucesión ininterrumpida de sensaciones agradables, sino que se consigue cambiando la manera como comprendemos y afrontamos los avatares de la existencia. El entrenamiento del espíritu no sólo permite poner remedio a las toxinas mentales, como el odio y la obsesión, que literalmente envenenan nuestra existencia, sino también adquirir un mejor conocimiento del modo como funciona el espíritu y una percepción más precisa de la realidad. Esta percepción más precisa es la que nos permite hacer frente a los altibajos de la vida, no sólo sin distraernos o quebrarnos, sino también sabiendo extraer de ellos profundas enseñanzas.

## 2

# ¿Sobre qué meditar?

El objeto de la meditación es el espíritu. Pero, por el momento, dicho espíritu está confuso, agitado y rebelde, y sometido a innumerables condicionamientos y automatismos. El objetivo de la meditación no consiste en quebrantarlo ni anestesiarlo, sino en conseguir que se vuelva libre, claro y equilibrado.

Según el budismo, el espíritu no es una entidad, sino un flujo dinámico de experiencias, una sucesión de instantes de conciencia. Estas experiencias a menudo están marcadas por la confusión y el sufrimiento, pero también pueden vivirse en un estado amplio de claridad y libertad interior.

De todos es bien sabido, como nos recuerda un maestro tibetano contemporáneo, Jigme Khyentse Rimpoché, que «no nos hace ninguna falta animar a nuestro espíritu a contrariarse o a ponerse celoso. La verdad es que no necesitamos un acelerador de cólera o un amplificador de amor propio»<sup>1</sup> En cambio, el entrenamiento del espíritu es crucial si queremos afinar nuestra atención, desarrollar el equilibrio emocional y la paz interior, y cultivar nuestra dedicación al bien del prójimo. En nosotros mismos tenemos el potencial necesario para que estas cualidades fructifiquen, pero dichas cualidades no se desarrollarán por el mero hecho de quererlo. Necesitan entrenamiento.

Ahora bien, todo entrenamiento, como ya hemos comentado, requiere perseverancia y entusiasmo. No se aprende a esquiar practicando solamente uno o dos minutos al mes.

## Afinar la atención y la plena conciencia

Galileo descubrió los anillos de Saturno después de haber fabricado un catalejo astronómico bastante luminoso y potente que luego colocó sobre un soporte estable. Este descubrimiento no habría sido posible si su instrumento hubiera sido defectuoso, o si le hubiera temblado la mano al sostenerlo. Del mismo modo, si queremos observar los mecanismos más sutiles del funcionamiento de nuestro espíritu y actuar sobre ellos, es absolutamente necesario que afinemos nuestro poder de introspección. A tal fin, tenemos que aguzar a la perfección nuestra atención de modo que se vuelva estable y clara. Entonces podremos observar el funcionamiento de nuestro espíritu, el modo como percibe el mundo, y entender la concatenación de los pensamientos. Es decir, estaremos en condiciones de afinar más la percepción de nuestro espíritu para discernir el aspecto fundamental de la conciencia, un estado perfectamente lúcido y despierto que siempre está ahí, incluso en ausencia de construcciones mentales.

## **Lo que la meditación no es**

A los practicantes de la meditación les reprochamos que a veces estén demasiado centrados en sí mismos, que se complazcan en una cierta introspección egocéntrica en vez de ocuparse de los demás. Sin embargo, no se puede tratar de egoísta un proceso cuyo objeto es erradicar la obsesión del yo y cultivar el altruismo. Sería como reprocharle a un futuro médico que se pase años dedicado al estudio de la medicina.

Sobre la meditación existen numerosos clichés. De entrada, diremos que la meditación no consiste ni en hacer el vacío en el espíritu, bloqueando los pensamientos —algo que, por otra parte, es imposible—, ni en implicarlo en infinitas cogitaciones para analizar el pasado o anticipar el futuro. Tampoco es un simple proceso de relajación en el que los conflictos internos se hallan momentáneamente suspendidos en un estado indiferenciado de conciencia.

Bien es verdad que en la meditación hay un elemento de relajación, pero se trata más bien del alivio que acompaña al hecho de «soltar» las esperanzas y los temores, así como los apegos y los caprichos del ego que alimentan continuamente nuestros conflictos interiores.

## **Un dominio liberador**

Como veremos, la manera de controlar los pensamientos no consiste en bloquearlos ni en alimentarlos de forma indefinida, sino en dejar que lleguen y se disuelvan por sí solos en el ámbito de la plena conciencia, de modo que no invadan nuestro espíritu.

Más exactamente, la meditación consiste en hacerse con el control del espíritu, en familiarizarse con una nueva comprensión del mundo y en cultivar una manera de ser que ya no se halla sometida a nuestros esquemas habituales de pensamiento. A menudo se inicia mediante un proceso analítico y luego se prosigue a través de la contemplación y la transformación interiores.

Ser libre es ser el dueño de uno mismo. No obstante, eso no supone hacer todo lo que nos pase por la cabeza, sino emanciparnos de la coacción de las aflicciones que dominan y oscurecen nuestro espíritu. Es empuñar las riendas de la propia vida, en vez de abandonarla en manos de las tendencias forjadas por la costumbre y de la confusión mental. Eso no equivale a soltar el timón, dejar que las velas floten al viento y que el barco navegue a la deriva, sino, bien al contrario, supone avanzar con buen rumbo hacia el destino que se ha escogido: el que el individuo sabe que es el mejor para sí mismo y para los demás.

## **En el corazón de la realidad**

La comprensión de la que hablamos consiste en una visión más clara de la realidad. La meditación no es un medio de escapar de la realidad, como se dice a veces en tono de crítica, sino que, por el contrario, tiene por objeto mostrarnos la realidad tal como es —más próxima a lo que vivimos—, desenmascarar las causas profundas del sufrimiento y disipar la confusión mental que nos incita a buscar felicidad allí donde no la hay. Para alcanzar la justa visión de las cosas, meditamos, por ejemplo, sobre la interdependencia de todos los fenómenos, sobre su carácter pasajero y sobre la inexistencia del ego, percibido como una entidad sólida y autónoma con la que nos identificamos.

Estas meditaciones también se apoyan en la experiencia adquirida por generaciones de contemplativos que consagraron su vida a observar los mecanismos del pensamiento y la naturaleza de la conciencia, y que luego enseñaron un gran número de métodos empíricos que permiten desarrollar la claridad mental, la vigilancia, la libertad interior, o hasta incluso el amor y la compasión. Pero es necesario que cada persona constate por sí misma el valor de estos métodos, así como que verifique la validez de las conclusiones a las que dichos sabios llegaron. Esta comprobación no es un simple proceso intelectual, sino que primero hay que volver a descubrir esas conclusiones y luego integrarlas en lo más profundo de uno mismo a través de un largo proceso de familiarización. Este proceso debe incluir determinación, entusiasmo y perseverancia; es decir, lo que Shantideva<sup>2</sup> denomina «la alegría de hacer lo que nos hace bien».

Comenzaremos, pues, por observar y comprender cómo se encadenan los pensamientos y cómo generan todo un mundo de emociones, alegrías y sufrimientos. A continuación atravesaremos la pantalla de los pensamientos para aprehender el componente fundamental de la conciencia, la facultad cognitiva primordial: la que da lugar a todos los pensamientos y a todos los demás fenómenos mentales.

### **Hay que liberar al mono del espíritu**

Para llevar a cabo esta tarea, debemos empezar por calmar las perturbaciones de nuestro espíritu. Se podría comparar al espíritu con un mono que, al estar prisionero, se mueve tanto y de tal manera que él mismo se enreda aún más, hasta que, finalmente, es incapaz de librarse de sus propias cadenas.

Del torbellino de los pensamientos primero surgen las emociones, después los humores y el comportamiento y, a la larga, los hábitos y los rasgos de carácter. Todo aquello que se manifiesta de un modo tan espontáneo no produce buenos resultados por sí solo, del mismo modo que echar las semillas a tontas y a locas no contribuye a dar buenas cosechas. Así pues, lo primero es dominar el espíritu, tal como hace el campesino cuando prepara la tierra antes de echar en ella las semillas.

Si somos sinceros con nosotros mismos y consideramos los beneficios que obtenemos cuando ponemos en práctica una nueva experiencia del mundo en cada instante de nuestra existencia, no parece excesivo que nos dediquemos, aunque sólo sea durante veinte minutos al día, a conocer y trabajar mejor nuestro espíritu.

El fruto de la meditación es lo que se podría llamar una manera de ser óptima o una felicidad verdadera. Esta felicidad no está constituida por una sucesión de sensaciones y emociones agradables, sino que es el profundo sentimiento de haber realizado, de la mejor manera posible, el potencial de conocimiento y realización que todos llevamos dentro. Sin duda, es una aventura que merece la pena.

# 3

## ¿Cómo meditar?

La meditación no es un tema de palabras sino de práctica. No sirve para nada leer muchas veces el menú de un restaurante; lo que cuenta es sentarse a la mesa. Sin embargo, resulta útil consultar las líneas directrices que nos ofrecen las obras de los expertos maestros del pasado. Estas obras contienen instrucciones que exponen claramente el fin y los métodos de cada meditación, el mejor medio de progresar y las trampas que acechan al practicante.

Veamos ahora algunos de los numerosos métodos de meditación. Comenzaremos con los preliminares y consejos generales, y luego contemplaremos un cierto número de meditaciones concretas que constituyen la base de la vía espiritual. Lo haremos del modo más sencillo posible, a fin de permitir que cada uno se vaya ejercitando gradualmente. Por último, y para los que desean profundizar más en estas prácticas, al final del texto incluiremos las referencias de algunas obras más específicas. Nunca insistiremos lo suficiente en la importancia de los consejos de un guía experimentado. Este libro no aspira a reemplazarlos, sino que se contenta con ofrecer bases que proceden de fuentes auténticas.

Muchos de los ejercicios, en especial los que se refieren a la plena conciencia, la calma interior, la visión penetrante y el amor altruista, se practican en todas las escuelas del budismo; otros, los que hablan, por ejemplo, del modo como hay que administrar las emociones, provienen de las enseñanzas del budismo tibetano. Como este libro está destinado a todos aquellos que desean practicar la meditación sin necesariamente hacerse budistas, no explicaremos ciertos fundamentos de la práctica budista propiamente dicha, como la toma del refugio, ni tampoco trataremos ciertos temas demasiado específicos.

Abordaremos los temas siguientes:

- La motivación que debe preceder y acompañar cualquier esfuerzo.
- Las condiciones favorables para el ejercicio de la meditación:
  - Seguir los consejos de un guía cualificado.
  - Los lugares propicios para la meditación.
  - Una postura física apropiada.
  - El entusiasmo como motor de la perseverancia.
- Algunas recomendaciones generales.
- Enfocar el espíritu hacia la meditación contemplando:
  - El valor de la vida humana.
  - La naturaleza efímera de todas las cosas.

- Lo que es juicioso llevar a cabo o evitar.
- La insatisfacción inherente al mundo ordinario.
- La meditación sobre la plena conciencia.
- La calma interior (shamatha):
  - La atención según el vaivén de la respiración.
  - La concentración en un objeto. La concentración sin objeto.
  - Superar los obstáculos.
  - El desarrollo de la calma interior.
- La meditación sobre el amor altruista:
  - El amor.
  - La compasión.
  - Alegrarse ante la felicidad del otro.
  - La imparcialidad.
  - Cómo asociar estas cuatro meditaciones.
  - El intercambio de uno mismo con los otros.
- Calmar el dolor físico y mental.
- La visión penetrante (vipasyana):
  - Comprender mejor la realidad.
  - Controlar los pensamientos y las emociones.
  - En busca del ego.
  - Meditación sobre la naturaleza del espíritu.
- Dedicar los frutos de nuestros esfuerzos.
- Asociar la meditación con la vida cotidiana.

Para concluir, conviene recordar que nuestro espíritu puede ser tanto nuestro mejor amigo como nuestro peor enemigo. Liberarlo de la confusión, del egocentrismo y de las emociones perturbadoras es, pues, el mejor servicio que podemos rendirnos tanto a nosotros mismos como a nuestro prójimo.

## **LA MOTIVACIÓN**

Cuando decidimos adentramos en la meditación, como sucede con cualquier otra actividad, es esencial que verifiquemos la naturaleza de nuestra motivación. En efecto, dicha motivación —altruista o egoísta, amplia o limitada— es la que dará una dirección positiva o negativa a nuestros actos, y, por tanto, determinará su resultado.

Todos deseamos evitar el sufrimiento y alcanzar la felicidad, y todos tenemos el derecho

fundamental de ver realizada esta aspiración. Sin embargo, la mayoría de las veces nuestros actos están en contradicción con nuestros deseos. Buscamos la felicidad donde no la hay, y nos precipitamos hacia lo que nos hará sufrir. La práctica budista no exige renunciar a todo lo que es realmente beneficioso en nuestra existencia, sino que más bien nos mueve a abandonar las causas del sufrimiento, a las que, a pesar de todo, estamos encadenados como si fueran drogas. Y dado que ese sufrimiento está causado por la confusión mental que oscurece nuestra lucidez y nuestro juicio, el único modo de remediarlo es adquirir una visión justa de la realidad y transformar nuestro espíritu. Así eliminaremos sus causas primeras; es decir, los venenos mentales de la ignorancia, la malevolencia, la avidez, la arrogancia y los celos, producidos, a su vez, por el apego egocéntrico y falaz que mantenemos con el «yo».

Pero con curar los sufrimientos personales no hay bastante. Cada uno de nosotros no somos más que un solo ser, mientras que el número de los demás es infinito, y ellos, al igual que nosotros, también quieren dejar de sufrir. Además, todos los seres somos interdependientes, y, por tanto, estamos íntimamente unidos a los demás. Por consiguiente, el fin último de la transformación que vamos a emprender a través de la meditación es, también, el de ser capaces de liberar a todos los seres del sufrimiento y contribuir a su bienestar.

## **Meditación**

Reflexionemos sobre nuestra situación actual. ¿Acaso no valdría la pena que mejoráramos nuestros comportamientos o reacciones habituales? Miremos en lo más hondo de nosotros mismos. ¿Percibimos la presencia de un potencial de cambio? Tengamos confianza en el hecho de que ese cambio es posible, por poca determinación y lucidez que tengamos. Hagamos cuanto esté en nuestras manos para cambiar no sólo por nuestro propio bien, sino también, y sobre todo, para que un día seamos capaces de borrar el sufrimiento de los demás y ayudarles a encontrar la felicidad duradera. Dejemos que esta determinación crezca y eche raíces en lo más hondo de nosotros.

## **Fuentes de inspiración**

«¿Nuestro comportamiento denota estrechez o amplitud de espíritu? ¿Tenemos en cuenta el conjunto de una situación o nos limitamos a los detalles? ¿Nuestra perspectiva es a corto o a largo plazo? ¿Acaso nuestra motivación se halla realmente impregnada por la compasión? ¿Nuestra compasión se limita a nuestra familia, a nuestros amigos y a todos aquellos con los que nos identificamos? Es necesario que continuamente nos formulemos esta clase de preguntas.»

***El XIV Dalai Lama***

Que el precioso Pensamiento del Despertar  
nazca en mí, si no lo he concebido.

Y que, cuando haya nacido, nunca decline,  
sino que siempre siga desarrollándose.

## **CONDICIONES FAVORABLES PARA LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN**

### **Seguir los consejos de un guía cualificado**

Para ser capaz de meditar, primero hay que saber cómo hacerlo. De ahí la importancia que tiene el hecho de contar con un instructor cualificado. En el mejor de los casos, se trata de un verdadero maestro espiritual capaz de ofrecer una fuente inagotable de inspiración y de conocimientos, así como una larga experiencia personal. En efecto, nada puede reemplazar la fuerza del ejemplo y la profundidad de la transmisión viviente. Además de su presencia inspiradora y de las enseñanzas que imparte en silencio, sólo con su manera de ser el maestro vela para que el discípulo no se extravíe en su trayectoria tomando atajos.

Si no se nos concede la oportunidad de encontrar a un ser como el descrito, podemos beneficiarnos de los consejos de alguien serio cuyos conocimientos y experiencia sean superiores a los nuestros, y cuyas instrucciones estén basadas en una tradición verdadera y ampliamente probada. Si no, será preferible seguir algún texto —aunque sea tan sencillo como éste—, que esté basado en fuentes fiables, antes que remitirse a un instructor cuyas enseñanzas no son más que fantasías de su propia cosecha.

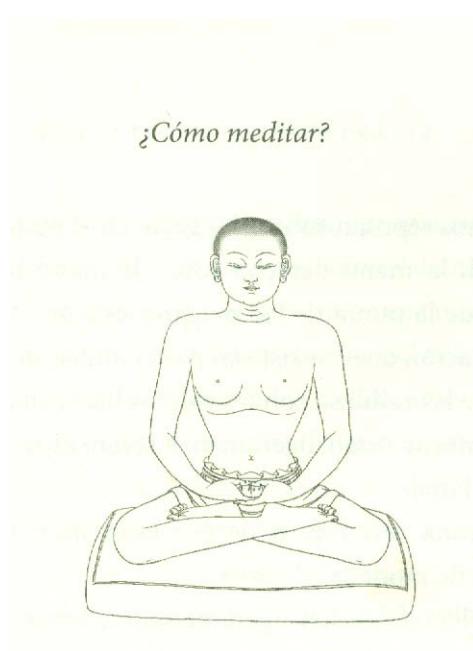
### **Un lugar propicio para la meditación**

Las circunstancias que nos ofrece la vida cotidiana no siempre son favorables para la meditación. Nuestro tiempo y nuestro espíritu se hallan ocupados por infinitas actividades y agobiados por preocupaciones de todo tipo. Ésa es la razón de que, al principio, sea necesario preparar un cierto número de condiciones favorables. Es posible y deseable seguir gozando de los beneficios que proporciona la meditación cuando se está sumergido en la vorágine de la vida cotidiana, especialmente poniendo en práctica el ejercicio de la «plena conciencia». Pero al principio es indispensable ejercitarse el espíritu en un medio propicio. Los rudimentos de la navegación no se aprenden en medio de una fuerte tempestad, sino cuando hace buen tiempo y la mar está en calma. También, al principio, es preferible meditar en un lugar tranquilo para darle al espíritu la posibilidad de que se vuelva claro y estable. A menudo, los textos budistas utilizan la imagen de una lámpara de aceite. Si la lámpara está constantemente expuesta al viento, su luz será débil y a cada momento correrá peligro de apagarse. Pero si en cambio se la protege del viento, su llama será estable y luminosa. Y lo mismo ocurre con nuestro espíritu.

### **Una postura física apropiada**

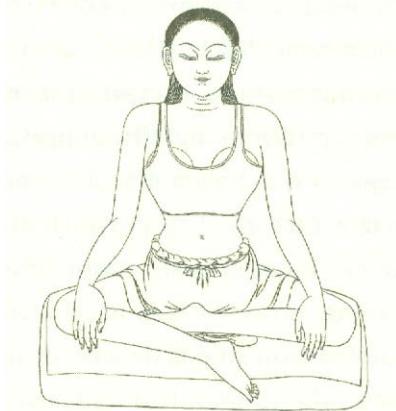
La postura física influye en el estado mental. Si adoptamos una postura demasiado relajada, hay muchas posibilidades de que nuestra meditación sea torpe y nos produzca somnolencia. En cambio, una postura demasiado rígida y tensa puede propiciar agitación mental. En

consecuencia, hay que adoptar una postura equilibrada, ni demasiado tensa ni demasiado relajada. En los textos, encontramos la descripción de la postura de los siete puntos, llamada vajrasana (postura «adamantina»):



1. Las piernas están cruzadas en la postura del vajra, comúnmente llamada «postura del loto», en la que primero se coloca la pierna derecha doblada sobre la izquierda, y luego la izquierda sobre la derecha.

Si esta postura resulta demasiado difícil, se puede adoptar la del «semiloto», que consiste en situar la pierna derecha bajo el muslo izquierdo, y la pierna izquierda bajo el muslo derecho (se trata de la denominada postura «feliz», llamada sukhasana):



2. Las manos reposan sobre el regazo, en el gesto de la ecuanimidad, la mano derecha sobre la mano izquierda, de modo que la punta de los pulgares esté en contacto. Hay una variación que consiste en poner ambas manos a lo largo, sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo.

3. Los hombros están ligeramente levantados e inclinados hacia delante.
4. La columna vertebral tiene que estar muy recta, «como una pila de monedas de oro».
5. La barbilla ha de estar ligeramente inclinada hacia la garganta.
6. La punta de la lengua toca el paladar.
7. La mirada se dirige hacia delante o ligeramente hacia abajo, siguiendo la prolongación de la nariz, los ojos pueden mantenerse bien abiertos o entornados.

Si nos resulta incómodo permanecer sentados con las piernas cruzadas, también podemos meditar sentados en una silla o sobre un cojín elevado. Lo esencial es mantener una postura equilibrada, con la espalda bien recta, y adoptar otros puntos de la postura descrita más arriba. Los textos dicen que si el cuerpo está bien recto, los canales de la energía sutil también lo están, y, en consecuencia, el espíritu se mantiene claro.

No obstante, podemos modificar ligeramente la postura del cuerpo según vaya evolucionando la meditación. Si tenemos tendencia a caer en el torpor mental, e incluso a dormimos, enderezaremos el busto adoptando una postura más tónica, y levantaremos la mirada hacia arriba. Pero si, por el contrario, nuestro espíritu está demasiado agitado, nos relajaremos un poco y dirigiremos la mirada hacia abajo.

