

1911

ABHIDHARMA

ABHIDHARMA

Abhidharma
K
1911

Chögyam Trungpa

ABHIDHARMA

Psicología budista

editorial **Kairós**

Numancia, 117-121
08029 Barcelona

Título original: GLIMPSES OF ABHIDHARMA
Traducción: Ricardo Gravel