Tenemos que mantener la postura apropiada el máximo tiempo posible, pero si empieza a resultarnos demasiado incómoda, es preferible relajarse durante unos instantes antes que estar constantemente distraídos por culpa del dolor. También podemos, dentro de las capacidades de cada uno, aprehender la experiencia del dolor, sin rechazarlo ni magnificarlo, y recibirla como si fuera una sensación como las demás, agradable o desagradable, en la plena conciencia del momento presente. Podemos, por último, alternar la meditación estando sentados con la marcha contemplativa, un método que describiremos más adelante.

### **El entusiasmo como motor de la perseverancia**

Para interesarse por algo y dedicarle tiempo, primero hay que percibir sus ventajas. El hecho de reflexionar sobre los beneficios que se esperan conseguir con la meditación después de haberlos probado un poco en primera persona nos alentará a perseverar. No obstante, eso no quiere decir que la meditación siempre sea un ejercicio agradable. Podemos compararla con una excursión a la montaña, la cual no siempre constituye una fuente de placer. Lo esencial es que nuestro interés sea lo bastante profundo como para lograr seguir esforzándonos a pesar de los altibajos de la práctica espiritual. La satisfacción de progresar hacia el fin que nos hemos fijado bastará para mantener nuestra determinación y nuestra convicción de que el esfuerzo merece la pena.

### **ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES**

Es esencial mantener la continuidad de la meditación, día tras día, porque eso hará que vaya ganando en amplitud y estabilidad, como un hilo de agua que poco a poco se va transformando en un arroyo y posteriormente en un río.

En los textos leemos que es preferible meditar con regularidad y de un modo repetido durante períodos cortos de tiempo que efectuar, de vez en cuando, largas sesiones. Por

ejemplo, podemos dedicar veinte minutos al día a la meditación, y aprovechar las pausas que se producen en nuestras actividades para reavivar, aunque sólo sea durante unos minutos, la experiencia que habremos adquirido durante nuestra práctica formal. Estos períodos cortos tendrán muchas posibilidades de tener una alta calidad y mantendrán un sentimiento de continuidad en nuestra práctica. Para que una planta crezca bien, hay que regarla un poco cada día. Si nos contentamos con echarle un gran cubo de agua una vez al mes, probablemente se morirá por causa de la sequedad entre riego y riego. Y lo mismo ocurre con la meditación, aunque eso no significa que a veces se le pueda dedicar más tiempo.

Si meditamos de una manera demasiado discontinua, durante los intervalos en los que no lo hacemos volvemos a nuestras viejas costumbres y de nuevo nos dejamos influir por las emociones negativas, sin tener la posibilidad de recurrir al apoyo de la meditación. Pero cuando sucede lo contrario, es decir, si meditamos a menudo, aunque sea brevemente, nos será posible prolongar, entre las sesiones formales, una cierta parte de nuestra experiencia meditativa.

Asimismo cabe decir que la asiduidad no debe depender del humor del momento. Da lo mismo que nuestra sesión de meditación sea agradable o fastidiosa, fácil o difícil: lo importante es perseverar. Si nos aburrimos, no es por causa de la meditación, sino porque nos falta entrenamiento. Por otra parte, cuando uno no se siente demasiado propenso a meditar es cuando, por lo general, la práctica suele ser más provechosa porque está directamente relacionada con lo que representa un obstáculo en vistas a nuestro progreso espiritual.

Tal como luego veremos con más detalle, también tenemos que equilibrar nuestro esfuerzo, de modo que no estemos ni demasiado tensos ni demasiado relajados. Buda tenía un discípulo que tocaba muy bien la vina, un instrumento de cuerda parecido al sitar. Como este discípulo tenía muchas dificultades para meditar, se lo dijo a Buda: «Unas veces, me esfuerzo lo indecible para concentrarme y entonces me pongo demasiado tenso. Otras, intento relajarme, pero entonces me distiendo demasiado y llego a caer en el torpor. ¿Qué debo hacer?» A modo de respuesta, Buda le formuló una pregunta: «Cuando afinas tu instrumento, ¿qué tensión das a sus cuerdas para que emitan el mejor sonido?» «No tienen que estar ni demasiado tensas ni demasiado flojas», respondió el músico. Y Buda concluyó: «Pues lo mismo vale para la meditación: para que progrese armoniosamente, hay que encontrar un justo equilibrio entre el esfuerzo y la relajación».

También es aconsejable no conceder importancia a las diversas experiencias interiores que pueden surgir en el curso de la meditación, bajo la forma, por ejemplo, de felicidad, de clarividencia interior o de ausencia de pensamientos. Estas experiencias son comparables a los paisajes que se ven al pasar cuando se viaja en tren. Como es lógico, a nadie se le ocurriría bajarse del tren cada vez que una escena le parece interesante, porque lo importante es llegar al destino final. En el caso de la meditación, nuestro fin es ir transformándonos a nosotros mismos a lo largo de los meses y los años. En general, se trata de progresos que apenas resultan perceptibles de un día para otro, a imagen de las agujas de un reloj, que parece que no se mueven cuando las miramos fijamente. Así pues, tenemos que ser diligentes, pero no impacientes. La prisa casa mal con la meditación, porque toda transformación profunda exige tiempo.

Poco importa que el camino sea largo, no sirve para nada fijarse una fecha límite: lo esencial es saber que se va en la buena dirección. Además, el progreso espiritual no es un tema de «todo o nada». Cada paso y cada etapa aportan su lote de satisfacción y contribuyen a la

apertura interior.

En resumen, lo que cuenta no es llevar a cabo de vez en cuando algunas experiencias efímeras, sino ver, al cabo de varios meses o varios años de práctica, que se ha cambiado de una manera duradera y profunda.

## **ENFOQUE SU ESPÍRITU HACIA LA MEDITACIÓN**

A fin de reforzar nuestra determinación para meditar, hay cuatro temas de reflexión a los que debemos prestar atención: 1) el valor de la vida humana; 2) su fragilidad y la naturaleza pasajera de todas las cosas; 3) la distinción entre los actos benéficos y los actos perjudiciales, y 4) la insatisfacción inherente a un gran número de situaciones de nuestra existencia.

### **El valor de la vida humana**

A condición de gozar de un mínimo de libertades y oportunidades, la existencia humana depara extraordinarias ocasiones de desarrollo interior. Utilizada juiciosamente, nos ofrece una posibilidad única de poner en práctica el potencial que todos poseemos, pero que descuidamos y dilapidamos con mucha facilidad. Este potencial, oculto por nuestra ignorancia o confusión mental y por nuestras emociones perturbadoras, la mayoría de las veces permanece enterrado en nuestro interior como si fuera un tesoro escondido. Las cualidades adquiridas a lo largo del progreso espiritual señalan la emergencia gradual de este potencial, comparable al brillo de un pepita de oro, que se va manifestando a medida que la vamos limpiando.

### **Meditación**

Démonos cuenta de hasta qué punto la vida humana es preciosa, y aspiremos profundamente a fin de extraer su quintaesencia. Comparada con la de los animales, esta vida nos ofrece la posibilidad extraordinaria de llevar a cabo una obra benéfica que sobrepasa los límites de nuestra mera persona. La inteligencia humana es un instrumento extremadamente poderoso, capaz de engendrar tanto inmensos beneficios como de producir terribles desgracias.

Utilicémosla para eliminar gradualmente el sufrimiento y descubrir la auténtica felicidad, y no sólo para nosotros mismos, sino también para todos los que nos rodean, de modo que cada instante que pasa valga la pena de ser vivido y para que, cuando nos llegue el momento de la muerte, la saludemos sin pesar, como el campesino que cultivó su campo lo mejor que pudo. Permanezcamos durante unos instantes reflexionando sobre esta profunda apreciación.

### **Fuente de inspiración**

«Una de las principales dificultades con las que nos encontramos al tratar de examinar nuestro espíritu es la de la convicción profunda, y a menudo inconsciente, de que somos como somos y no podemos cambiar nada. Yo mismo experimenté este sentimiento tan pesimista e inútil en mi infancia, y también he podido detectarlo con mucha frecuencia en otras personas en el transcurso de mis viajes por el mundo. Sin que ni siquiera seamos conscientes de ello, el hecho de ver así nuestro espíritu, como algo rígido, impide por sí

mismo cualquier tentativa de cambio.

»Algunos me han dicho que han intentado cambiar por medio de declaraciones afirmativas, por medio de oraciones o de visualizaciones, pero que con frecuencia han dejado de hacerlo al cabo de unos días o de unas semanas porque no veían un resultado inmediato. Cuando los métodos se revelan ineficaces, dejamos de asociarlos a la idea de que pueden transformar nuestro espíritu. Sin embargo, en el transcurso de mis conversaciones con personas sabias de todos los países, hay un dato que siempre me ha llamado la atención: casi toda la comunidad científica se pone de acuerdo en cuanto a pensar que el cerebro está estructurado de tal modo que es posible efectuar verdaderos cambios en nuestra experiencia diaria.»

*Yongey Mingyur Rimpoché1*

## LA NATURALEZA EFÍMERA DE TODAS LAS COSAS

¿Para qué sirve exactamente reflexionar sobre la naturaleza transitoria de los seres y las cosas? La vida humana, por breve que sea, tiene un valor inestimable. La reflexión sobre la impermanencia permite apreciar el valor del tiempo, darse cuenta de que cada segundo de la vida es precioso, mientras que por lo general dejamos que el tiempo se escape como polvo de oro entre los dedos. ¿Por qué siempre dejamos para luego aquello que intuitivamente sabemos que es esencial? Pero eso no implica que haya que patalear de impaciencia esperando unos resultados inmediatos, sino que hay que adquirir la determinación inquebrantable de no perder más tiempo en distracciones que no tienen ningún sentido. No sigamos dejándonos engañar por la ilusión de que «tenemos toda la vida por delante». Cada instante de vida es precioso, porque la muerte puede sobrevenir en cualquier momento.

La manera como se ve la muerte influye considerablemente sobre la calidad de la vida. Algunos se sienten aterrorizados, otros prefieren no pensar en ello, pero también los hay que meditan sobre este tema para apreciar mejor el valor de cada instante y discernir lo que vale la pena vivir. Aunque frente al carácter inevitable de la muerte todos los seres sean iguales, difieren en cuanto a la manera de prepararse para ese momento. El sabio lo utiliza como si fuera un aguijón que aviva su coraje y lo preserva de distracciones vanas. No vive obsesionado por la muerte, sino que es perfectamente consciente de la fragilidad de la vida, de modo que concede todo su valor al tiempo que le queda.

El que aprovecha cada instante para convertirse en una persona mejor y contribuir a la felicidad de los demás morirá en paz.

Si conseguimos tomar conciencia de la naturaleza esencialmente cambiante de todas las cosas, ¿cómo es posible que creamos que un ser es profundamente malo o que una cosa no es en absoluto deseable o por completo aborrecible? ¿Cómo podemos pensar que algo es de forma intrínseca «nuestro»? ¿Cómo podemos pretender que nuestro «ego» permanezca inamovible en medio del flujo siempre cambiante de nuestra conciencia?

Comprender que el cambio está inscrito en la naturaleza de todos los fenómenos del mundo animado o inanimado hace que no nos aferremos a las cosas como si debieran durar eternamente. Tarde o temprano, esta última actitud provoca sufrimiento, ya que falsea la realidad. Además, cuando el cambio se manifieste, comprenderemos que está en la propia

naturaleza de las cosas y nos afectará menos.

### **Meditación**

Pensemos en la sucesión de las estaciones, los meses y los días, de cada instante, y en los cambios que afectan a todos los aspectos de la vida de los seres; por último, pensemos en la muerte, que, aunque es ineluctable, la hora de su llegada es incierta. ¿Acaso sé cuánto tiempo me queda de vida? Aunque viva hasta una edad avanzada, el final de mi vida pasará tan rápidamente como el principio. Así pues, es importante que examine, en lo más profundo de mi ser, lo que verdaderamente cuenta en la existencia, y que utilice el tiempo que me queda de vida del modo más fructífero posible, por mi bien y por el de los demás. Si aspiro a meditar y a desarrollar mis cualidades interiores, nunca será demasiado pronto para dedicarme a ello.

### **Fuente de inspiración**

Si esta vida que azota el viento con mil males  
es más frágil incluso que una burbuja sobre el agua,  
es un milagro, después de haber dormido,  
inspirando y espirando, despertarse tan bien dispuesto.

*Nagarjuna*

«Al principio, es necesario sentirse perseguido por el miedo a la muerte, como un ciervo que escapa de una trampa. A medio camino, no hay que lamentarse de nada, como el campesino que ha trabajado su campo con esmero. Y al final, hay que ser feliz como alguien que ha llevado a cabo una gran tarea.»

*Gampopa*

## **LOS COMPORTAMIENTOS QUE HAY QUE ADOPTAR Y LOS QUE HAY QUE EVITAR**

¿Cómo sacar el mejor partido de la vida humana, preciosa pero tan frágil que puede interrumpirse en cualquier momento? Cuando se quiere realizar un proyecto o emprender una actividad, cualquiera que sea, con la seguridad de llevarla a buen término, hay que estar seguro de proceder de la mejor manera posible. Hay que hacer ciertas cosas, pero otras se deben evitar. El marinero en alta mar, el guía de montaña o el artesano concienzudo saben que no es posible obtener nada que valga la pena si se dejan llevar por los caprichos del momento. Y eso es aún más válido si el fin que se persigue es el de liberarse del sufrimiento. Pero ¿cómo saber cuál es la buena forma de proceder? No se trata aquí de basarse en un dogma para dilucidar entre el «bien» y el «mal», o de adaptarse a reglas ya pre establecidas. Sino que simplemente se trata de respetar con lucidez los mecanismos de la felicidad y del sufrimiento, de modo que podamos observarlos por nosotros mismos si estamos lo bastante

atentos. Mientras sigamos jugando con fuego, es vano esperar no acabar quemándonos. Por otro lado, el hecho de pretender, cueste lo que cueste, conocer con exactitud las consecuencias de nuestras elecciones es una actitud que no tiene nada de juiciosa. No obstante, aunque sea difícil prever todas las consecuencias de nuestros actos, hagamos lo que hagamos y en todas las circunstancias, al menos podemos examinar nuestra motivación y asegurarnos de que el fin que nos mueve no es sólo el de nuestro propio bien, sino también, y sobre todo, el de los demás.

### **Meditación**

Recojámonos en lo más profundo de nosotros mismos y reconozcamos que deseamos liberarnos del sufrimiento y encontrar la auténtica felicidad. Con sinceridad, tomemos conciencia del hecho de que todos los seres vivos desean la misma cosa. Consideremos la concatenación de causas y consecuencias que hacen que ciertas clases de pensamientos, palabras y obras —por ejemplo, los que están inspirados por el odio, la codicia, los celos y la arrogancia— engendren sufrimiento, mientras que otros, los que proceden de la benevolencia y la sabiduría, conducen a una satisfacción profunda. Y después saquemos las conclusiones que se imponen en lo que respecta a lo que tenemos que hacer o dejar de hacer, y adoptemos la determinación de ponerlas en práctica.

### **Fuente de inspiración**

Queriendo escapar de él,  
nos hundimos en el sufrimiento;  
aspiramos a la felicidad, pero, por ignorancia,  
la destruimos como si fuera nuestro enemigo.

*Shantideva2*

## **LA INSATISFACCIÓN INHERENTE AL MUNDO ORDINARIO**

Antes hemos visto que nuestra situación está lejos de ser satisfactoria y que no sólo es deseable, sino posible, que la transformemos. Ciertamente, podemos distraernos de múltiples maneras para olvidar los aspectos insatisfactorios de nuestra existencia, o enmascararlos bajo toda suerte de disfraces atractivos —actividades sin fin, exceso de experiencias sensoriales, persecución de la riqueza, el poder y la fama—, pero la realidad siempre acabará por salir a la superficie con su lote de sufrimientos. Así pues, lo mejor será mirar la realidad de frente y decidirse a arrancar de raíz las verdaderas causas de la desgracia, cultivando las de la auténtica felicidad.

### **Meditación**

Durante unos instantes, tomemos conciencia de nuestro potencial de cambio. Cualquiera que

sea nuestra situación actual, siempre podemos evolucionar y cambiar. Por lo menos, podemos modificar nuestro modo de percibir las cosas y, poco a poco, nuestra manera de ser. Tomemos la determinación, en lo más profundo de nosotros mismos, de liberarnos de nuestra situación actual, y cultivemos el entusiasmo y la perseverancia que nos permitirán desarrollar nuestras cualidades latentes.

### Fuente de inspiración

«El que corre durante toda su vida detrás de fines mundanos —el placer, la ganancia, las alabanzas, la fama, etc.— despilfarra el tiempo, como el pescador que echa sus redes en un río seco. No lo olviden y velen para que su vida no se agote en persecuciones vanas.»

*Dilgo Khyentsé Rimpoché*

## MEDITACIÓN SOBRE LA PLENA CONCIENCIA

Muy a menudo, nuestro espíritu se deja llevar por una multitud de pensamientos encadenados en los que se mezclan las reminiscencias y las proyecciones en el futuro. Estamos distraídos, dispersos y confusos, y, por consiguiente, desconectados de la realidad más inmediata y más próxima a nosotros. Apenas nos damos cuenta de lo que está pasando en ese mismo instante: el mundo que nos rodea, nuestras sensaciones, el modo en el que nuestros pensamientos se encadenan, y, sobre todo, la conciencia omnipresente que se ve oscurecida por nuestras cogitaciones. Los automatismos que rigen nuestro pensamiento están en las antípodas de la plena conciencia. Esta conciencia consiste en mantenerse perfectamente despierto, en todo momento, respecto a todo lo que surge en uno mismo y a nuestro alrededor, y a todo lo que vemos, oímos, sentimos o pensamos. A eso cabe añadir una comprensión de la naturaleza de lo que percibimos, libre de las deformaciones que nos provocan tanto lo que nos atrae como lo que rechazamos. La plena conciencia también posee un componente ético que nos permite discernir si algo es bueno o no, mantener tal o cual estado de espíritu y proseguir con lo que estamos haciendo ahora.

El pasado ya no existe, el futuro todavía no ha llegado, y el presente, paradójicamente, es, a la vez, inasequible, ya que jamás está inmóvil e inmutable —como decía un físico célebre, «el presente es lo único que no tiene fin»—.<sup>4</sup> No obstante, cultivar la plena conciencia del momento presente no significa que no se deban tener en cuenta las lecciones del pasado ni hacer proyectos para el futuro, sino que hay que vivir con lucidez la experiencia presente que los engloba.

### Meditación 1

Observemos lo que está presente en nuestra conciencia, sin sobrevalorarlo en absoluto, y sin dejarnos atraer o sentirnos repelidos por ello. Contemplemos algo que esté delante de nosotros, por ejemplo, una flor, escuchemos con atención los ruidos próximos o lejanos, aspiremos los perfumes y los olores, sintamos la textura de lo que tocamos y tomemos nota de nuestras diferentes sensaciones cuando percibimos con claridad sus características.

Seamos plenamente conscientes de lo que hacemos, tanto si estamos andando, sentados o escribiendo, como fregando los platos o tomando una taza de té. Ya no hay tareas agradables o «desagradables», porque la plena conciencia no depende de lo que se hace, sino de la manera como uno lo hace; es decir, con una presencia de ánimo clara y apacible, atenta y maravillada ante la calidad del momento presente, absteniéndonos de añadir a la realidad nuestras construcciones mentales.

Cuando efectuamos esta práctica, dejamos de oscilar sin parar entre la atracción y el rechazo; simplemente estamos atentos, lúcidos y conscientes ante cada percepción o sensación, y ante cada pensamiento, que primero surge y luego desaparece. Sintamos la frescura de este momento presente. ¿Notamos cómo hace que nazca en nosotros una experiencia vasta, luminosa y serena?

### **Fuente de inspiración**

«Cuando oiga un sonido mientras medita, simplemente ponga su atención en la experiencia de oír. Nada más que eso [...] No se monte películas mentales. Ningún concepto. Ningún diálogo interior sobre el tema. Sólo los sonidos. La realidad es elegantemente sencilla y sin florituras. Cuando oiga un sonido, esté atento al proceso de oír. El resto no es más que verborrea añadida. Deje que pase.»

*Bhante Henepola Gunaratna*<sup>5</sup>

## **Meditación 2**

### **Andar concentrándose en cada paso**

Se trata de un método que numerosos meditadores practican a fin de cultivar la plena conciencia. Consiste en andar concentrándose al máximo en cada paso. Hay que andar bastante despacio para que podamos ser plenamente conscientes de nuestros menores movimientos, pero no hasta el punto de perder el equilibrio. A cada paso, tomemos conciencia de nuestro equilibrio, del modo como ponemos el talón sobre el suelo, y luego, progresivamente, tomemos conciencia del conjunto del pie, y de cómo el otro pie se levanta del suelo para ir a posarse un poco más lejos. Dirijamos nuestra mirada hacia abajo, unos pasos por delante de nosotros, y hagamos que el hecho de andar pase a ser nuestro principal objeto de concentración. Si no disponemos de mucho espacio, podemos ir y volver sobre nuestros pasos, pero marcando una pausa de algunos instantes cada vez que demos media vuelta y manteniendo la plena conciencia sobre el hecho de que hemos dejado de movernos.

También podemos combinar el andar con concentración con la plena conciencia de todo lo que encontramos, vemos, oímos y sentimos, como se explica más abajo.

### **Fuente de inspiración**

«Andar por el mero placer de andar, libremente y con seguridad en sí mismo, sin apresurarse. Estamos presentes en cada paso que damos. Si deseamos hablar, pararemos de andar y concentraremos toda nuestra atención en la persona que tenemos enfrente, en el hecho de hablar y de escuchar... Parémonos, miremos a nuestro alrededor y fijémonos en lo bella que

es la vida: en los árboles, en las nubes blancas y en la infinitud del cielo. Escuche a los pájaros y saboree la levedad de la brisa. Caminemos como seres libres y sintamos cómo nuestros pasos van siendo más ligeros conforme vamos andando. Apreciemos cada paso que demos.»

*Thich Nhat Hanh*

## LA CALMA INTERIOR

La meditación tiene por objeto liberar al espíritu de la ignorancia y del sufrimiento. Pero ¿cómo conseguirlo? Una vez más cabe decir que, para lograrlo, no basta tan sólo con desearlo, sino que hay que aplicar un método sistemático que permita al espíritu despojarse de los velos que lo oscurecen. Y como el propio espíritu es el que debe encargarse de esta tarea, antes que nada tenemos que asegurarnos de que es capaz de hacerlo. Si no tiene ni un solo instante de sosiego, ¿cómo podrá liberarse de su ignorancia? El espíritu se parece a un mono que se halla atado por infinidad de ligaduras y que no deja de saltar en todas direcciones intentando desatarse. Se mueve tanto que no deja que nadie, incluido él mismo, pueda deshacer un solo nudo. Hay que empezar por apaciguarlo a fin de lograr que recupere la atención. Pero calmarlo no significa inmovilizarlo, manteniéndolo encadenado, sino que se trata de aprovechar esos momentos de tregua para ponerlo en libertad. También nosotros utilizaremos la serenidad que reina en nuestro espíritu cuando está tranquilo, atento, claro y moldeable para liberarlo de las ataduras provocadas por los pensamientos erráticos, las emociones conflictivas y la confusión.

Los automatismos que afectan al pensamiento, producto de nuestras tendencias y costumbres, así como la distracción y las elucubraciones conceptuales que deforman la realidad, son otros tantos obstáculos para la consecución de este fin. En consecuencia, tenemos que poner remedio a estas condiciones desfavorables. Pero dominar el espíritu no significa imponerle nuevas trabas, ya que con ello lo único que conseguiríamos sería coaccionarlo y aumentar su tensión; bien al contrario, supone liberarlo de la influencia de los condicionamientos mentales y los conflictos interiores que los pensamientos y las emociones se encargan de alimentar.

Por consiguiente, para reconocer la verdadera naturaleza del espíritu, hay que despojarse de los velos engendrados por los pensamientos automáticos. Pero ¿cómo conseguirlo? Supongamos que hemos arrojado una llave al fondo de un estanque. Si cogemos un palo y removemos el limo, sólo conseguiremos que el agua se vuelva completamente opaca y no tendremos ninguna posibilidad de encontrar la llave. Primero tenemos que dejar que el agua se clarifique hasta que se vuelva límpida, y así será más fácil ver la llave y pescarla. Y lo mismo sucede con el espíritu. Lo primero que hemos de hacer es conseguir que esté claro, tranquilo y atento, y a continuación utilizar estas nuevas cualidades para cultivar otras, como el amor altruista y la compasión, y para adquirir una visión profunda de la naturaleza del espíritu.

Para lograr este fin, todas las escuelas del budismo enseñan dos tipos de meditaciones, fundamentales y complementarias al mismo tiempo: la «calma mental», llamada shamatha en sánscrito, y la «visión penetrante» (en sánscrito, vipashyana), de la que hablaremos más adelante. Shamatha es el estado del espíritu cuando está en paz, en un estado de clarividencia

y perfectamente concentrado en su objeto. Vipashyana es la visión penetrante de la naturaleza del espíritu y de los fenómenos, a la que se llega analizando con minuciosidad la conciencia, después de desarrollar la práctica contemplativa y la experiencia interior.

Vipashyana permite desenmascarar las ilusiones y, por tanto, dejar de ser víctima de las emociones perturbadoras. En resumen, shamatha prepara el terreno convirtiendo al espíritu en un instrumento manejable, eficaz y preciso, mientras que vipashyana lo libera del yugo de las aflicciones mentales y de los velos de la ignorancia.

La mayor parte de las veces nuestro espíritu es inestable, caprichoso y desordenado, indeciso entre la esperanza y el temor, así como egocéntrico, vacilante, fragmentado, confuso, y a veces hasta ausente y debilitado por las contradicciones internas y por el sentimiento de inseguridad. Además, se rebela contra cualquier clase de entrenamiento y está perennemente invadido por su verborrea interior, que mantiene un «ruido de fondo» del que apenas somos conscientes.

Dado que esta disfunción no es más que una producción del propio espíritu, en consecuencia, también es lógico que por sí mismo sea capaz de ponerle remedio. Éste es el fin de la práctica de shamatha y de vipashyana.

Resumiendo, se trata de pasar gradualmente de un estado de espíritu sometido a las condiciones desfavorables que acabamos de describir a otro en el que prevalezcan la atención estable, la paz mental, la capacidad de gestionar las emociones, la confianza, el coraje, la apertura a los demás, la benevolencia y otras cualidades que caracterizan al espíritu cuando es vasto y está sereno.

Así pues, en primer lugar la práctica de shamatha pretende apaciguar el torbellino de nuestros pensamientos. Y para lograrlo aguzaremos nuestro poder de concentración, tomando como punto de apoyo algo a lo que rara vez prestamos atención: el vaivén de nuestra respiración.

En condiciones normales, a menos que nos hayamos quedado sin aliento como consecuencia de un esfuerzo, de contener nuestra respiración o de respirar profundamente para llenarnos los pulmones de aire puro, apenas somos conscientes de nuestra respiración. Sin embargo, respirar es casi sinónimo de vivir. Y dado que respiramos continuamente, concentrémonos a partir de este acto, y de este modo dispondremos de un instrumento precioso porque siempre está disponible; además nos servirá de punto de referencia para medir nuestra distracción o nuestra concentración.

Esta práctica contiene tres etapas indispensables:

- 1) focalizar la atención hacia un objeto previamente elegido (en este caso, la respiración);
- 2) mantener la atención sobre dicho objeto, y
- 3) ser plenamente conscientes de lo que lo caracteriza.<sup>7</sup>

## **Meditación sobre el vaivén de la respiración**

Sentémonos procurando estar cómodos y, si es posible, adoptando la postura de los siete puntos ya descrita, o por lo menos manteniéndonos bien erguidos en una postura físicamente equilibrada. Ahora, la plena conciencia consiste en que no dejemos de estar atentos a cómo respiramos, sin olvidarnos de ello y sin permitir que nada nos distraiga.

Respiremos con calma y con naturalidad. Concentremos toda nuestra atención en el ir y venir de nuestro aliento. Estemos particularmente atentos a la sensación que crea el paso del aire por las fosas nasales, ya que ahí es donde lo percibimos con más intensidad. Según el caso, lo notaremos en la entrada de la nariz, o un poco más adentro, o incluso más arriba, en los senos nasales. También deberemos fijarnos en el momento en el que el aliento se queda en suspenso, entre la espiración y la inspiración siguiente. Luego, inspirando, concentrémonos de nuevo sobre el punto en el que notamos que pasa el aire. Asimismo, concentrémonos en el momento en el que la respiración se para durante un segundo entre la inspiración y la espiración siguiente.

Concentrémonos del mismo modo en el ciclo siguiente, y así sucesivamente, respiración tras respiración, sin tensiones, pero sin relajarnos tanto que caigamos en un estado de torpeza. La conciencia de nuestro aliento tiene que ser limpia y serena. Buda utilizaba la imagen del aguacero, que barre las masas de polvo que levanta el viento a fin de dar paso a un cielo puro y luminoso. El polvo representa la agitación y la confusión mental; el benéfico aguacero, la concentración sobre el aliento, y el aire puro, la calma y la claridad interiores.

No modifiquemos de forma intencionada el ritmo de nuestra respiración. Sin duda, nuestro aliento será un poco más lento, pero eso tiene que hacerse de una manera natural. Tanto si nuestra respiración es larga como si es corta, lo único que sencillamente debemos hacer es ser conscientes ante ese hecho.

Sin duda, tarde o temprano o bien cederemos a la distracción, que suele ir acompañada por una proliferación de pensamientos, o bien caeremos en un vago estado de semisomnolencia, o incluso en una combinación de ambas cosas; es decir, en un estado confuso asaetado por una gran profusión de pensamientos erráticos. En este punto es en el que no deberemos bajar la guardia: tan pronto como nos demos cuenta de que hemos perdido la concentración, simplemente recuperémosla, pero sin sentirnos agobiados por un sentimiento de pesar o de culpabilidad. Volvamos a estar atentos a nuestro aliento, como la mariposa que vuelve sobre una flor después de haber revoloteado a derecha y a izquierda sin una razón aparente.

Y cuando los pensamientos nos asalten, no tratemos de pararlos —lo que, por otra parte, no es posible puesto que ya se han hecho realidad—, sino que limitémonos a no alimentarlos: dejemos que atraviesen el campo de nuestra conciencia como el ave pasa por el cielo sin dejar rastro.

A veces, durante algunos instantes también podemos escoger la propia distracción como objeto de concentración. Luego, tan pronto como nuestro espíritu esté otra vez atento, volveremos a dirigir nuestra atención hacia la respiración.

Si nos sobrevienen otras sensaciones físicas, por ejemplo, un dolor causado por el hecho de haber estado demasiado tiempo sentados en la misma postura, no nos irritemos ni dejemos que ese dolor nos abata. Incluyámoslo en la plena conciencia y luego sigamos observando nuestro aliento. Pero si el dolor se agudiza hasta el punto de llegar a perturbar la meditación, es preferible relajarse un momento, o hasta poner en práctica durante un rato el «andar concentrándose en cada paso», para luego seguir meditando sobre nuestra respiración con un espíritu bien dispuesto y una concentración más viva.

## **Variación 1**

Un método para reavivar la concentración cuando pierde fuerza consiste en contar las respiraciones. Por ejemplo, podemos contar mentalmente «uno» al final de un ciclo completo de respiración —es decir, de inspiración y espiración—, luego «dos» al final del ciclo siguiente, y así sucesivamente hasta diez, y entonces empezar de nuevo partiendo otra vez de «uno». Este modo de proceder nos ayudará a mantener la atención. Si lo preferimos, también podemos contar «uno» al final de la inspiración y «dos» al final de la espiración. Este método y los siguientes pueden aplicarse de vez en cuando, dependiendo de nuestras necesidades, pero no es necesario contar las respiraciones a lo largo de toda la meditación.

## **Variación 2**

Otro modo de proceder consiste en repetir mentalmente y con bastante rapidez 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1..., mientras inspiramos, y luego 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2..., durante la espiración. Para el ciclo siguiente, contaremos 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3..., al inspirar, y 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4..., al espirar. De este modo proseguiremos hasta diez, y luego empezaremos otra vez un nuevo ciclo.

También podemos contar rápidamente del uno al diez durante la inspiración y hacer lo mismo al espirar. Existen otras diferentes maneras de contar, las cuales pueden consultarse en textos más especializados que se citan al final de esta obra. Todas ellas tienen por objeto refrescar nuestra concentración cuando corremos peligro de dejarnos llevar por la somnolencia o la distracción.

## **Variación 3**

En lugar de observar el aliento en sí, también podemos concentrarnos en los movimientos de vaivén del abdomen o de los pulmones, que acompañan a la respiración.

## **Variación 4**

Asimismo podemos asociar una frase sencilla con el ir y venir de nuestro aliento. Por ejemplo, al espirar, podemos decírnos mentalmente: «Todos los seres pueden ser felices» y, al inspirar: «Que todos sus sufrimientos desaparezcan».

## **Variación 5**

Los que practican la recitación de mantras pueden combinar la recitación silenciosa con la atención al aliento. Si se toma como ejemplo el mantra «Om mani padme hung»,<sup>8</sup> que es el del Buda de la compasión (Avalokiteshvara), recitaremos «om» al inspirar, «mani padme» al espirar, y «hung» entre ambas funciones.

## **Variación 6**

Normalmente, no debemos influir en el vaivén del aliento ni intentar retrasar el intervalo que media entre la inspiración y la espiración. Pero en esta variación, nos concentraremos durante

unos instantes sobre el punto de suspensión del aliento; es decir, el momento en el que el soplo se desvanece al final de la espiración. También es el punto en el que los pensamientos discursivos se ven suspendidos temporalmente. Durante ese breve momento, permanezcamos descansados en ese espacio límpido, serenos y libres de construcciones mentales. Sin que ello suponga conceptualizar esta experiencia, reconoczcamos que representa un aspecto fundamental de nuestro espíritu, que siempre está presente detrás de la cortina de los pensamientos.

Podemos practicar estas variaciones como mejor nos convenga a fin de mejorar nuestra concentración.

## LA CONCENTRACIÓN EN UN OBJETO

Existen muchas otras maneras de cultivar la concentración y la calma mental. Estos métodos son de dos clases, según se utilice, o no, un objeto. Este objeto puede ser el vaivén de la respiración, como acabamos de ver, pero también otras sensaciones físicas, una forma exterior o una imagen que se habrá visualizado. Podemos escoger un objeto exterior completamente corriente: una piedra, una flor o la llama de una vela, por ejemplo. Como en el caso de la respiración, el entrenamiento consiste en dejar que nuestro espíritu repose atentamente en el objeto escogido, y en volver a concentrarse en él tan pronto como percibamos que nos hemos distraído.

El objeto puede ser asimismo una representación simbólica o figurativa asociada al camino espiritual; por ejemplo, una pintura o una estatua de Buda. Comenzaremos por concentrarnos durante bastante tiempo en esta representación, con el fin de tener todos sus detalles presentes en nuestro espíritu, y luego nos concentraremos en la representación mental de este objeto. He aquí, resumidas, las instrucciones orales que, sobre este tema, nos ha ofrecido Dilgo Khyentsé Rimpoché:

### Meditación

Siéntese en la postura de los siete puntos. Deje que su espíritu vaya apaciguándose durante algunos instantes, y luego visualice al Buda Shakyamuni en el espacio que hay delante de usted. Está sentado en el disco lunar, el cual está posado sobre un loto y sobre un trono sostenido por ocho leones. Su cuerpo resplandece como una montaña de oro. Con la mano derecha, toca el suelo cerca de su rodilla derecha, haciendo el gesto de tomar la tierra por testigo. Su mano izquierda reposa en su regazo, en el gesto de la ecuanimidad, y tiene un bol de limosnas lleno de néctar. Está vestido con tres trajes monásticos y de su cuerpo emanan infinitos rayos de luz de sabiduría y compasión que llenan el universo. Dé vida a esta imagen. Piense que el Buda que está visualizando no es algo inerte, como un dibujo o una estatua. Pero tampoco es de carne y de hueso, sino que su cuerpo es luminoso y transparente como un arco iris, e irradia sabiduría y compasión.

Concéntrese completamente en esta visualización, y procure que cada detalle sea lo más nítido posible. Centre su atención en el óvalo perfecto de su cara, en sus ojos impregnados de sabiduría y amor, en su nariz y sus orejas de proporciones armoniosas, en su sonrisa, y en los rayos de luz que emanan de su cuerpo. Poco a poco vaya concentrándose también en todos los detalles de la forma del Buda, de arriba abajo y de abajo arriba, con la misma

minuciosidad como lo haría un pintor.

Para consolidar su concentración, neutralice inmediatamente todo lo que pueda perturbar su espíritu. Si éste se agita, si sus pensamientos se desbocan y le impiden obtener una imagen clara, baje un poco la mirada, que normalmente mantiene posada en el espacio, para concentrarse en la parte inferior del Buda; es decir, en las piernas cruzadas, en el trono sostenido por leones, o en el asiento de loto. Eso le ayudará a reducir su agitación mental.

Si su espíritu empieza a volverse torpe, a relajarse o a dejarse ganar por la indiferencia, levante la mirada y concéntrese en la parte superior de la visualización; o sea, en la cara del Buda, en sus ojos y en el punto que tiene entre las cejas.

Si su visualización no es clara, trate de conseguir por todos los medios que se vuelva más fina y más precisa. Y si ya es clara, concéntrese en ella de una manera natural, sin tensiones.

Cuando su espíritu se vuelva estable y apacible, examínelo. Comprenda que la imagen que está visualizando no es la del Buda en sí mismo, sino una proyección de su espíritu cuyo fin es cultivar la concentración. Y aunque dicho espíritu tenga la facultad de concentrarse en un objeto, si usted intenta verlo tal como éste es en sí mismo, no conseguirá descubrirlo en absoluto. Es imposible localizar el espíritu, identificar sus contornos, su color, su forma, de dónde viene, ni ver dónde está y adónde va; es decir, usted nunca podrá encontrarlo. El espíritu no es una entidad autónoma que pueda ser identificada como tal.

Y lo mismo ocurre con el cuerpo. Lo que llamamos «cuerpo» tan sólo es un ensamblaje de elementos. A una gran cantidad de grano le damos el apelativo de «montón», a las briznas de paja atadas juntas las llamamos «haces», y a una gran cantidad de gente, «muchedumbre», pero estas denominaciones no se refieren a ninguna entidad que existe en sí y por sí misma. Asimismo, si usted piensa en ese ensamblaje llamado «cuerpo» y le separa la piel, la carne, la médula, los huesos y los diferentes órganos, no quedará nada que pueda identificar como tal cuerpo.

En realidad, todos los fenómenos del universo aparecen en su infinita variedad como el resultado de un concurso temporal de causas y condiciones específicas. Y creemos que estos fenómenos existen realmente porque no los examinamos con bastante cuidado; sin embargo, en realidad, se hallan privados de toda existencia intrínseca.

En cuanto vea con claridad que su cuerpo, el Buda de su visualización y todos los demás fenómenos son la manifestación del espíritu y que, por naturaleza, éste no es una entidad dotada de existencia propia, sino un flujo dinámico de experiencias, manténgase, simplemente, en el estado natural del espíritu desprovisto de todo artificio. Cuando se vea invadido por los pensamientos, tome conciencia de ellos, pero sin obstaculizarlos ni alentarlos. Eso es lo que se denomina visión profunda. Es esencial unir la calma mental, shamatha, y la visión profunda, vipashyana.

## LA CONCENTRACIÓN SIN UN OBJETO

A primera vista, puede parecer que la meditación informal y sin un objeto debe de ser más fácil que la meditación que se lleva a cabo con un objeto. De hecho, es más difícil mantener el espíritu claro y concentrado en sí mismo, en un estado de plena conciencia, que concentrarse en algo, por la sencilla razón de que resulta difícil «no pensar en nada». La concentración en un objeto implica una cierta actividad mental vinculada a la atención, y,

aunque mantener esta concentración sea difícil, siempre será más fácil que llevar al espíritu a un estado de perfecta simplicidad, exento de cualquier clase de construcción mental. Dicho esto, la concentración sin un objeto es el resultado natural de la concentración en un objeto y representa un paso adelante hacia la comprensión de la naturaleza fundamental del espíritu a través de la experiencia directa.

### **Meditación**

Enfoquemos nuestro espíritu hacia el interior de nosotros mismos y dejemos que contemple su cualidad principal, que es, sencillamente, la de «conocer». Esta facultad, la plena conciencia en estado puro, ilumina todo pensamiento y toda percepción. Es una cualidad constante y fundamental del flujo de la conciencia. Podemos llevar a cabo esta experiencia hasta en ausencia de pensamientos y de imágenes mentales. Tratemos de identificar este aspecto primordial de toda experiencia, y después dejemos que nuestro espíritu repose durante algunos instantes en esta plena conciencia no dual, clara y lúcida, desprovista de conceptos y pensamientos discursivos.

### **Fuentes de inspiración**

Presencia transparente, infinita apertura, sin fuera ni dentro;  
completamente envolvente.

Sin frontera ni dirección.

Inmensidad infinita de la vista,  
verdadera condición del espíritu,  
como el espacio del cielo,  
que no tiene centro, ni periferia,  
ni referencia.

*Shabkar*

## **SUPERAR LOS OBSTÁCULOS**

Todo entrenamiento implica esfuerzo, y, naturalmente, cualquier cambio tiene que vencer toda clase de resistencias. En el caso del entrenamiento del espíritu y de la meditación, hay diferentes obstáculos que pueden ralentizar nuestro progreso. Las instrucciones tradicionales sobre meditación califican de obstáculos a la pereza, al torpor mental y su contrario, la agitación distraída, así como la falta de perseverancia y su contrario, el esfuerzo excesivo.

La pereza, que roza la indolencia y la falta de motivación, puede adoptar varias formas. La pereza ordinaria es el defecto de los que rechazan cualquier clase de esfuerzo. Su antídoto consiste en recordarse el valor de la existencia humana y de cada instante que pasa, y en contemplar las bondades que produce la transformación interior. Estas reflexiones permiten

reavivar la inspiración y el entusiasmo.

Otra forma de pereza consiste en pensar: «¡Ca!, esto no es para mí, está más allá de mis posibilidades; prefiero no comprometerme». En suma, renunciamos a participar en la carrera antes de haber atravesado la línea de salida. Para contrarrestar este obstáculo, estimemos en su justo valor el potencial de transformación que existe en nosotros, y contemplemos el fin de la existencia de un punto de vista más amplio.

Hay una tercera forma de pereza: la que consiste en no estar dispuesto a dedicarse a lo que uno sabe que es lo más importante y, en vez de ello, opta por despilfarrar el tiempo en actividades menores. Para remediarlo, debemos establecer una jerarquía en nuestras preocupaciones y recordar que tenemos el tiempo contado, mientras que las actividades ordinarias no tienen fin, como sucede con las olas del océano.

La distracción es el parásito más común de la meditación. ¿Qué practicante no ha caído alguna vez en sus redes? Es muy normal, ya que, como cuando empezamos a meditar nuestro espíritu es indisciplinado y caótico, no es razonable esperar que se calme enseguida, sin más. Así pues, no hay ninguna razón para desesperar. El fin de la meditación es, precisamente, lograr que el espíritu se vuelva flexible y manejable, concentrado o relajado a voluntad, y, sobre todo, liberarlo de la influencia de las aflicciones mentales y la confusión. Como antídoto para estas últimas, hay que cultivar la vigilancia, por lo que, cada vez que uno se da cuenta de que su espíritu se pone a vagabundear, tiene que centrarlo una y otra vez sobre el objeto de la meditación. Cuando nos demos cuenta de que nos hemos distraído, eso querrá decir que la plena conciencia vuelve a hacer acto de presencia. Así pues, en vez de lamentarnos, debemos alegrarnos por ello. Cuanto más conscientes seamos de que nos distraemos, más progresará nuestra meditación. Acordémonos de la razón por la que meditamos. Nuestro fin no es perder el tiempo dejando que nuestros pensamientos vagabundeen, sino utilizar ese tiempo de la mejor manera posible para establecer las condiciones de una verdadera felicidad compartida.

Asimismo, el torpor y la agitación son dos obstáculos muy importantes que nos hacen perder el hilo de la meditación. El torpor perjudica la claridad del espíritu, y la agitación, su estabilidad. El primero puede ir desde una simple pesadez espiritual al sueño, pasando por el letargo, el aburrimiento, el soñar despierto o cualquier otro estado mental vago y nebuloso.

Esta falta de claridad constituye un obstáculo aún más importante cuando se desea utilizar la concentración para comprender mejor la naturaleza del espíritu. Tal como dice Bokar Rimpoché, un maestro contemporáneo de la meditación: «Cuando, a plena luz del día, contemplamos el mar, a través del agua clara vemos las piedras y las algas del fondo. La meditación debe poseer esta misma clara cualidad, que nos permite ser plenamente conscientes de la situación de nuestro espíritu. De noche, en cambio, la superficie del agua es una masa sombría y opaca que no deja que la mirada penetre en ella, del mismo modo como el espíritu, pesado y ensombrecido a pesar de su apariencia estable, impide, de hecho, meditar».<sup>9</sup>

Para contrarrestar este estado, es aconsejable adoptar una postura más erguida y tonificante, intentando mirar hacia arriba, al espacio que tenemos enfrente, y llevar poca ropa si uno va demasiado abrigado. También es necesario que reavivemos nuestra atención y pongamos el acento en la plena conciencia del momento presente.

La agitación es una forma de distracción hiperactiva en la que el espíritu produce en cadena pensamientos alimentados por los automatismos y la imaginación. Esta agitación febril in-

tenta una y otra vez alejarnos de nuestro objeto de concentración. Estamos tranquilamente sentados, pero nuestro espíritu se va a dar la vuelta al mundo. Cuando suceda eso, relajemos un poco nuestra postura física, bajemos la mirada, y volvamos a conectar con nuestros sentidos, recordándonos por qué estamos ahí y qué fin perseguimos con nuestros esfuerzos.

Todo entrenamiento requiere esforzarse de manera regular. La falta de perseverancia disminuye considerablemente los efectos de la meditación y, en consecuencia, debilita el poder que tiene para transformarnos. Tal como lo hemos subrayado al principio de esta obra, un gran esfuerzo realizado de vez en cuando no tiene el mismo efecto benéfico que un esfuerzo menos espectacular pero continuado. No conseguirá transformar el espíritu de un modo profundo y duradero. Una vez más, hay que remediar esta debilidad reflexionando sobre el valor del tiempo que pasa, sobre lo incierto de la duración de nuestra vida, y sobre los beneficios del entrenamiento que nos hemos comprometido a llevar a cabo.

También podemos caer momentáneamente en el exceso contrario; es decir, en un esfuerzo excesivo, si dedicamos más tiempo del necesario a poner remedio a nuestra indolencia. Al final, la tensión que ello nos producirá acabará perjudicando nuestra meditación. Así pues, hay que equilibrar los esfuerzos; dicho de otro modo, encontrar el justo punto medio entre la tensión y la relajación, tal como Buda se lo había aconsejado al tañedor de vina del que ya hemos hablado, y dejar de aplicar un antídoto cuando ya no es necesario, dejando que el espíritu repose tranquilamente en su estado natural.

El esfuerzo excesivo también puede ser resultado de la impaciencia o la exaltación, dos estados que no llevan a ninguna parte. Si para subir una alta montaña empezamos a hacerlo corriendo, deberemos pararnos enseguida porque nuestros pulmones arderán. Del mismo modo, si tensamos demasiado un arco, éste se romperá, y si ponemos el fuego demasiado fuerte para cocinar un plato, éste se quemará en vez de cocerse a fuego lento.

Exigir un resultado inmediato indica un ánimo caprichoso o perezoso. El Dalai Lama dice, con humor: «En Occidente, a veces la gente tiene demasiada prisa. ¡Les gustaría alcanzar el Despertar rápida y fácilmente y, si es posible, gastando poco!» Del mismo modo que para cultivar una cosecha hace falta paciencia —no sirve de nada meter prisa a las plantas para conseguir que crezcan más rápido!—, para la práctica de la meditación es indispensable la constancia.

Los textos de meditación enseñan nueve métodos para cultivar la atención, lograr la ecuanimidad del espíritu y hacer que sea más estable. Recordemos que, en este caso, la plena conciencia consiste en mantenerse siempre atento al objeto de concentración que se ha escogido.

1. Concentrar el espíritu, aunque al principio sólo sea brevemente, sobre un objeto, siguiendo las instrucciones y evitando dejarse llevar por imágenes o pensamientos discursivos.
2. Posar el espíritu continuamente sobre ese objeto durante un período de tiempo cada vez más largo, sin caer en la distracción. Para conseguirlo, hace falta recordar de una manera muy clara las enseñanzas sobre el modo de mantener el espíritu concentrado en lo que se utiliza como soporte, guardarlas en la memoria y ponerlas en práctica con cuidado. Si ponemos en práctica estas instrucciones con atención, podremos identificar la distracción sobre la marcha.
3. Posar el espíritu de modo repetido verificando, a intervalos regulares, si sigue estando concentrado en su objeto y volviéndolo a llevar rápidamente hasta este último cada vez que

nos demos cuenta de que la distracción lo ha apartado de él. Para ello, hay que reconocer que el espíritu ha sido víctima de la distracción, identificar la emoción o el pensamiento que provocó esa distracción y aplicar el antídoto apropiado. Poco a poco, se irá siendo capaz de mantener el espíritu tranquilo y estable durante períodos de tiempo más largos, conservando una concentración más clara.

4. Posar el espíritu con cuidado: cuanto más firme y concentrado esté, mejor dispuestos a meditar nos hallaremos. Y aunque la atención todavía no sea perfecta, al menos lograremos no perder de vista por completo el soporte de la meditación, y podremos liberarnos de las formas más perturbadoras de agitación mental.

5. Dominar el espíritu: cuando la concentración consigue estabilizarse, algunas veces puede correr el peligro de transformarse en una especie de sutil entorpecimiento. Cuando nos pase eso, lo mejor será reavivar la agudeza y la claridad de la presencia despierta, y recuperar la inspiración y el entusiasmo, considerando los beneficios de la concentración perfecta (samadhi).

6. Pacificar el espíritu: de tanto reavivar la agudeza, puede suceder que favorezca el nacimiento de una sutil agitación mental, que toma la forma de una breve y discreta conversación que se mantiene en segundo plano de la atención. El hecho de que entonces nos paremos a considerar los escollos referidos tanto a la agitación como a la distracción nos permitirá calmar el espíritu y conseguir que se vuelva claro y límpido, a imagen y semejanza de un sonido puro emitido por un instrumento de música bien afinado.

7. Pacificar completamente el espíritu poniendo en práctica la atención constante y entusiasta a fin de despojarnos de todos nuestros apegos en las experiencias de meditación. Éstas pueden adoptar diversos aspectos, como, por ejemplo, la felicidad, la claridad o la ausencia de pensamientos discursivos, y manifestarse también por medio de movimientos espontáneos de alegría o de tristeza, de confianza inquebrantable o de miedo, de exaltación o de desaliento, de certeza o de duda, de renuncia a las cosas de este mundo o de pasión, de devoción intensa o de visiones negativas. Todas estas experiencias pueden sobrevenir sin una razón aparente, y son la señal de que en nuestro espíritu se están produciendo profundos cambios. Pero no hay que identificarse con esas experiencias ni conceder más importancia de la que tienen a los paisajes que vemos pasar desde la ventanilla de un tren. Gracias a la atención perfectamente apaciguada, estas experiencias se desvanecerán por sí solas sin llegar a trastornar nuestro espíritu, y entonces éste se verá embargado por una profunda paz mental.

8. Mantener la atención concentrada en un punto: después de haber eliminado el entorpecimiento y la agitación mental, hay que mantener la atención de una manera estable y clara en un punto durante toda la sesión de meditación. Entonces el espíritu es como una lámpara que se halla protegida del viento, cuya llama, estable y luminosa, ilumina al máximo de su capacidad. Basta con un mínimo esfuerzo, al inicio de la sesión de meditación, para situar el espíritu en el flujo de la concentración; una vez lo hayamos logrado, se mantendrá ahí por sí solo sin dificultad, permaneciendo en su estado natural, libre de coacciones y perturbaciones.

9. Reposar en un estado de equilibrio perfecto: cuando el espíritu está plenamente familiarizado con la concentración en un único punto, se mantiene en un estado de ecuanimidad que sobreviene de manera espontánea y que se perpetúa sin esfuerzo.

## LA PROGRESIÓN DE LA CALMA INTERIOR

Poco a poco, nuestro espíritu se irá apaciguando. Sin embargo, al principio es como si se produjera todo lo contrario. Cuando uno intenta calmarlo, tiene la impresión de que en él hay más pensamientos que antes. Pero, en realidad, lo que pasa no es que su número haya aumentado de repente, sino que la persona se da cuenta, de golpe, de lo abundantes que son. Ya hemos mencionado que no es posible ni deseable bloquear los pensamientos. En cambio, lo que sí es importante es controlar el proceso si deseamos eliminar las causas del sufrimiento, así como favorecer el desarrollo de la auténtica felicidad. Los hábitos de pensamiento no sirven más que para reforzar nuestra dependencia respecto a las causas del sufrimiento, mientras que la meditación regular, lejos de engendrar una especie de embrutecimiento o de destruir toda espontaneidad, conduce a la libertad que va unida al dominio del espíritu y a la paz mental. Para ilustrar la pacificación del torbellino de los pensamientos, los textos budistas utilizan la metáfora de una cascada que ruge al caer, y que poco a poco se va calmado a medida que se va acercando a la llanura, para, finalmente, fundirse con el vasto océano. Esta progresión de la meditación contiene cinco etapas, ilustrada por cinco imágenes:

— La cascada que cae desde un acantilado: los pensamientos se encadenan sin interrupción; parecen más numerosos porque el individuo toma conciencia de los movimientos de su espíritu.

El torrente que desciende por las gargantas con rapidez: el espíritu pasa, alternadamente, por períodos de reposo y de actividad.

— El río ancho que fluye sin obstáculos: el espíritu sólo se agita cuando se ve perturbado por algún acontecimiento; si no, permanece tranquilo.

— El lago surcado por unas cuantas olas: el espíritu parece un poco agitado en la superficie, pero por dentro se mantiene tranquilo y presente.

— El océano tranquilo: la concentración inquebrantable y sin esfuerzo ya no tiene necesidad de recurrir a antídotos contra los pensamientos erráticos.

Esta progresión no se alcanza en un día, ni tan sólo en unas pocas semanas, pero, tarde o temprano, llegará un momento en el que nos daremos cuenta de que hemos progresado de verdad. Si aceptamos de buen grado que hace falta tiempo y perseverancia para dominar un arte, un deporte, una lengua o cualquier otra disciplina, ¿a santo de qué no puede suceder lo mismo con el entrenamiento del espíritu? La aventura merece la pena: no se trata de adquirir una aptitud ordinaria, sino un dominio y una manera de ser que determinarán la calidad de toda nuestra vida.

### Fuente de inspiración

Al principio nada llega,  
en medio, nada perdura,  
al final, nada se va.

*Milarepa*

## **MEDITACIONES SOBRE EL AMOR ALTRUISTA**

Todos nosotros hemos vivido, en diversos grados, la experiencia de un amor profundo y altruista, de una gran benevolencia y de una compasión intensa hacia los que sufren. Algunos seres son más altruistas que otros por naturaleza, y a veces hasta se convierten en héroes. Otros están más encerrados en sí mismos y les cuesta ver que es necesario trabajar por el bien de los demás, por no hablar de anteponerlo a sus intereses personales. Sin embargo, cultivar el altruismo es esencial porque no sólo nos permite contribuir al bienestar de los otros, sino porque con ello actuaremos de la manera más satisfactoria posible para nosotros mismos. En realidad, un sentimiento exacerbado de la importancia del yo sólo puede ser fuente de tormentos.

De manera general, aunque en nuestro espíritu se generen pensamientos altruistas, éstos se ven rápidamente reemplazados por otros menos nobles, como la cólera o los celos. Por este motivo, si deseamos que en nosotros predomine el sentimiento altruista, es importante que dediquemos tiempo a cultivarlo, porque —como tantas otras veces— sólo con desearlo no es suficiente.

Como hemos visto anteriormente, meditar es familiarizarse con una nueva manera de ser. Así pues, ¿qué tenemos que hacer para meditar sobre el altruismo? En primer lugar, debemos darnos cuenta de que, en lo más profundo de nosotros mismos, nos da miedo el sufrimiento y aspiramos a la felicidad. Una vez hayamos reconocido esta aspiración, tendremos que tomar conciencia del hecho de que todos los seres la comparten. Y que el derecho a no sufrir —que con tanta frecuencia se ve escarnecido— es, sin duda, el derecho más fundamental de todos los seres vivos. Por último, tenemos que comprender que se puede poner remedio a todo ese sufrimiento. Es posible sentir de un modo más positivo los dolores físicos —a los que todos nosotros estamos destinados a enfrentarnos—, de manera que nos provoquen menos sufrimientos morales, los cuales podremos ir eliminando poco a poco.

Desgraciadamente, cuando se trata de escoger los medios para que reine la felicidad y de prevenir el sufrimiento, con frecuencia somos muy torpes, por no decir que algunas veces hasta nos equivocamos por completo. Algunos caen en las aberraciones más profundas y buscan a ciegas la felicidad sin que les importe el sufrimiento de los demás. Sería absurdo desear que, en nombre de un altruismo mal entendido, los funestos «negocios» de un dictador sanguinario tuvieran éxito. En cambio, con toda honestidad podemos aspirar a que se libere del odio que lo incita a perjudicar a los otros y, de paso, a que sea el artífice de su propia desgracia. En esta ocasión se trata de un altruismo bien entendido, porque esta última aspiración en realidad afecta al bienestar de todos los seres. De modo general, deseamos sin ninguna clase de reservas que cada uno de los seres sensibles se vean libres de cualquier clase de sufrimientos. Para ello, los textos budistas aconsejan cultivar cuatro pensamientos o actitudes particulares, y hacerlo de manera ilimitada. Estos pensamientos son: el amor altruista, la compasión, el regocijo ante la felicidad del prójimo y la imparcialidad.

## **Meditación**

### **El amor altruista**

Imaginemos que un niño pequeño se acerca a nosotros y nos mira alegre, confiado y lleno de inocencia. Le acariciamos la cabeza, contemplándolo con ternura, y lo abrazamos, mientras sentimos un amor y una benevolencia incondicionales. Dejemos que este amor, que lo único que quiere es el bien de este niño, nos impregne por completo. Permanezcamos algunos instantes en la plena conciencia de ese amor, sin pensar en ninguna otra cosa.

También podemos elegir a cualquier otra persona que nos inspire una gran ternura y un profundo reconocimiento, a nuestra madre, por ejemplo. Deseemos de todo corazón que encuentre la felicidad y las causas de la felicidad; después extendamos este pensamiento a todos los que se hallan cerca de nosotros; luego a aquellos a los que conocemos menos, y después, progresivamente, a todos los seres. Por último, deseémosles lo mismo a nuestros enemigos personales y a los enemigos de toda la humanidad. Desde luego, en este último caso, eso no significa que les deseamos éxito en sus funestos proyectos, sino deseamos ardientemente de verdad que abandonen su odio, su avidez, su crueldad o su indiferencia, y que la benevolencia y la preocupación por la felicidad del otro vean la luz en su espíritu. Cuanto más grave es la enfermedad, más cuidados, atención y benevolencia necesita el enfermo.

Así pues, abracemos a todos los seres en un sentimiento de amor ilimitado.

### **La compasión**

Imaginemos ahora que una persona a la que queremos mucho es víctima de un terrible accidente, de noche y en una carretera cualquiera. Yace ensangrentada sobre el arcén, presa de dolores atroces. Los servicios de urgencias tardan en llegar y no sabemos qué hacer. Sentimos intensamente el sufrimiento de esa persona tan querida como si fuera nuestro, mezclado con un creciente sentimiento de angustia e impotencia. Este dolor nos hiere en lo más profundo de nosotros mismos, hasta el punto de que casi llega a ser insoportable. ¿Qué hacer?

En momentos como éste, abandonémonos a un inmenso sentimiento de amor hacia esa persona. Tomémosla con cuidado entre nuestros brazos. Imaginemos que de nosotros emanan oleadas de amor que se vierten en ella. Imaginemos que ahora cada átomo de sufrimiento se ve reemplazado por un átomo de amor. Desde lo más profundo de nuestro corazón deseemos que sobreviva, que se cure y que deje de sufrir. Este sentimiento de compasión proviene de la misma fuente que el amor altruista y no es nada más que el amor aplicado al sufrimiento.

Luego extendamos esa misma compasión a otras personas a las que también queremos y después, poco a poco, al conjunto de los seres, formulando desde lo más hondo de nuestro corazón este deseo: «¡Que todos los seres puedan verse libres del sufrimiento y de las causas de sus sufrimientos!»

## **El regocijo**

Asimismo, en este mundo hay personas que poseen inmensas cualidades, y otras que colman de favores a la humanidad y cuyos proyectos benéficos se han visto coronados por el éxito. También están los que, después de esforzarse mucho y de perseverar con tenacidad, han visto realizadas sus aspiraciones, por no hablar de aquellos que poseen mucho talento.

Regocijémonos de todo corazón ante sus logros, deseemos que sus cualidades no decaigan, sino que, bien al contrario, permanezcan y crezcan. Esta facultad para alegrarse ante los aspectos más positivos de los otros es el mejor de los antídotos contra el desaliento y la visión sombría y desesperada del mundo y los seres. Y también es el remedio para la envidia y los celos, los cuales reflejan, precisamente, una incapacidad para regocijarse con la felicidad del prójimo.

## **La imparcialidad**

La imparcialidad es un componente esencial de las tres meditaciones precedentes porque el deseo de que todos los seres se vean libres del sufrimiento y de sus causas debe ser universal y no depender de nuestros afectos personales, ni del modo en el que otros nos tratan.

Adoptemos la mirada del médico, que se regocija cuando los demás están bien de salud y que se preocupa por la curación de los enfermos, cualesquiera que sean. Démonos cuenta del hecho de que todos los seres, sin excepción, tanto cercanos, extranjeros o enemigos, desean evitar el sufrimiento. También pensemos en la interdependencia fundamental de todos los fenómenos del universo y de todos los seres que lo pueblan. Precisamente la interdependencia es el fundamento del altruismo. A imagen del sol, que brilla de igual manera tanto sobre los buenos como sobre los malos, y tanto sobre un bello paisaje como sobre una montaña de basura, hagamos todo lo posible para que el amor altruista, la compasión y la alegría que cultivamos en las tres meditaciones precedentes se extiendan a todos los seres sin distinción.

Recordemos una vez más que, respecto a nuestros adversarios y los enemigos de la humanidad, no se trata de alentar ni de tolerar pasivamente su actitud y sus actos dañinos, sino de considerarlos como seres que están muy enfermos, o hasta locos. Y con la misma benevolencia que experimentamos hacia nuestros allegados, deseemos que la ignorancia y los sentimientos perniciosos que los dominan desaparezcan de sus conciencias.

## **Cómo combinar estas cuatro meditaciones**

Comencemos por el amor altruista; es decir, el ardiente deseo de que los seres encuentren la felicidad y las causas de esa felicidad. Si al cabo de un cierto tiempo ese amor deriva hacia el afecto egocéntrico, pasemos a la meditación sobre la imparcialidad, con el fin de extender nuestro amor y nuestra compasión por igual a todos los seres: allegados, desconocidos o enemigos.

Si vemos que nuestra imparcialidad corre el peligro de transformarse en indiferencia, será el momento de pensar en los que sufren y de propiciar el nacimiento de una intensa compasión, deseando con fervor aliviar a esos seres de todos sus sufrimientos. No obstante, puede suceder que, a fuerza de considerar continuamente los dolores del otro, nos veamos

invadidos por un sentimiento de impotencia y agobio, e incluso de desesperación, hasta el punto de sentirnos desbordados por la inmensidad de la tarea, y de desanimarnos.

En este caso nos irá bien meditar sobre la alegría que sentimos ante la felicidad del prójimo, pensando en todos aquellos que poseen grandes cualidades humanas, en aquellos cuyas aspiraciones altruistas se ven coronadas por el éxito, y en aquellos cuya existencia es en verdad satisfactoria, y entonces regocijémonos plenamente.

Si esta alegría tiene trazas de convertirse en euforia ciega y en distracción, pasemos de nuevo al amor altruista, etc. De este modo, procuremos desarrollar de forma sucesiva estos cuatro pensamientos, evitando caer en las posibles desviaciones de uno o de otro.

Al final de nuestra meditación, contemplemos durante unos instantes la interdependencia que existe en todas las cosas. Comprendamos que, lo mismo que a las aves les hacen falta dos alas para volar, nosotros debemos desarrollar simultáneamente la sabiduría y la compasión. La sabiduría corresponde aquí a una mejor comprensión de la realidad, y la compasión al deseo de que los seres se vean libres de las causas del sufrimiento.

### Fuente de inspiración

«El amor altruista es el sentimiento espontáneo de vivir conectado a todos los demás seres. Lo que usted siente, también lo siento yo, y lo que yo siento, usted también. No hay diferencias entre nosotros [...] Cuando comencé a practicar la meditación de la compasión, observé que mi sensación de aislamiento comenzaba a atenuarse, al tiempo que iba notando una creciente impresión de fuerza. Donde antes sólo veía problemas, empecé a ver soluciones. Aunque aún pensaba que mi felicidad era más importante que la de los demás, iba empezando a percibir el bienestar de los otros como la base de mi paz interior.»

*Yongey Mingyur Rimpoché<sup>10</sup>*

«Continuamente pongo en práctica la siguiente experiencia interior: los vínculos que existen entre el comportamiento de los demás y el amor que sentimos hacia ellos no son en absoluto causales. El amor al prójimo es como una plegaria elemental que nos ayuda a vivir.»<sup>11</sup>

*Etty Hillesum*

¡Ojalá pueda ser el protector de aquellos que no tienen quien los proteja, y el guía de todos los que están de camino, la balsa, el puente y la barca de todos los que desean cruzar a la otra orilla!

¡Ojalá pueda ser una isla para quienes están buscando una isla, una lámpara para los que desean una lámpara, que pueda ser un hogar para quienes quieren un hogar y un sirviente para los que desean un sirviente!

¡Ojalá pueda ser una joya mágica, la jarra maravillosa, la fórmula de ciencia y la panacea, el árbol que colma todos los deseos y la vaca de ubres inagotables!

Como la tierra y otros elementos, ¡ojalá pueda siempre, a escala del espacio, ser la fuente que provee las múltiples necesidades de la insondable multitud de los seres!

¡Ojalá pueda así proveer las necesidades de los seres hasta el fin del espacio, en todo lugar y en todo tiempo, hasta que todos alcancen el nirvana!

*Shantideva*<sup>12</sup>

Mientras el espacio dure,  
y mientras haya seres,  
¡ojalá yo también pueda permanecer  
para aliviar el sufrimiento del mundo!

*Shantideva*<sup>13</sup>

## UN INTERCAMBIO SUBLIME

A veces, un profundo sufrimiento puede despertar nuestro espíritu y nuestro corazón y abrirlos a los demás. Para que esta apertura se convierta en un estado permanente, existe una práctica especial que consiste en cambiar mentalmente, mediante la respiración, el sufrimiento del otro por nuestra felicidad, y en desear que nuestro sufrimiento sustituya el de los demás.

Es posible que pensemos que ya tenemos bastantes problemas, y que hacer aún más pesado nuestro fardo, cargando con el sufrimiento de los demás, sea pedirnos demasiado. Pero sin embargo se produce justamente lo contrario. La experiencia muestra que, cuando asumimos, transformamos y disolvemos mentalmente el sufrimiento de los otros por medio de la compasión, eso no sólo no aumenta nuestro propio sufrimiento, sino que, por el contrario, contribuye a disiparlo. Eso es así porque el amor altruista y la compasión son los antídotos más poderosos para nuestros propios tormentos. En consecuencia, ¡aquí todo el mundo sale ganando! Mientras que la contemplación egocéntrica de nuestros propios dolores, reforzada por la sempiterna cantinela del «yo, yo, yo» que resuena en nosotros, socava nuestro valor y sólo sirve para aumentar nuestro desamparo. En cambio, una vez libres de la coraza del egocentrismo, la contemplación altruista del sufrimiento del prójimo hace que nuestro valor se decuplique.

Esta práctica del intercambio es un medio especialmente eficaz para desarrollar el altruismo y la compasión a través de la meditación. Cuando nos enfrentemos al sufrimiento de los demás, tenderemos a comportarnos compasivamente y a ayudarlos de una manera natural.

### Meditación

Empecemos por sentir un amor fuerte y altruista hacia una persona que se ha portado muy bien con nosotros, por ejemplo, hacia nuestra madre. Reflexionemos sobre su bondad: nos dio la vida después de haber vivido las dificultades del embarazo y los dolores del parto; a medida que fuimos creciendo, nos cuidó sin regatear ningún esfuerzo y anteponiendo nuestra felicidad a la suya propia, siempre dispuesta a sacrificarlo todo por nosotros.

Para conseguir que en nosotros nazca una compasión muy poderosa, imaginemos que nuestra madre es presa de intensos sufrimientos, que pasa grandes privaciones, que se está muriendo de hambre y de sed, o que seres malvados la maltratan. También podemos

imaginar otras situaciones dolorosas a las que ella, o cualquier otra persona que habremos escogido como objeto de meditación (un niño, un buen amigo o un animal al que queramos mucho), se ve obligada a enfrentarse.

Mientras nos hallemos invadidos por un sentimiento de empatía muy doloroso y casi intolerable respecto al sufrimiento de ese ser, dejemos que en nosotros surja un poderoso sentimiento de compasión. Después, cuando la compasión haya invadido todo nuestro espíritu, extendámosla a todos los seres, pensando que ellos también tienen derecho al mismo amor.

También podemos pensar, por ejemplo, en una cierva perseguida por los cazadores y su jauría de perros. Acorralada y presa del pánico, salta desde un acantilado y se rompe los huesos; los cazadores la encuentran moribunda y la rematan con sus cuchillos.

Dejemos que en nuestro espíritu se perfilen toda clase de sufrimientos con precisión gráfica. Pensemos en las personas ancianas, en el dolor de quienes están enfermos y en los pobres que apenas tienen para sobrevivir. Pensemos en aquellos que se ven privados de todo, y también en los que son víctimas de su propio espíritu y sufren hasta llegar a volverse locos la angustia que les provocan sus deseos o su odio.

Asimismo, en este amor y esta compasión, no debemos olvidarnos de incluir a todos aquellos a los que vemos como enemigos y a quienes provocan toda clase de disturbios. Visualicemos a todos los seres reunidos en una inmensa multitud, y recordemos que, al igual que nosotros, ellos también han sufrido en repetidas ocasiones en el ciclo infinito de las existencias.

Cuando nos sintamos embargados por un intenso sentimiento de compasión, podremos empezar la llamada práctica del intercambio. Consideremos que al espirar, además de nuestro aliento, a los que sufren les enviamos toda nuestra felicidad, nuestra vitalidad, nuestra buena fortuna, nuestra salud, etc., en forma de un néctar blanco, refrescante y luminoso. Deseemos que reciban estas bondades sin reservas de ninguna clase y consideremos que el néctar colma todas sus necesidades. Si su vida corre peligro, imaginemos que se ve prolongada; si son pobres, que obtienen todo lo que les hace falta; si están enfermos, que se curan, y si son desgraciados, que encuentran la felicidad.

Al inspirar, pensemos en que estamos absorbiendo, como si fuera una masa negruzca, todas las enfermedades, todos los trastornos físicos y mentales, y las emociones perturbadoras de esos seres, y que este cambio los alivia de sus tormentos. Pensemos que sus sufrimientos se vuelven hacia nosotros como una bruma llevada por el viento. Cuando hayamos absorbido, transformado y eliminado todos sus males, sintamos una gran alegría, que juntaremos con la experiencia de la falta de apego.

Repitamos esta práctica infinidad de veces, hasta que se convierta en una segunda naturaleza. Nunca debemos estimar que ya hemos hecho bastante por los que sufren.

Podemos aplicar este método en cualquier momento y en toda circunstancia, y especialmente cuando nosotros mismos estamos sufriendo. En este último caso, el hecho de asociar el altruismo y la compasión con nuestros propios dolores actúa como un bálsamo tranquilizador y nos abre a los demás, en lugar de encerrarnos todavía más en el egocentrismo. Podemos hacer este ejercicio fuera de las sesiones de meditación o integrarlo en nuestra práctica meditativa, y aplicarlo a todas las actividades de la vida cotidiana.

## **Variación 1**

Al espirar, pensemos que nuestro corazón es una esfera brillante y luminosa de la que emanan rayos de luz blanca que llevan nuestra felicidad a todos los seres y en todas direcciones.

Al inspirar, carguemos con el peso de sus tormentos, bajo la forma de un nubarrón denso y sombrío que penetra en nuestro corazón y se disuelve en la luz blanca sin dejar rastro.

## **Variación 2**

Imaginemos que nuestro cuerpo se desmultiplica en una infinidad de formas que van hasta los confines del universo, y que cargan con los sufrimientos de todos los seres que ahí encuentran y les ofrecen nuestra felicidad; que nuestro cuerpo se transforme en ropa para los que tienen frío, en alimento para los hambrientos o en refugio para los sin techo; que nos convirtamos en la «gema que concede todos los deseos», un poco más grande que nuestro cuerpo, y de un magnífico y centelleante color azul zafiro, una gema que atiende de un modo natural a las necesidades de todos aquellos que le dirigen una oración.

Esta práctica permite asociar nuestra respiración con el desarrollo de la compasión. Al ser muy simple, puede utilizarse en cada momento de la vida cotidiana, cuando estamos sentados en un tren, esperando en un cola o en un atasco, o cuando gozamos de un momento de reposo en nuestras actividades diarias.

## **CALMAR EL DOLOR FÍSICO**

El dolor físico es una experiencia a la cual todos tendremos que enfrentarnos en la vida. Ahora bien, la reacción subjetiva que suscita varía de un modo importante de un individuo a otro. La sensación dolorosa puede, por ejemplo, verse considerablemente ampliada por el deseo ansioso de suprimir el dolor. Entonces, el más leve de los dolores se vuelve insoportable. En cambio, los dolores crónicos se soportan mejor cuando la persona modifica su actitud frente al dolor y cuando le da un sentido.

Las investigaciones llevadas a cabo en el ámbito de la neurociencia han mostrado el importante papel que tiene la interpretación de las sensaciones en la experiencia del dolor. Algunas de estas investigaciones se llevaron a cabo con voluntarios que, de manera regular, recibían estímulos sobre el brazo, unas veces bastante dolorosos, y otras mucho menos dolorosos. Cada vez, los investigadores les pedían que evaluaran la intensidad del sufrimiento que habían sentido. Al cabo de unos días, a los voluntarios les dijeron que iban a recibir un estímulo de intensidad fuerte, mientras que, de hecho, sólo les aplicaron una estimulación de intensidad débil, y viceversa. De este modo se demostró que el anuncio de un estímulo fuerte hacía que los sujetos participantes percibieran como doloroso un estímulo de intensidad débil y, al revés, que el anuncio de un estímulo de intensidad débil tenía como consecuencia que no encontraran dolorosa una estimulación que suele provocar un intenso dolor.

Así pues, la anticipación de la gravedad o de la inocuidad de lo que se va a sentir desempeña un papel preponderante en la experiencia del dolor. De manera más general, el efecto placebo (algo que nos hace bien porque esperamos que nos haga bien), así como el efecto

nocebo (algo que nos hace daño porque esperamos que nos lo haga) confirman la influencia que el espíritu tiene sobre el cuerpo y sobre la calidad de nuestra experiencia.

Así pues, la apreciación del dolor depende en gran parte de cómo funciona nuestro espíritu. Soportamos mejor los dolores cuya duración e intensidad son previsibles —pues eso nos permite estar preparados para recibirlos y, por tanto, para controlarlos mejor— que aquellos cuya intensidad corre peligro de ir en aumento y cuya duración nos es desconocida. Si un dolor escapa por completo de nuestro control y además pensamos que durará indefinidamente, entonces nuestro espíritu corre un gran peligro de verse desbordado por el sufrimiento.

Por otro lado, dar sentido al dolor permite soportarlo mejor. Eso es lo que sucede cuando pensamos que el dolor puede aportarnos algo bueno. Por ejemplo, aceptamos los efectos secundarios de un tratamiento médico porque esperamos que nos cure. También podemos asumir un dolor por el bien de otro. Eso es lo que hace un paciente o un amigo dispuesto a donar su sangre o un órgano para salvar la vida de alguien querido. Y lo mismo ocurre con los dolores, a veces intensos, que sufre un deportista cuando se entrena; es decir, los acepta de buen grado a fin de mejorar su nivel. Algunos atletas afirman que, cuanto más fuerte es el dolor, más lo valoran porque les informa acerca de la intensidad de su entrenamiento. Estos mismos deportistas se verían afectados mucho más negativamente por un dolor imprevisto, que para ellos no tiene ningún valor, como, por ejemplo, el que les causaría una herida producida en el curso del entrenamiento. El hecho de dar sentido a nuestro dolor nos da poder sobre él y elimina la ansiedad vinculada al sentimiento de desconcierto e impotencia. En cambio, si reaccionamos con miedo, revelándonos, con desaliento, con incomprendimiento o con un sentimiento de impotencia, en vez de padecer un único dolor, acumularemos varios.

Los casos más difíciles son los dolores crónicos, vivos y persistentes que constantemente le ganan la partida al resto de sensaciones. Cuando sucede eso, el dolor domina nuestro espíritu y nuestra relación con el mundo, acompañando cada uno de nuestros pensamientos y actos. Una vez oí decir a un enfermo: «Un fuerte dolor crónico es como lanzar una piedra a un estanque: las ondas se difunden durante toda nuestra vida. No se puede huir a ninguna parte».

No obstante, un dolor puede ser intenso sin que por ello deba destruir nuestra visión positiva de la vida. Si conseguimos adquirir una cierta paz mental, nos resultará más fácil mantener nuestra fuerza de espíritu o recuperarla enseguida aunque nos tengamos que enfrentar a circunstancias difíciles.

Algunas personas que han sobrevivido a un accidente, a la tortura o a dolores intensos de otro orden afirman, un tiempo después, sentirse «más humanos», y confiesan una apreciación más profunda del mundo que los rodea, de la belleza de la naturaleza y de las cualidades de los seres que les salen al paso. Dicen que «consideran cada momento de la existencia como si fuera un inestimable tesoro».<sup>14</sup>

Por tanto, ¿qué hay que hacer para controlar el dolor en lugar de ser sus víctimas? Si no se puede escapar de él, valdrá más utilizarlo que intentar rechazarlo. Tanto si la persona se deja ganar por un completo desaliento o si logra conservar su fuerza de espíritu y su deseo de vivir, en ambos casos el dolor siempre estará ahí, pero, en el segundo, la persona será capaz de preservar su dignidad y su confianza en sí misma, lo que marca una gran diferencia.

Para ese fin, el budismo enseña diferentes métodos. Explicaremos cuatro de ellos. El primero consiste en limitarse a observar el dolor sin interpretarlo, en un estado de plena conciencia. El segundo utiliza las imágenes mentales. El tercero permite transformar el dolor abriéndose

al amor y la compasión, y el último consiste en examinar la naturaleza del sufrimiento y, por extensión, la del espíritu que la sufre.

## Meditación

### La plena conciencia

Tal como se explica en el siguiente texto, observemos con todo nuestro espíritu la sensación de dolor, sin interpretarlo, rechazarlo o temerlo. Sumerjámonos en la experiencia del momento presente. Si lo hacemos, la sensación conservará toda su intensidad, pero perderá su carácter repulsivo.

### Fuentes de inspiración

«La inmensa mayoría de nosotros consideramos que el dolor es una amenaza para nuestro bienestar físico. Ahora bien, si dejamos que nos preocupe, sólo lograremos que se intensifique. En cambio, si lo tomamos como objeto de meditación, se convertirá en un medio de aumentar la claridad de nuestro espíritu.»

*Yongey Mingyur Rimpoché*

### ¿Qué se debe hacer para convertir al dolor en un objeto de meditación?

«Para una conciencia pura y no obstruida por este acontecimiento, será un flujo de energía, sin más. No hay pensamientos. No hay rechazo. Sólo energía [...] Pero la mente conceptualiza ciertas experiencias, como la del dolor. Seguramente usted se encontrará pensando en ello desde el "dolor". Es un concepto. Una etiqueta, algo que se añade a la sensación en sí. Y usted se construye una imagen mental del dolor, viéndola como una entidad [...] Es altamente probable que piense: "A mí me duele la pierna", pero el "mí" no es más que un concepto, algo externo añadido a la experiencia pura.

»Cuando introduce el "yo" en el proceso, está estableciendo una discontinuidad conceptual entre la realidad y la conciencia sin ego que la contempla. Pensamientos tales como "yo", "mí" o "a mí" no tienen cabida en la conciencia directa. Son añadidos extraños, de carácter engañoso. Cuando usted hace que el "yo" entre en acción, se está identificando con el dolor. Y sólo conseguirá reforzarlo. Pero si prescinde del "yo" en esta operación, el dolor no le hará daño, sino que, simplemente, será un puro flujo de energía.»

*Bhante Henepola Gunaratna<sup>15</sup>*

### El poder de las imágenes mentales

Visualicemos un néctar benéfico y luminoso, que impregna el lugar donde el dolor es más penoso, lo disuelve poco a poco y acaba por transformarlo en una sensación de bienestar. Luego este néctar llena todo nuestro cuerpo y la sensación dolorosa se difumina. Si la intensidad del dolor aumenta, hagamos que la fuerza del néctar sea más fuerte, pensando que cada átomo de dolor se ve reemplazado por un átomo de bienestar. Así transformaremos la

propia esencia del dolor en felicidad.

### **La fuerza de la compasión**

Demos vida a un fuerte sentimiento de amor altruista y de compasión hacia todos los seres, y luego pensemos: «¡Me gustaría tanto no sufrir más! Pero, además de mí mismo, hay otras personas que se ven afligidas por penas comparables a las mías, y a veces mucho peores. ¡Cómo me gustaría que ellos también pudieran liberarse de sus dolores!» Entonces ya no consideraremos nuestro dolor como una desgracia o un acontecimiento que nos abruma. Llenos de altruismo, dejaremos de preguntarnos con amargura: «¿Por qué yo?»

Cuando estamos completamente centrados en nosotros mismos, somos vulnerables y nos convertimos en presas fáciles del desconcierto y la contrariedad, y del sentimiento de impotencia o de angustia. Pero si en vez de eso, ante el sufrimiento de los demás experimentamos una fuerte empatía y una incondicional benevolencia, la resignación dará paso al coraje; la depresión, al amor, y la mezquindad, a una abertura hacia todos los que nos rodean.

### **Contemplar la propia naturaleza del espíritu**

Contemplemos sencillamente el dolor. Aunque su presencia sea lancinante, preguntémonos qué color, forma o cualquier otra característica inmutable tiene. Percibiremos cómo se difuminan sus contornos a medida que intentamos delimitarlo. En resumidas cuentas, reconocemos que, detrás del dolor, hay una presencia consciente, la misma que se encuentra en la fuente de toda sensación y todo pensamiento. Relajemos nuestro espíritu e intentemos conseguir que el dolor descance en la plena conciencia, libre de toda construcción mental. Esta actitud nos permitirá no seguir siendo sus víctimas pasivas, sino, poco a poco, hacerle frente y remediar la devastación que provoca en nuestro espíritu.

Y aunque hacerlo no sea fácil, la experiencia muestra que es realizable. Hemos tenido la oportunidad de conocer a muchos meditadores que han utilizado este método cuando han tenido que enfrentarse a enfermedades terminales dolorosas. Parecían muy serenos y relativamente poco afectados por el dolor. Francisco Varela, un prestigioso investigador en el campo de las ciencias cognitivas, y practicante de la meditación budista durante años, me confió, algunas semanas antes de morir por causa de un cáncer generalizado, que lograba permanecer casi todo el tiempo en la presencia despierta de la plena conciencia. Entonces el dolor físico le parecía lejano y no le impedía conservar la paz mental. Por otra parte, sólo necesitaba dosis muy débiles de analgésicos. Fue capaz de mantener esta lucidez y esta serenidad contemplativa hasta su último aliento.

## **LA VISIÓN PENETRANTE**

Volvamos ahora a la visión penetrante (en sánscrito, vipashyana, y, en pali, vipashyana). ¿Por qué es tan importante tener una visión correcta de la realidad? Y aunque quizás pueda

parecer bastante teórico, no lo es del todo. Nuestra manera de percibir a los otros y al mundo en general influye de manera considerable en nuestra manera de ser y en nuestro comportamiento. Constantemente intentamos imponer al mundo nuestra visión mutilada de la realidad, y las deformaciones que se derivan de ello son causas de frustración y dolor, porque de forma inevitable acaban por enfrentarse a la realidad. ¿Cuántas veces no habremos considerado que una cosa era completamente deseable o completamente odiosa? ¿Con qué fuerza nos aferramos al «yo» o al «mío», persuadidos de la solidez de estos conceptos?

Imaginemos ahora que percibimos el mundo de los fenómenos como un flujo dinámico de acontecimientos interdependientes cuyas características, siempre cambiantes, son el resultado de innumerables causas y condiciones, y no pertenecen intrínsecamente a los objetos que ellas definen. Entonces los conceptos «yo» y «mío» nos parecerían mucho más fluidos y dejaríamos de estar tan obsesionados por ellos.

Cultivar la visión penetrante es, pues, una práctica esencial para erradicar el sufrimiento y las incomprensiones fundamentales que lo originan.

Para desarrollar esta visión penetrante, es indispensable tener un espíritu claro, concentrado y estable, de ahí la importancia de haberlo preparado por medio de la práctica de la calma interior, shamatha. No obstante, como hemos visto, sólo con esta práctica no es suficiente. Shamatha permite apaciguar momentáneamente las emociones perturbadoras, pero no erradicarlas. Por tanto, es indispensable recurrir a la visión penetrante, que permite reconocer la naturaleza fundamental de la conciencia, el modo en el que las emociones surgen y se encadenan, y cómo nuestras fabricaciones mentales refuerzan nuestro egocentrismo.

La visión penetrante nos permitirá, primero por medio del análisis y luego por la experiencia directa, comprender que los fenómenos son impermanentes e interdependientes, y, por tanto, que no poseen la existencia autónoma y tangible que comúnmente les atribuimos. Ello contribuirá a que percibamos el mundo de una manera más verdadera y libre. Dejaremos de estar prisioneros de nuestra visión egocéntrica y administraremos más fácilmente las reacciones emocionales engendradas por nuestra interacción con lo que nos rodea.

Vipashyana puede practicarse a diferentes niveles y de diversos modos. Aquí contemplaremos algunos de estos aspectos:

- Cómo conseguir una comprensión más justa de la realidad.
- Cómo librarse de los tormentos creados por las emociones perturbadoras.
- Cómo desenmascarar la impostura del ego y comprender la influencia ejercida por este concepto sobre nuestro sufrimiento y nuestro bienestar.
- Cómo aprehender la naturaleza fundamental del espíritu.

### **Comprender mejor la realidad**

Que hay que entender por realidad? Según el budismo, se trata de la verdadera naturaleza de las cosas, no modificada por las fabricaciones mentales que excavan un foso entre el modo en el que nosotros vemos las cosas y lo que en verdad son. Este desacuerdo da lugar a que siempre estemos en conflicto con el mundo. En efecto, por lo general percibimos el mundo exterior como un conjunto de entidades autónomas a las que atribuimos características que

parecen pertenecerles en propiedad. Las cosas nos parecen o bien intrínsecamente «agradables», o bien «desagradables», y para nosotros la gente es, en lo fundamental, «buena» o «mala». El «yo» que los percibe nos parece completamente real y concreto. Este error, que el budismo denomina ignorancia, produce unos poderosos reflejos de apego y de aversión que, por regla general, sólo conllevan una retahíla de sufrimientos.

Según el análisis budista, el mundo es el resultado de la concurrencia de un número infinito de causas y condiciones en perpetuo cambio. Como sucede con un arco iris que se forma en el momento preciso, cuando el sol brilla por encima de una cortina de lluvia, y que se desvanece tan pronto como uno de los factores que contribuyen a su formación deja de estar presente, los fenómenos existen de un modo esencialmente interdependiente, y, por tanto, no tienen una existencia autónoma y permanente. La realidad Ultima es, pues, lo que se llama la vacuidad de la propia existencia de los fenómenos animados e inanimados. Todo está relacionado, nada existe en sí y por sí. Cuando esta noción esencial se comprende e interioriza, la percepción errónea que teníamos de nuestro yo y del mundo da paso a una correcta comprensión de la naturaleza de las cosas y los seres: el conocimiento. El conocimiento no es ni una mera construcción intelectual ni un conjunto de informaciones, sino que procede de un proceso esencial que permite eliminar progresivamente la ceguera mental y las emociones perturbadoras que esa ceguera nos produce, y, por tanto, las causas principales de nuestro malestar.

La meditación que sigue, cuyo fin es ayudarnos a transformar nuestra percepción de la realidad, aunque está descrita en términos completamente actuales, se basa en un análisis clásico de la filosofía budista, que se podrá consultar en las obras citadas al final de este libro.

## Meditación

Imaginemos una rosa recién abierta cuya belleza admiramos. ¡Qué hermosa es! Imaginemos ahora que somos un pequeño insecto que mordisquea un pedazo de uno de sus pétalos. ¡Qué bueno está! Imaginemos que somos un tigre que está delante de la rosa. Para él, no hay apenas diferencia entre la flor o un haz de heno. Situémonos ahora en el corazón de la rosa e imaginemos que somos un átomo. En este caso, nuestra existencia se reduce a trayectorias energéticas en un mundo caleidoscópico en el seno de un remolino de partículas que atraviesan un espacio casi completamente vacío. ¿Qué se ha hecho de la rosa? ¿Dónde están su color, su forma, su textura, su perfume, su sabor y su belleza? En cuanto a las partículas, si observamos con atención, ¿podemos decir que son objetos sólidos? En realidad, no, dicen los físicos. Son «acontecimientos» que surgen del vacío cuántico, «ondas de probabilidades» y, por último, energía. ¿Energía? ¿Acaso la energía es una entidad? ¿No es más bien un potencial de manifestación que no es ni no existente, ni verdaderamente existente? ¿Qué queda de la rosa?

La «vacuidad» de algo no es la inexistencia de ese algo, sino su verdadera naturaleza. La vacuidad de un arco iris no es su ausencia, sino el hecho de que, mientras brille con todos sus colores tornasolados, carece de existencia propia, autónoma y permanente. Basta con que el sol que brilla detrás de él se nuble durante un instante, o con que la cortina de lluvia deje de caer, para que el arco iris se desvanezca sin dejar el menor rastro.

Examinemos desde esta misma perspectiva la naturaleza de las cosas que nos rodean.

Démonos cuenta de que, a pesar de su apariencia tangible, carecen de existencia última. Dejemos que nuestro espíritu repose durante unos instantes en esta unión indisoluble de las apariencias y la vacuidad, de la forma y el vacío.

### Fuentes de inspiración

Como la estrella fugaz, el espejismo, la llama, la ilusión mágica, la gota de rocío, la burbuja sobre el agua, como el sueño, el relámpago o la nube: considera así todas las cosas compuestas.

*Chandrakirti*

Como los reflejos sobre la superficie de un límpido lago,  
la multiplicidad de los fenómenos se manifiesta  
estado privada de existencia propia.  
Incluso hoy, adquiere la certeza  
de que todo sólo es un reflejo de la vacuidad.

*Longchen Rabjam*<sup>16</sup>

«El sujeto y el objeto son como la madera de sándalo y su fragancia. El samsara y el nirvana son como el hielo y el agua. Las apariencias y la vacuidad son como las nubes y el cielo. Los pensamientos y la naturaleza del espíritu son como las olas y el océano.»

*Guéshé Tchayulpa*<sup>17</sup>

«En lo más crudo del invierno, el frío hace que los ríos y los lagos se hielen; el agua se vuelve tan sólida que puede sostener a hombres, animales y vehículos. Cuando llega la primavera, la tierra y el agua se calientan y se efectúa el deshielo. ¿Qué queda de la solidez del hielo? El agua vuelve a ser líquida y fluida, y el hielo es duro y petrificado; no obstante, entre ambos no hay tanta diferencia, ya que el hielo es tan sólo agua cuajada, y el agua, hielo derretido.

»Esta metáfora se aplica a nuestra percepción de la "realidad". Cuando nos apegamos a la realidad de las cosas, cuando nos dejamos llevar por los juicios entre el deseo o el odio, el placer o el dolor, los beneficios o las pérdidas, la gloria o la infamia, las alabanzas o las críticas, nuestro espíritu se entorpece. Y entonces podemos fundir el hielo de los conceptos y los perjuicios para transformarlo en el agua viva de la libertad de todos los posibles.»

*Khyentsé Rimpoché*

«El reconocimiento de la naturaleza del espíritu y la correcta comprensión del mundo fenoménico son esenciales en nuestra búsqueda de la felicidad. Si el espíritu se fundamenta en visiones completamente erróneas sobre la naturaleza de las cosas y se empeña en mantenerlas, le será muy difícil transformarse para conocer la libertad. Concebir una visión correcta no es una cuestión de fe o de adhesión a un dogma, sino de comprensión clara. Esta última se deriva de un análisis pertinente de la realidad. Así, poco a poco, la creencia en

la propia existencia de los fenómenos, en la que se arraiga nuestra concepción errónea del mundo, irá siendo cuestionada y al final se verá reemplazada por una visión justa de las cosas.»

XIV Dalai Lama<sup>18</sup>

### *Controlar los pensamientos y las emociones*

A menudo se suele oír que el budismo, en general, y la meditación, en particular, pretenden suprimir las emociones. Todo depende de lo que se entienda por «emoción». Si estamos hablando de perturbaciones mentales, como el odio y los celos, ¿por qué no desembarazarse de ellas? Y si se trata de un intenso sentimiento de amor altruista o de compasión respecto a los que sufren, ¿por qué no desarrollar estas cualidades? En cualquier caso, éste es el fin de la meditación.

La meditación nos enseña a controlar los accesos de cólera malintencionada o de celos, las oleadas de deseo incontrolado y los miedos irrazonables, y nos libera de la imposición de los estados mentales que nublan nuestro juicio y que son fuente de inacabables tormentos. En este caso podemos hablar de «toxinas mentales», porque estos estados mentales intoxican verdaderamente nuestra existencia y la de los demás.

La palabra emoción proviene de la palabra latina *emovere*, que significa «poner en movimiento». Una emoción es, pues, lo que hace que el espíritu se mueva, ya sea hacia un pensamiento nocivo, neutro o benéfico. La emoción condiciona el espíritu y le hace adoptar una cierta perspectiva, una cierta visión de las cosas. Esta visión puede estar conforme con la realidad, en el caso del amor altruista y la compasión, o bien deformada, en el caso del odio o la codicia. Tal como hemos destacado anteriormente, el amor altruista es una toma de conciencia del hecho de que, al igual que nosotros, todos los seres desean verse libres del sufrimiento, y está basado en el reconocimiento de su interdependencia fundamental, en la que nosotros también participamos. En cambio, el odio deforma la realidad, ampliando los defectos de su objeto e ignorando sus cualidades. Asimismo, el deseo codicioso nos lleva a percibir su objeto como deseable desde todos los puntos de vista, haciendo caso omiso de sus defectos. Así pues, hay que reconocer que ciertas emociones pueden ser perturbadoras y otras beneficiosas. Si una emoción fortalece nuestra paz mental y nos incita a trabajar por el bien del prójimo, podemos decir que es positiva o constructiva; pero si destruye nuestra serenidad, trastorna profundamente nuestro espíritu y nos lleva a perjudicar a los demás, esa emoción es negativa o perturbadora. Eso es lo que diferencia, por ejemplo, una reacción de enérgica indignación, es decir, una «cólera santa», frente a una injusticia de la que somos testigos, de otra motivada por la intención de causar daño a alguien.

Lo importante no consiste, pues, en afanarse en suprimir nuestras emociones —lo que, por otro lado, no serviría de nada—, sino en procurar que contribuyan a nuestra paz mental y nos hagan pensar, hablar y actuar de manera que beneficien a los demás. Para ello, tenemos que dejar de estar a su merced, como si fuéramos sus juguetes impotentes, aprendiendo a librarnos de las que son negativas conforme vayan surgiendo, y a cultivar las positivas.

Asimismo, debemos comprender que la acumulación y el encadenamiento de las emociones y los pensamientos son lo que conforman nuestros distintos estados de humor, que pueden durar unos instantes o unos días, y forman, a más largo plazo, nuestras inclinaciones y nuestros rasgos de carácter. Por eso, si aprendemos a controlar nuestras emociones de una

manera óptima, poco a poco, de emoción en emoción y día tras día, al final conseguiremos transformar nuestra manera de ser. Así es la esencia del entrenamiento del espíritu y de la meditación respecto a las emociones.

De los diversos métodos que permiten controlar las emociones por medio de la Meditación, nosotros nos centraremos en dos: el primero consiste en aplicar antídotos y el segundo en no identificarse con las aflicciones efímeras, reconociendo su verdadera naturaleza.

### **La utilización de antídotos**

La palabra antídoto se utiliza aquí para designar un estado de espíritu diametralmente Opuesto a la emoción perturbadora que se desea contrarrestar. Del mismo modo que un vaso de agua no puede estar caliente y frío a la vez, nosotros tampoco podemos tratar bien y hacer daño a una persona al mismo tiempo. En cierto modo, se trata, pues, de cultivar remedios que sean lo bastante potentes como para neutralizar las emociones que nos perturban.

Visto desde otro ángulo, cuanto más desarrollemos la benevolencia, menos sitio habrá en nuestro espíritu para su contrario: la malevolencia; al igual que, cuanta más luz haya en una estancia, menos reinará la oscuridad. En las meditaciones siguientes, en primer lugar, tomaremos como ejemplo el deseo, y después la cólera malintencionada.

### **El deseo**

Nadie discute que desear sea algo natural y que el deseo desempeña un papel esencial en la vida en lo referente a ver realizadas nuestras aspiraciones. Pero el deseo es tan sólo una fuerza ciega, ni beneficiosa ni nefasta por sí misma. Todo depende de la influencia que ejerce en nosotros. Tanto es capaz de inspirar nuestra existencia como de envenenada. El deseo puede incitarnos a actuar de un modo constructivo para nosotros mismos y para los demás, pero también puede dar lugar a intensos sufrimientos. Eso es lo que sucede cuando se convierte en una sed que nos atenaza y nos consume. Puede hacer que nos volvamos dependientes de las propias causas del sufrimiento. Entonces se convierte en una fuente de desgracias, y quienes optan por seguir siendo sus víctimas no reciben ninguna ventaja a cambio. Para esta clase de deseo utilizaremos el antídoto de la libertad interior.

### **Meditación**

Si somos víctimas de un deseo muy fuerte que nos trastorna y obsesiona, comencemos por examinar sus principales características e identifiquemos los antídotos apropiados.

El deseo tiene un aspecto de urgencia. Calmemos nuestros pensamientos observando el ir y venir de nuestra respiración, tal como lo hemos descrito anteriormente.

El deseo tiene un aspecto apremiante y perturbador. Como antídoto, imaginemos la comodidad y el alivio que nos proporciona la libertad interior. Dediquemos unos instantes a fin de dejar que este sentimiento de libertad nazca y crezca en nosotros. El deseo tiende a deformar la realidad y a considerar su objeto como algo profundamente deseable. A fin de recuperar una visión más justa de las cosas, tomémonos un tiempo para examinar el objeto del deseo bajo todos sus aspectos, y meditemos algunos instantes sobre sus ángulos menos

atractivos e incluso indeseables.

Por último, dejemos que nuestro espíritu descance en la paz de la plena conciencia, libre de esperanza y de temor, y apreciemos la frescura del momento presente, que actúa como un bálsamo sobre el fuego del deseo.

### Fuentes de inspiración

«Un espíritu en paz no es sinónimo de un espíritu vacío de pensamientos, sensaciones y emociones. Un espíritu en paz no es un espíritu ausente.»<sup>19</sup>

Thich Nhat Hanh

«Trate el deseo de la siguiente manera. Observe el pensamiento o la sensación cuando aparece. Observe el estado mental de deseo que lo acompaña como una cosa distinta. Anote la amplitud o el grado exacto de dicho deseo. Luego observe cuánto tiempo dura y cuándo desaparece finalmente. Y cuando lo haya hecho, concentre su atención en la respiración.»<sup>20</sup>

Bhante Henepola Gunaratna

«¡Qué agradable es rascarse cuando algo nos pica, pero es mucho mejor que ese algo nos deje de picar! ¡Qué agradable es satisfacer nuestros deseos, pero es mucho mejor vernos libres de ellos!»<sup>21</sup>

Nagarjuna

### La cólera

La cólera egocéntrica, precursora del odio, obedece a un impulso de apartar a cualquiera que pueda constituir un obstáculo para las exigencias de nuestro yo, sin considerar el bienestar del prójimo. Cuando el ego amenazado decide contraatacar, la cólera se manifiesta por medio de una abierta hostilidad, y cuando se siente herido, despreciado o ignorado, la cólera se hace presente por medio del resentimiento y el rencor. Una simple cólera también puede ir acompañada de malevolencia y del deseo de perjudicar conscientemente a alguien.

Obsesionado por la animosidad y el resentimiento, el espíritu se aferra a la ilusión y se persuade de que la fuente de su insatisfacción es algo que se halla complemento fuera de sí mismo. Pero aunque un objeto exterior sea el causante de la activación de nuestro resentimiento, lo cierto es que éste sólo está en nuestro espíritu. Además, si nuestro odio es una respuesta al odio del otro, ponemos en marcha un círculo vicioso que nunca tendrá fin. El objetivo de las meditaciones que incluimos a continuación no es rechazar el odio, sino dirigir nuestro espíritu hacia lo diametralmente opuesto; es decir, el amor y la compasión.

### Meditación 1

Pensemos en alguien que se haya portado mal con nosotros o con nuestros allegados y que nos haya hecho sufrir. Pensemos también en individuos que causan, o han causado, inmensos sufrimientos a otras personas. Y nos damos cuenta de que, como es lógico, si el

veneno mental que los han llevado a comportarse de esta manera desapareciera de su espíritu, no sólo dejarían de ser nuestros enemigos, sino también los de la humanidad. Deseemos de todo corazón que esa transformación se produzca. Para conseguirlo, recurramos a la meditación sobre el amor altruista y formulemos, tal como hemos visto, el siguiente deseo: «¡Que todos los seres puedan liberarse del sufrimiento y de sus causas! ¡Que el odio, la codicia, la arrogancia, el desprecio, la indiferencia, la avaricia y los celos desaparezcan de sus espíritus para dar paso al amor altruista, a la satisfacción, a la modestia, al aprecio, a la solicitud, a la generosidad y a la simpatía!»

Dejemos que este sentimiento de incondicional benevolencia invada todos nuestros pensamientos.

## Meditación 2

Si la ansiedad nos invade —por ejemplo, cuando corremos el riesgo de perder un avión porque estamos atrapados en un embottellamiento—, intentemos ser plenamente conscientes de esa ansiedad. A medida que vayamos poniendo en práctica la plena conciencia, nos daremos cuenta de que la ansiedad va perdiendo intensidad. ¿Por qué? Pues porque la parte de nuestro espíritu que tiene conciencia de la ansiedad en sí misma no está ansiosa. Simplemente se limita a ser consciente de ello. Unos instantes antes, la ansiedad llenaba todo nuestro espacio mental. Pero ahora sólo ocupa una parte de dicho espacio y lo comparte con la plena conciencia. Observemos que, a medida que la plena conciencia va ensanchándose, la ansiedad se va desdibujando hasta perder la capacidad de alterar nuestro espíritu, para, finalmente, ceder el paso a la paz recobrada.

## Fuentes de inspiración

«No veo otra salida: que cada uno de nosotros mire dentro de sí y arranke y anique en él todo lo que, en su opinión, los demás deberían aniquilar. Y tenemos que estar convencidos de que el más ínfimo átomo de odio que añadamos a este mundo contribuirá a que sea aún más poco hospitalario de lo que ya es.»<sup>22</sup>

«No creo que podamos corregir algo, lo que sea, en el mundo exterior si primero no lo hemos corregido en nosotros. La única lección de esta batalla es la de haber aprendido a buscar en nosotros mismos y no en otra parte.»<sup>23</sup>

Etty Hillesum

«Ya es hora de que desvíe su odio de los blancos habituales, es decir, de sus pretendidos enemigos, para dirigirlo contra él mismo. En efecto, su odio es su verdadero enemigo, y a él es al que ha de destruir.»

Khyentsé Rimpoché

«Cuando nos dejamos llevar por el odio, no estamos necesariamente perjudicando a nuestro enemigo, sino que lo más seguro es que nos perjudiquemos a nosotros mismos. Perdemos nuestra paz interior, ya no hacemos nada bien, digerimos mal, no dormimos, ahuyentamos a

los que vienen a vernos y miramos furiosos a los que tienen la audacia de cruzarse en nuestro camino. Hacemos la vida imposible a los que viven con nosotros y hasta logramos que nuestros amigos más queridos se alejen de nosotros. Y como cada vez hay menos personas que se compadecen de nosotros, cada vez estamos más solos. [...] ¿Y para qué? Aunque llevemos nuestra rabia hasta el límite, nunca eliminaremos a todos nuestros enemigos. ¿Conoce a alguien que lo haya logrado? Mientras alberguemos dentro de nosotros ese enemigo interior que es la cólera o el odio, por mucho que hoy destruyamos a nuestros enemigos exteriores, mañana nos las tendremos que ver con otros.»<sup>24</sup>

XIV Dalai Lama

### **Dejemos de identificarnos con nuestras emociones**

La segunda manera de hacer frente a las emociones perturbadoras consiste en disociarnos mentalmente de la emoción que nos aflige. Todos solemos identificarnos con nuestras emociones. Cuando nos vemos invadidos por un acceso de cólera, nos fundimos con ella. La cólera está omnipresente en nuestro espíritu y nos cierra el paso a otros estados mentales, como la paz interior, la paciencia o la toma en consideración de las razones que podrían calmar nuestro descontento. Sin embargo, si, en ese momento, todavía somos capaces de tener un poco de presencia de ánimo —una capacidad que se puede desarrollar por medio del entrenamiento—, podemos dejar de identificarnos con la cólera.

En efecto, el espíritu es capaz de examinar lo que le está sucediendo. Para ello, bastará con que observemos nuestras emociones como lo haríamos con un acontecimiento exterior que se está produciendo delante de nosotros. Ahora bien, la parte de nuestro espíritu que es consciente de la cólera se limita a ser consciente de ello, pero sin estar furiosa. Dicho de otro modo, la plena conciencia no se ve afectada por la emoción que observa. Entender esto último permite tomar distancia, darse cuenta de que esa emoción no tiene ninguna sustancia, y que hay que dejarle el espacio necesario para que se disuelva por sí misma.

Al hacerlo, estaremos evitando caer en cualquiera de estos dos extremos tan perjudiciales: o bien reprimir la emoción, que permanecerá escondida en alguna parte, en un recoveco oscuro de nuestra conciencia, como una bomba de efecto retardado, o bien dejar que estalle, en detrimento de los que nos rodean y de nuestra propia paz interior. No identificarse con las emociones constituye un antídoto fundamental que puede aplicarse en cualquier circunstancia.

En la meditación que sigue, de nuevo hablaremos de la cólera a título de ejemplo, pero este mismo proceso puede aplicarse a cualquier otra emoción que pueda resultarnos perturbadora.

### **Meditación**

Imaginemos que nos hallamos invadidos por un sentimiento de cólera muy fuerte. Nos parece que no tenemos otra elección que la de dejarnos llevar por él. Impotente, nuestro espíritu se vuelve una y otra vez hacia el objeto que ha puesto en marcha su rabia, como el hierro hacia un imán. Si alguien nos ha insultado, constantemente la imagen de esa persona y sus palabras acuden a nuestro espíritu. Y cada vez que volvemos a pensar en ello, ponemos

en marcha una nueva oleada de resentimiento que alimenta el círculo vicioso de los pensamientos y de las reacciones respecto a dichos pensamientos.

En consecuencia, lo mejor será cambiar de táctica. Dejemos de lado el objeto de nuestra cólera y fijémonos en la cólera en sí misma. Un poco como cuando se mira el fuego, pero sin alimentarlo echándole más madera; por muy violento que sea, el fuego no tardará en apagarse por sí solo. Por tanto, si nos limitamos a centrar nuestra atención en la cólera, es imposible que ésta perdure. Toda emoción, por muy intensa que sea, se agota y se desvanece naturalmente cuando dejamos de alimentarla.

Asimismo tenemos que comprender que, a fin de cuentas, la cólera, por fuerte que sea, no es nada más que un pensamiento. Examinémosla más de cerca. ¿De dónde saca el poder para dominarnos hasta ese punto? ¿Quizá posee un arma secreta? ¿O quema como el fuego? ¿O nos aplasta como lo haría una roca? ¿O podemos localizarla en nuestro pecho, en nuestro corazón o en nuestra cabeza? Y si nos parece que es así, ¿acaso tiene color o forma? La verdad es que nos costaría mucho trabajo encontrarle algunas de las características citadas. Cuando contemplamos un gran nubarrón negro en un cielo de tormenta, parece tan sólido que se diría que podríamos sentarnos en él. Sin embargo, si voláramos hacia esa nube, en ella no encontraríamos nada para agarrarnos: sólo vapor impalpable. Y lo mismo sucede con la cólera, si la examinamos atentamente, no encontraremos nada en ella que pueda justificar la influencia tiránica que ejerce sobre nosotros. Cuanto más intentemos cercarla, más se desvanecerá ante nuestra mirada como la escarcha bajo los rayos del sol.

Finalmente, ¿de dónde viene la cólera? ¿Dónde está ahora? ¿Dónde desaparece? Todo lo que se puede decir es que procede de nuestro espíritu, permanece durante unos instantes ahí y después se desvanece. Conviene subrayar que el espíritu es inasequible, que no constituye una entidad distinta y que no es nada más que un flujo de experiencias.

Si cada vez que nos invade una emoción muy fuerte aprendemos a controlarla de una manera inteligente, no sólo controlaremos el arte de liberar las emociones en el mismo momento en el que se producen, sino que también debilitaremos las tendencias que hacen que esas emociones surjan. Así, poco a poco, nuestros rasgos de carácter y nuestra manera de ser acabarán por transformarse.

Este método puede parecer un poco difícil al principio, sobre todo en plena batalla, pero con la práctica cada vez nos resultará más familiar. Cuando la cólera o cualquier otra emoción perturbadora empiece a apuntar en nuestro espíritu, podremos identificarla en el acto y sabremos hacerle frente antes de que sea demasiado grande. Es como si conociéramos la identidad de un carterista; es decir, aunque se mezcle con la gente, nosotros lo identificaremos al instante y no le quitaremos el ojo de encima, de modo que no podrá robarnos la cartera.

Así, familiarizándonos cada vez más con los mecanismos del espíritu, y cultivando la plena conciencia, ya no dejaremos que la chispa de las emociones que nacen se transformen en un incendio capaz de destruir nuestra felicidad y la de los demás.

Este método puede utilizarse con todas las emociones perturbadoras; permite tender un puente entre la práctica de la meditación y las ocupaciones de la vida cotidiana. Si nos acostumbramos a mirar los pensamientos en el mismo momento en el que surgen, y a dejar que se disipen antes de que tomen posesión de nosotros, nos será mucho más fácil controlar nuestro espíritu y administrar las emociones conflictivas, incluso en medio de nuestras actividades de cada día.

## Fuente de inspiración

«Recuerde que los pensamientos son sólo el producto de la conjunción fugaz de un gran número de factores. Por sí mismos no existen. Asimismo, tan pronto como surjan, identifique su naturaleza, que no es más que vacuidad. Enseguida perderán el poder de engendrar otros pensamientos, y la cadena de la ilusión se romperá. Reconozca la vacuidad de los pensamientos y deje que éstos se relajen en la claridad natural del espíritu límpido e inalterado.»<sup>25</sup>

«Cuando un rayo de sol incide en un trozo de cristal, hace que se desprendan unas luces irisadas, brillantes pero insustanciales. Asimismo, los pensamientos, en su variedad infinita —devoción, compasión, maldad, deseo—, son inasequibles, inmateriales e impalpables. No hay uno solo que no esté vacío de existencia propia. Si sabe reconocer la vacuidad de sus pensamientos en el mismo momento en el que surgen, éstos se desvanecerán. Ni el odio ni el apego podrán continuar alterando su espíritu, y las emociones perturbadoras se acabarán por sí solas. Usted ya no seguirá acumulando actos nefastos y, de hecho, ya no causará más sufrimiento a nadie. Ésta es la última pacificación.»<sup>26</sup>

*Khyentsé Rimpoché*

## En busca del ego

Para la persona, comprender la naturaleza del ego y cómo funciona es de una importancia vital si desea librarse del sufrimiento. Sin duda, la idea de vernos libres de la influencia del ego puede llenarnos de perplejidad porque está relacionada con lo que, según creemos, es nuestra identidad fundamental.

Somos conscientes del hecho de que, a cada instante, desde el mismo momento de nuestro nacimiento, nuestro cuerpo se va transformando continuamente y nuestro espíritu constituye el escenario de innumerables nuevas experiencias. Pero de forma instintiva pensamos que, en alguna parte, en lo más profundo de nuestro ser, hay una entidad duradera que confiere una realidad sólida y da permanencia a nuestra persona. Es algo que nos parece tan evidente que no consideramos necesario examinar con más atención esta intuición. De ello se deriva un fuerte apego, primero a las nociones de «yo», y posteriormente a las de «mío» —mi cuerpo, mi nombre, mi espíritu, mis posesiones, mis amigos, etc.—, que entrañan o bien un deseo de posesión, o bien un sentimiento de rechazo hacia el otro. Así es como la dualidad irreducible entre el «yo» y el prójimo se cristaliza en nuestros pensamientos. Este proceso nos asimila a una entidad imaginaria. El ego es también el sentimiento exacerbado de la importancia de uno mismo que emana de esta construcción mental, y sitúa su identidad ficticia en el centro de todas nuestras experiencias.

Sin embargo, como se verá más adelante, tan pronto como se analiza seriamente la naturaleza del yo, nos damos cuenta de que es imposible delimitar cualquier otra entidad que le corresponda. En resumidas cuentas, el ego no es más que un concepto que asociarnos con el continuo de experiencias que constituye nuestra conciencia.

Nuestra identificación con el ego es fundamentalmente disfuncional, porque entra en conflicto con la realidad. En efecto, a este ego le atribuimos cualidades de permanencia, de singularidad y de autonomía, mientras que, por el contrario, la realidad es cambiante,

múltiple e interdependiente. El ego fragmenta el mundo y cuaja de una vez para siempre la división que establece entre «yo» y el «otro», entre lo «mío» y lo «no mío». Al estar basado en un error, se ve constantemente amenazado por la realidad, lo que mantiene en nosotros un sentimiento profundo de inseguridad. Conscientes de su vulnerabilidad, por todos los medios intentamos protegerlo y reforzarlo, sintiendo aversión hacia todo aquello que lo amenaza y atracción hacia todo lo que lo sustenta, y de estas pulsiones de atracción y repulsión nacen una gran cantidad de emociones conflictivas.

Podríamos pensar que si dedicáramos la mayor parte de nuestro tiempo a satisfacer y a reforzar ese ego daríamos con la mejor estrategia posible para encontrar la felicidad. Pero ésta es una apuesta que tiene todas las de perder, ya que lo que se produce es exactamente lo contrario. Imaginando un ego autónomo, entramos en contradicción con la naturaleza de las cosas, y eso nos provoca frustraciones y tormentos infinitos. Por tanto, el hecho de dedicar toda nuestra energía a esa entidad imaginaria sin duda tendrá efectos fuertemente deletéreos respecto a nuestra calidad de vida.

El ego sólo puede proporcionarnos una falsa confianza en nosotros mismos basada en atributos precarios —poder, éxito, belleza y fuerza físicas, brío intelectual y opiniones de los demás—, así como en todo lo que constituye nuestra imagen. La verdadera confianza en uno mismo es otra cosa. Paradójicamente, es una cualidad natural de la ausencia de ego. Disipar la ilusión del ego es librarse de una debilidad fundamental. La confianza en uno mismo que no está basada en el ego va unida a un sentimiento de libertad que ya no está sometido a las contingencias emocionales, y se presenta acompañada por una invulnerabilidad frente a los juicios de los otros y por una aceptación interior de las circunstancias, cualesquiera que éstas sean. Esta libertad se traduce en un sentimiento de apertura a todo lo que se presenta. No se trata de una frialdad distante, ni del frío desapego o la indiferencia que a veces algunas personas identifican erróneamente con el desapego budista, sino de una disponibilidad benévola y valiente que se extiende a todos los seres.

Cuando el ego no se alimenta de sus triunfos, se alimenta de sus fracasos convirtiéndose a sí mismo en víctima. Alimentado por sus constantes elucubraciones, su sufrimiento sirve para confirmarle su existencia tanto como lo hace su euforia. Tanto da que se sienta en la cima del mundo, como minusvalorado, ofendido e ignorado: el ego se consolida prestando toda su atención tan sólo a sí mismo. «El ego es el resultado de una actividad mental que crea y "mantiene en vida" una entidad imaginaria en nuestro espíritu.' Es un impostor que no piensa más que en sí mismo. Una de las funciones de la visión penetrante —vipashyana— es la de desenmascarar la impostura del ego.

No obstante, en realidad nosotros no somos ese ego, no somos esa cólera, ni tampoco somos esa desesperación.

Nuestro nivel de experiencia más fundamental es el de la conciencia pura, esa primigenia cualidad de la conciencia de la que ya hemos hablado antes y que constituye la base de toda experiencia, de toda emoción, de todo raciocinio, de todo concepto y de toda construcción mental, incluyendo el ego. Pero tenemos que estar atentos: esa conciencia pura, esa «presencia despierta» no es una entidad nueva más sutil incluso que el ego, sino una cualidad fundamental de nuestra corriente mental.

El ego no es más que una construcción mental más duradera que otras porque constantemente se ve reforzada por nuestras cadenas de pensamientos. Pero ello no es óbice para que este concepto ilusorio carezca de existencia propia. Esta etiqueta tenaz tan sólo se

mantiene fijada al flujo de nuestra conciencia gracias a la cola mágica de la confusión mental.

Para desenmascarar la impostura del yo, hay que seguir investigando hasta el final. Todo aquel que sospecha que en su casa ha entrado un ladrón tiene que inspeccionar cada habitación, cada rincón y cada escondite posible hasta estar seguro de que, verdaderamente, no hay nadie. Sólo entonces su espíritu podrá estar tranquilo.

## Meditación

Examinemos aquello que, según se supone, constituye la identidad del «yo». ¿Nuestro cuerpo? Una mezcolanza de huesos y carne. ¿Nuestra conciencia? Una sucesión de pensamientos fugaces. ¿Nuestra historia? La memoria de lo que no es. ¿Nuestro nombre? Le adjudicamos toda clase de conceptos —nuestra filiación, nuestra reputación y nuestro estatus social—, pero, en resumidas cuentas, no es nada más que un conjunto de letras.

Si verdaderamente el ego constituyera nuestra esencia más profunda, sería fácil entender que la idea de desembarazarnos de él nos llenara de inquietud. Pero si tan sólo es una ilusión, el hecho de que nos libremos de él no equivale a extirpar el núcleo de nuestro ser, sino que, simplemente, nos ayuda a disipar un error y a abrir los ojos a la realidad. El error no ofrece ninguna resistencia al conocimiento, al igual que la oscuridad no ofrece resistencia a la luz. Millones de años de tinieblas pueden desaparecer al instante en cuanto se enciende una lámpara.

Cuando dejamos de considerar el yo como si fuera el centro del mundo, nos sentimos implicados con los otros de un modo natural. La contemplación egocéntrica de nuestros propios sufrimientos nos desanima, mientras que la preocupación altruista por los sufrimientos del prójimo hace que nos sintamos más determinados a contribuir a su bienestar.

Así pues, tenemos que examinar con toda honestidad si en lo más profundo de nuestro ser habita el sentimiento profundo del «yo».

¿Dónde está ese «yo»? No puede estar únicamente en mi cuerpo, porque cuando digo: «Estoy triste», la que tiene una impresión de tristeza es mi conciencia, no mi cuerpo. Así pues, ¿únicamente se encuentra en mi conciencia? Tampoco eso es demasiado evidente, porque cuando digo: «Alguien me ha empujado», ¿mi conciencia es la que ha recibido el empujón? ¡Claro que no! El yo no podría vivir fuera del cuerpo y de la conciencia. ¿O acaso sencillamente la noción de yo se halla asociada al conjunto formado por el cuerpo y la conciencia? Si es así, estamos hablando de una noción más abstracta. La única salida a este dilema consiste en considerar el yo como una designación mental vinculada a un proceso dinámico, y a un conjunto de relaciones cambiantes que integran nuestras sensaciones, nuestras imágenes mentales, nuestras emociones y nuestros conceptos. Al final, el yo no es más que un nombre que sirve para designar un continuo, de la misma manera como a un río le llamamos Amazonas o Ganges. Cada río tiene su propia historia, fluye por un paisaje único y su agua puede tener propiedades curativas o estar contaminada. Así pues, es legítimo darle un nombre y distinguirlo de otro río. Sin embargo, en el río no existe una entidad, sea del tipo que sea, que constituya su «corazón» o su esencia. Y lo mismo sucede con el «yo»: existe de manera convencional, pero en absoluto como una entidad que constituye el núcleo de nuestro ser. El ego siempre tiene algo que perder y algo que ganar; por su parte, la

sencillez natural del espíritu no tiene nada que perder ni nada que ganar: no hace falta quitarle o añadirle nada. El ego se alimenta de las elucubraciones acerca del pasado y de los pensamientos anticipados del futuro, pero no puede sobrevivir en la sencillez del momento presente. Así pues, mantengámonos en esta sencillez, en la plena conciencia del ahora, que significa la libertad y el apaciguamiento final de todo conflicto, toda construcción, toda proyección mental, toda distorsión, toda identificación y toda división.

Por tanto, vale la pena que dediquemos un poco de tiempo a dejar que nuestro espíritu repose en la calma interior a fin de conseguir comprender mejor —por medio del análisis y de la experiencia directa— qué lugar ocupa el ego en nuestra vida. Mientras el sentimiento de la importancia del yo sea el que controle las riendas de nuestro ser, nunca llegaremos a disfrutar de una paz duradera. La propia causa del dolor continuará permaneciendo intacta en lo más profundo de nosotros y seguirá impidiéndonos disfrutar de la más esencial de las libertades.

Abandonar la fijación en el ego y dejar de identificarnos con él nos permitirá adquirir una inmensa libertad interior. Una libertad que hará posible que nos acerquemos a todos los seres con los que nos encontramos, y abordar cualquier situación con naturalidad, benevolencia, coraje y serenidad. Al no tener nada que ganar ni nada que perder, somos libres de dar y recibir todo.

### **Meditación sobre la naturaleza del espíritu**

Cuando el propio espíritu es el que se examina, ¿qué puede aprender sobre su propia naturaleza? La primera cosa de la que se da cuenta es la de las innumerables cadenas de pensamientos que atraviesan nuestro espíritu, querámoslo o no, y que alimentan nuestras sensaciones, nuestra imaginación, nuestros recuerdos y nuestras proyecciones de futuro.

Sin embargo, ¿no hay también una cualidad «luminosa» del espíritu que ilumina nuestra experiencia, sea cual sea su contenido? Esta cualidad es la facultad cognitiva fundamental que sirve de base a todo pensamiento. Lo que la cólera ve en sí misma sin ser la cólera ni dejarse llevar por ella. A esta presencia simple y despierta la podemos denominar «conciencia pura», porque se puede aprehender incluso en ausencia de conceptos y en ausencia de construcciones mentales.

La práctica de la meditación muestra que, si dejamos que nuestros pensamientos se calmen, podemos mantenernos durante unos momentos en la experiencia no conceptual de la conciencia pura. Precisamente, el budismo llama «naturaleza del espíritu» a este aspecto fundamental de la conciencia, libre de los velos de la confusión.

Como es lógico, esta noción no es evidente. Admitimos que los psicólogos, los especialistas en neurociencias y los filósofos se interroguen acerca de la naturaleza de la conciencia, pero ¿hasta qué punto su comprensión puede afectar a nuestra experiencia personal? No obstante, la relación que mantenemos con nuestro espíritu no se interrumpe nunca, y, en resumidas cuentas, él es el que determina la calidad de cada instante de nuestra existencia. Si admitimos el hecho de que conocer mejor su verdadera naturaleza y comprender sus mecanismos influye de manera crucial en esa calidad, ello querrá decir que captamos mejor la importancia de que nos interroguemos acerca de nuestro espíritu. De otro modo, por culpa de no comprenderlo, seguiremos siendo unos extraños para nosotros mismos.

Los pensamientos surgen de la conciencia pura y se disuelven de nuevo en ella, como sucede

con las olas del océano, que se elevan y se reabsorben en él, sin convertirse jamás en otra cosa que no sea el propio océano. Es esencial que hagamos eso si deseamos vernos libres de los automatismos habituales de pensamientos que generan sufrimiento. Identificar la naturaleza fundamental de la conciencia y saber descansar en ella, en un estado no dual y no conceptual, es una de las condiciones esenciales para conseguir la paz mental y la liberación del sufrimiento.

## Meditación

Como llegado de ninguna parte, surge un pensamiento, un pensamiento agradable u otro que nos perturba. Dura unos instantes y luego se va para ser reemplazado por otros. Y cuando desaparece, como el sonido de una campana que se desvanece, ¿adónde va? No sabríamos decirlo. Algunos pensamientos vuelven con frecuencia a nuestro espíritu, donde engendran estados que van de la alegría a la tristeza, del deseo a la indiferencia, del resentimiento a la simpatía. De este modo, los pensamientos detentan el inmenso poder de condicionar nuestra manera de ser. Pero ¿de dónde sacan ese poder? No tienen un ejército a su disposición, no disponen de combustible para alimentar un horno, ni de piedras para lapidarnos. Al ser sólo construcciones del espíritu, no deberían tener la capacidad de perjudicarnos.

Dejemos que nuestro espíritu se observe a sí mismo. Está claro que en él surgen pensamientos. De una manera u otra el espíritu existe, ya que nosotros lo experimentamos. Pero, excepto eso, ¿qué más podemos decir acerca de él? Examinemos nuestro espíritu y los pensamientos que se manifiestan en él. ¿Es posible atribuirles unas características concretas? ¿Tienen localización? No. ¿Color? ¿Forma? Cuanto más buscamos, menos encontramos. Bien es verdad que constatamos que el espíritu posee la facultad de conocer, pero ninguna otra característica intrínseca y efectiva. Es en este sentido en el que el budismo define el espíritu como una continuidad de experiencias: no constituye una entidad distinta, está «vacío de existencia propia». Así pues, después de no haber encontrado nada que pueda constituir una sustancia, sea del tipo que sea, detengámonos unos instantes en ese «incontrado».

Cuando se origine un pensamiento, dejemos que surja y que se deshaga por sí solo, sin obstruirlo ni prolongarlo. Durante el breve intervalo de tiempo en el que nuestro espíritu no se encuentra obstruido por pensamientos discursivos, contemplemos su naturaleza. ¿Acaso en ese intervalo, en el que los pensamientos pasados ya han desaparecido y los futuros todavía no se han manifestado, no percibimos una conciencia pura y luminosa? Mantengámonos unos instantes en ese estado de sencillez natural, libre de conceptos.

A medida que vayamos familiarizándonos con la naturaleza del espíritu y conforme aprendamos a dejar que los pensamientos se deshagan tan pronto como sobrevienen como una carta que se escribe con un dedo sobre la superficie del agua—, progresaremos más fácilmente en el camino de la libertad interior. Los pensamientos automáticos ya no poseerán el mismo poder para perpetuar nuestra confusión y reforzar nuestras tendencias acostumbradas. Cada vez deformaremos menos la realidad y los propios mecanismos del sufrimiento acabarán por desaparecer.

Al disponer de recursos interiores que nos permiten controlar nuestras emociones, nuestro sentimiento de inseguridad desaparecerá, y la libertad y la confianza pasarán a ocupar su lugar. Dejaremos de estar exclusivamente preocupados por nuestras esperanzas y temores, y

estaremos disponibles para todos los que nos rodean, trabajando así para el bien de los demás, y para nuestro propio bien.

### Fuentes de inspiración

«Las memorias pasadas que surgen en el espíritu han cesado definitivamente. Los pensamientos que conciernen al futuro todavía no han adquirido la menor realidad. El espíritu que se mantiene en el presente no se puede cercar: carece de forma y de color; corno el espacio, es insustancial e irreal. Así pues, es posible comprender que el espíritu carece de toda clase de existencia sólida.»

*Atisha Dipamkara*

«Cuando aparece el arco iris, luminoso en el cielo, usted puede contemplar sus hermosos colores, pero no puede cogerlo y llevárselo como si fuera un traje. El arco iris nace de la conjunción de diferentes factores, pero es imposible coger nada de él. Lo mismo ocurre con los pensamientos. Se manifiestan en el espíritu, pero carecen de realidad tangible o de solidez intrínseca. Ninguna razón lógica justifica, pues, que los pensamientos —que son insustanciales— dispongan de tanto poder sobre usted; no hay ninguna razón para que usted sea su esclavo.

»La infinita sucesión de pensamientos pasados, presentes y futuros nos lleva a pensar que debería de existir algo que está ahí de manera inherente y permanente. A eso lo denominamos espíritu. Pero, de hecho, los pensamientos pasados están más muertos que los cadáveres, y los pensamientos futuros todavía no han sobrevenido. Entonces, ¿cómo es posible que estas dos categorías de pensamientos que no existen constituyan una entidad que sí exista? ¿Y cómo es posible que el pensamiento presente pueda apoyarse en dos cosas que no existen?

»Sin embargo, la vacuidad de los pensamientos no es simplemente el vacío, como se podría decir del espacio, sino que hay una conciencia espontánea, una claridad comparable a la del sol que ilumina los paisajes y permite ver las montañas, los caminos y los precipicios.

»Pero aunque el espíritu posea esa conciencia intrínseca, afirmar que hay un espíritu es como colocar una etiqueta con el calificativo de real sobre algo que no lo es, y es como enunciar la existencia de una cosa que tan sólo es un nombre que se da a una sucesión de acontecimientos. Podemos llamar "collar" a un objeto formado por perlas ensartadas, pero dicho "collar" no es una entidad dotada de existencia intrínseca. Cuando el hilo se rompa, ¿qué quedará del collar?»<sup>28</sup>

*Khiyentsé Rimpoché*

«Poco a poco, empecé a reconocer la fragilidad y el carácter efímero de los pensamientos y de las emociones que me habían perturbado durante años, y a comprender cómo, centrándome mi atención en los pequeños contratiempos, los había transformado en enormes problemas. Por el mero hecho de mantenerme sentado observando a qué velocidad, bajo qué formas y con cuánta incongruencia iban y venían mis pensamientos y mis emociones, comencé a ver que éstos no eran tan sólidos y efectivos como parecían. Luego, en cuanto empecé a dejar de

hacer caso a la historia que parecían contarme, poco a poco fui percibiendo al "autor" que se escondía detrás: la conciencia infinitamente vasta e infinitamente abierta, que constituye la propia naturaleza del espíritu.

»Cualquier tentativa de describir mediante palabras la experiencia directa de la naturaleza del espíritu está condenada al fracaso. Todo lo que se puede decir sobre ello es que se trata de una experiencia infinitamente apacible, una vez que la hayamos estabilizado por medio de una práctica repetida y casi inquebrantable. Es una experiencia de bienestar absoluto que impregna todos los estados físicos y mentales, incluyendo aquellos que normalmente se consideran poco placenteros. Este sentimiento de bienestar, independiente de la fluctuación de las sensaciones que nos llegan del interior o del exterior, es una de las maneras más claras de comprender lo que el budismo entiende por "felicidad".»

Yongey Mingyur Rimpoché «La naturaleza del espíritu es comparable al océano y al cielo. El movimiento incesante de las olas en la superficie del océano nos impide ver las profundidades. Si nos sumergimos, ya no hay olas, sólo la inmensa serenidad del fondo... La naturaleza del océano es inmutable.

»Miremos el cielo. Unas veces es claro y límpido, pero otras veces los nubarrones se acumulan, modificando la percepción que tenemos de él. Sin embargo, las nubes no han cambiado la naturaleza del cielo. [...] El espíritu no es nada, tan sólo la naturaleza completamente libre... Mantengámonos en la sencillez natural del espíritu, que está más allá de todo concepto.»

*Pema Wangyal Rimpoché*

## **DEDICAR LOS FRUTOS DE NUESTROS ESFUERZOS**

Después de una sesión de meditación y antes de reemprender nuestras actividades, es importante tender un puente entre nuestra práctica y la vida diaria, de modo que los frutos de la práctica de la meditación se perpetúen y continúen alimentando nuestra transformación interior.

Si interrumpimos precipitadamente nuestra meditación para retomar nuestras actividades como si no hubiera pasado nada, la práctica de la meditación tendrá poco efecto sobre nuestra existencia, y sus beneficios serán tan efímeros como los copos de nieve que caen sobre una piedra al rojo vivo.

Una manera de asegurar la continuidad de los beneficios de la meditación consiste en afianzarlos por medio de una profunda aspiración, cuya energía positiva se perpetuará hasta que su objeto se realice, a imagen y semejanza de un copo de nieve que cae y se disuelve en el océano y que dura tanto como el propio océano.

Con este fin, formulemos el deseo siguiente: «¡Que la energía positiva engendrada no sólo por esta meditación, sino también por todos mis actos, palabras y pensamientos benévolos, pasados, presentes y futuros, pueda contribuir a aliviar los sufrimientos de los seres a corto y largo plazo!» Desde el fondo de nuestro corazón, deseemos que, por el poder de lo que hemos hecho, disminuyan las guerras, las hambrunas, las injusticias y todos los sufrimientos

causados por la pobreza y las enfermedades físicas o mentales.

Pensemos en que esta dedicatoria de los beneficios de nuestros actos no es como dividir un pastel entre mil personas, del que cada una sólo recogería unas pocas migajas, sino que todas lo reciben en su totalidad.

Asimismo deseemos que todos los seres encuentren la felicidad, la temporal y la última.

«¡Que puedan erradicar de sus espíritus la ignorancia, el odio, la codicia y otras perturbaciones, y que puedan alcanzar la plenitud de las cualidades humanas, así como el supremo Despertar!»

Una dedicatoria como la que acabamos de incluir constituye un sello indispensable en toda práctica espiritual y posibilita que la energía constructiva engendrada por nuestra meditación y todos nuestros actos positivos se perpetúe.

## **UNIR MEDITACIÓN Y VIDA COTIDIANA**

La meditación es un proceso de formación y transformación. Para que tenga sentido, debe reflejarse en cada aspecto de nuestra manera de ser, en cada una de nuestras acciones y actitudes. Si no, es una pérdida de tiempo. Así pues, tenemos que perseverar con sinceridad, vigilancia y determinación, y verificar que, a lo largo del tiempo, vamos cambiando realmente. Algunos afirman desde el principio que todas las actividades de su vida son una meditación. Pero aunque es innegable que lo que perseguimos cuando ejercitamos el espíritu es ser capaces de mantener un cierto modo de ser en todas nuestras actividades, decir —de entrada— que la vida es una meditación parece un poco prematuro. El torbellino de la vida cotidiana raras veces nos ofrece la ocasión apropiada para adquirir la fuerza y la estabilidad necesarias para practicar la meditación.

Por ello, es muy importante dedicar tiempo a la meditación en sí misma, aunque sólo sea treinta minutos al día si no se puede más. Si la practicamos especialmente por la mañana, al levantarnos, la meditación «perfumará» de otro modo nuestra jornada. Sus efectos impregnarán, de manera discreta pero profunda, nuestras actitudes y la forma en la que llevaremos a cabo nuestras actividades e interactuaremos con los que nos rodean. Durante el resto del día, fortalecidos por la experiencia adquirida, podremos remitirnos interiormente a la experiencia de la meditación formal, que todavía permanecerá viva en nuestro espíritu. Y cuando dispongamos de unos momentos de descanso, nos será más fácil volvemos a sumergir en una manera de ser que para nosotros ya es familiar, y mantener la continuidad de sus efectos beneficiosos. Esta práctica es completamente compatible con la vida activa, profesional y familiar.

Estos efectos nos permitirán situar los acontecimientos de nuestra existencia en una perspectiva más amplia, y vivirlos con más serenidad, pero sin caer en la indiferencia; aceptar lo que sobreviene, pero sin resignarnos a ello, y construir el futuro sobre los cimientos de una motivación altruista y confiada. De este modo, poco a poco, y gracias al entrenamiento del espíritu, podremos cambiar nuestra habitual manera de ser. Tendremos una comprensión más justa de la realidad y ello hará que nos afecten menos los cambios brutales que pueden producirse en nuestra existencia, y que nos mostremos menos engreídos ante nuestros éxitos superficiales. Serán éstos meros signos de una auténtica transformación personal que nos permitirá actuar mejor sobre el mundo en el que vivimos y contribuir a la construcción de una sociedad más sensata y altruista.



# Notas

## 1. ¿Por qué meditar?

1. Romain Rolland, Jean-Christophe, París, Albin Michel, 1952, t. VIII.
2. Sobre los efectos negativos del estrés, véase Sephton, S.E.; Sapolsky, R.; Kraemer, H.C., y Spiegel, D., «Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survival», *Journal of the National Cancer Institute*, 92 (12), 2000, pp. 994-1000.  
Sobre la influencia de la meditación, véase Carlson, L.E.; Speca, M.; Patel, K.D., y Goodey, E., «Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrostrone-Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Out-patients», *Psychoneuroendocrinology*, vol. 29, n.º 4, 2004; Speca, M.; Carlson, L.E.; Goodey, E., y Angen M., «A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients», *Psychosomatic Medicine*, 62 (5), septiembre-octubre 2000, pp. 613-622; Orsillo, S.M. y Roemer, L., *Acceptance and Mindfulness-based Approaches to Anxiety*, Springer 2005.
3. Teasdale, J.D., et al, «Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence», *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70, 2002, pp. 275-287; Grossman, P.; Niemann, L.; Schmidt, S., y Walach, H., «Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis», *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 2004, pp. 35-43; Sephton, S.E.; Salmon, P.; Weissbecker, L.; Ul-mer, C.; Hoover, K., y Studts, J., «Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial», *Arthritis Care & Research*, 57 (1), 2004, pp. 77-85; M.A. Kenny y J.M.G. Williams, «Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulnessbased Cognitive Therapy», *Behaviour Research and Therapy*, vol. 45, n.º 3, 2007, pp. 617-625.
4. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) es un entrenamiento secular en la meditación sobre la plena conciencia basado en una meditación budista, que Jon Kabat-Zinn viene desarrollando en el sistema hospitalario de Estados Unidos desde hace ya unos veinte años, y que actualmente se utiliza con éxito en más de doscientos hospitales para disminuir los dolores postoperatorios y para aquellos otros relacionados con el cáncer y otras enfermedades graves. Véase Kabat-Zinn, J. et al., «The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain», *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 1985, pp. 163-190.
5. Davidson, R.J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S.F.; Urbanowski, F.; Harrington, A.; Bonus, K., y Sheridan, J.F., «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, pp. 564-570.  
Sobre los efectos a largo plazo de la meditación, véase: Lutz, A.; Greischar, L.L.; Rawlings, N.B.; Ricard, M., y Davidson, R.J., «Longterm Mediators Self-induced High-amplitude

- Gamma Synchrony During Mental Practice», PNAS, vol. 101, n.º 46, noviembre 2004; Brefczynski-Lewis, J.A.; Lutz, A.; Schaefer, H.S.; Levinson, D.B., y Davidson, R.J., «Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners», PNAS, vol. 104, n.º 27, julio de 2007, pp. 11.483-11.488; Ekman, P.; Davidson, R.J.; Ricard, M., y Wallace, B.A., «Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-Being», Current Directions in Psychological Science, 14, 2005, pp. 59-63.
6. Lutz, A.; Slagter, H.A.; Dunne, J.D., y Davidson, R.J., <Attention regulation and monitoring in meditation>, Trends in Cognitive Science, vol. 12, n.º 4, abril de 2008, pp. 163-169; Jha, A.P. et al., «Mindfulness' training modifies subsystems of attention», Cogn. Affect. Behav. Neurosci, 7, 2007, pp. 109-119; Slagter, H.A.; Lutz, A.; Greischar, L.L.; Francis, A.D.; Nieuwenhuis, S.; Davis, J.M., y Davidson, R.J., «Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources», PLoS Biology, vol. 5, n.º 6, e138, www.plosbiology.org, junio de 2007.
  7. Carlson, L.E. et al, «One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients», Brain Behav. Immun., 21, 2007, pp. 1038-1049.
  8. Véase Grossman, P., et al., op. cit.
  9. Lutz, A.; Dunne, J.D. y Davidson, R.J., «Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction», en The Cambridge Handbook of Consciousness, cap. 19, pp. 497-549, 2007.

## **2. ¿Sobre qué meditar?**

1. Jigme Khyentse Rimpoche, enseñanzas impartidas en Portugal, septiembre de 2007.
2. Un autor budista del siglo vil, cuya principal obra, L'Entrée dans la pratique des bodhisattvas (Bodhicharyavatara), es un gran clásico.

## **3. ¿Cómo meditar?**

1. Yongey Mingyur Rimpoche, Bonheur de la méditation, Fayard, 2008.
2. Shantideva, L'Entrée dans la pratique des bodhisattvas, Éditions Padmakara, 2007, 1, 28.
3. Dilgo Khyentsé Rimpoche (1910-1991) fue uno de los más eminentes maestros espirituales tibetanos del siglo xx. Véase L'Esprit du Tibet, Points Sagesse, Le Seuil, 1996.
4. Edwin Schroedinger, My View of the World, Londres, Cambridge University Press, 1922, p. 22.
5. Bhante Henepola Gunaratna, Méditer au quotidien; une pratique simple do bouddhisme, Marabout, 2007.
6. Thich Nhat Hanh, Cuide de la méditation marchée, Éditions La 1361, Village des Pruniers, 1983.
7. En sánscrito, estos tres componentes se denominan, respectivamente, manaskára, smriti, y samprajnana (los términos equivalentes en pali son manasikara, sati y sampajanna, y los

tibetanos, yid la byedpa, dran pa y shes bzhiri).

8. Por regla general, un mantra no está construido como una frase con sentido literal. Aquí, «Om» es la sílaba que abre el mantra y que le confiere un poder de transformación. «Mani», o «joya», se refiere a la joya del amor altruista y de la compasión. «Padmé», gerundio de padma o «loto», hace referencia a la naturaleza fundamental de la conciencia, a nuestra «bondad original», que, como el loto que se posa inmaculado sobre un lodazal, permanece intacta aunque se vea amenazada por los venenos mentales que nosotros mismos hemos fabricado. «Hong» es una sílaba que le da su fuerza de realización al mantra.
9. Bokar Rimpoché, La Méditation, conseils aux débutants, Editions Claire Lumière, 1999, p. 73.
10. Yongey Mingyur Rimpoché, op. cit.
11. Etty Hillesum, Une vie bouleversée, Le Seuil, Points, 1995, p. 308.
12. Shantideva, op. cit., III, pp. 18-22.
13. Shantideva, op. cit., X, 55.
14. «Pain», BBC World Service Radio, en la serie «Documentary» dirigida por Andrew North, febrero de 2008.
15. Banthe Henepola Gunaratna, ()op. cit.
16. Longchen Rabian (1308-1363), una de las grandes autoridades del budismo tibetano; extracto de Gsung thor bu, pp. 351-352, trad. De M. Ricard.
17. Extracto de «Paroles des maîtres kadampas», Mkha'gdam skyes bu dan pa manis kyi gsung bgros thor bu barnams, p. 89, trad. de M. Ricard.
18. Dalai Lama, enseñanzas orales impartidas en Schvenedingen, Alemania, 1998, trad. de M. Ricard.
19. Thich Nhat Hanh, La Vision profonde, trad. de Philippe Kerfomme (trad. de The Sun in my Heart, 1988), Spiritualités Vivantes, Albin Michel, 1995.
20. Bhante Henepola Gunaratna, op. cit.
21. Nagarjuna, Suhrlleka, «Lettre à un ami», trad. del tibetano.
22. Etty Hillesum, Une vie bouleversée, op. cit., p. 218.
23. Etty Hillesum, ibíd., p. 104.
24. Dalai Lama, Conseils du cœur, Presses de la Renaissance, pp. 130131.
25. Dilgo Khyentsé, Le Trésor du cœur des êtres éveillés, Point Sagesse, Le Seuil, 1997.
26. Ibíd.
27. Han F. de Wit, Le Lotus et la Rose, traducción del holandés de C. Francken, Huy, Kunchap, 2002.
28. Dilgo Khyentsé Rimpoché, Au cœur de la compassion, Éditions Padmakara, 2008.

# Bibliografía

- Bhante Henepola Gunaratna: Méditer au quotidien: Une pratique simple du bouddhisme, Marabout, 2007.
- Bokar Rimpoché: La Méditation, conseils aux débutants, trad. de Tcheuky Sengué, Éditions Claire Lumière, 1999.
- Dalai Lama: Comme un éclair déchire la nuit, Albin Michel, 1999.
- Dilgo Khyentsé Rimpoché: Le Trésor du coeur des êtres éveillés, Points Sagesse, Le Seuil, 1997.
- Les Cent Conseils de Padampa Sanguié, Editions Padmakara, 2007.
- Au coeur de la compassion, Editions Padmakara, 2008.
- Dudjom Rimpoché: Petites instructions essentielles, Éditions Padmakara, 2002.
- Dzigar Kongtrul: Le bonheur est entre vos mains: Petit guide du bouddhisme à l'usage de tous, NiL éditions, 2007.
- Khenpo Kunzang Paleen: Perles d'ambroisie, Editions Padmakara, 3 vols., 2008.
- Patrul Rimpoché: Le Chemin de la grande perfection, Editions Padmakara, 2.a ed., 1997.
- Ricard, Matthieu: Plaidoyer pour le bonheur, NiL éditions, 2004. [Hay edición en castellano: En defensa de la felicidad, Ediciones Urano, Barcelona, 2005.]
- Ricard, Matthieu y Revel, Jean-François: Le Moine et le Philosophe, NiL éditions, 1997. [Hay edición en castellano: El monje y el filosofo, Ediciones Urano, Barcelona, 2000.]
- Ringu Tulku Rimpoché: Et si vous m'expliquiez le bouddhisme?, NiL éditions, 2001.
- Sogyal Rimpoché: Le Livre tibétain de la vie et de la mort, ed. revisada y aumentada, LGF, 2005. [Hay edición en castellano: El libro tibetano de la vida y de la muerte, Ediciones Urano, Barcelona, 2007.]
- Shantideva: L'Entrée dans la pratique des bodhisattvas, Éditions Padmakara, 2007.
- Tulkou Pema Wangyal: Bodhicitta: l'esprit d'Eveil, Editions Padmakara, 1997.
- Diamants de sagesse, Editions Padmakara, 1997.
- Thich Nhat Hanh: Le Mirarle de la pleine consciente, L'Espace bleu, 1996.
- Yongey Mingyur Rimpoché: Bonheur de la méditation, Fayard, 2007.
- Wallace B. Alan: The Attention Révolution, Unlocking the Power of the Focused Mind, Wisdom Publications, Boston, 2006.
- Science et bouddhisme: d chacun sa réalité, Calmann-Lévy, 1998.

# Agradecimientos

Estoy profundamente agradecido a todos aquellos que han hecho posible la existencia de este libro.

Inútil decir que todo lo que contiene de justo se lo debo a la benevolencia y a la sabiduría de mis maestros espirituales, principalmente a Kyapje Kangyur Rimpoché, Dilgo Khyentsé Rimpoché, Trulshik Rimpoché, Pema Wangyal Rimpoché y Jigme Khyentse Rimpoché, así como a Su Santidad el Dalai Lama, el cual, según los maestros a los que acabo de citar, es el maestro del budismo tibetano más perfecto de nuestro tiempo.

Doy las gracias a todos cuantos me han alentado a reunir estas instrucciones sobre la meditación porque deseaban aprender a meditar. Sin ellos, la idea de componer este pequeño tratado no me habría venido a la mente.

También le doy las gracias a mi amiga y fiel editora Nicole Lattés, que siempre me ha animado a perseverar en mi esfuerzo a pesar de mi falta de talento natural para la escritura.

Me siento muy agradecido respecto a todos mis amigos, que han tenido la bondad y la paciencia de leer este texto, y de mejorarlo considerablemente en el fondo y la forma por medio de sus acertadas sugerencias: Christian Bruyat, Carisse y Gerard Busquet, mi muy querida madre Yahne Le Toumelin, Raphaële Demandre, Gérard Godet, Christophe André y Michel Bitbol.

Gracias a mis amigas de Éditions NiL y Laffont, Francois Delivet, que se ha encargado de darle forma final al texto y que me ha ayudado a poner en claro numerosos puntos, y Christine Morin y Catherine Bourgey, que siempre me han ayudado y asistido con amabilidad y competencia, así como a Joél Renaudat, por haber concebido la hermosa maqueta del libro.

*Los derechos de autor generados por este libro están destinados en su totalidad a los proyectos humanitarios que llevamos a cabo en Tíbet, Nepal, la India y Bután.*

*Todos aquellos que deseen sumarse a este esfuerzo pueden ponerse en contacto con la asociación que hemos fundado con este fin:*

KARUNA, 20 bis, rue Louis-Philippe,  
92200 Neuilly-sur-Seine;  
[www.karuna-shechen.org](http://www.karuna-shechen.org).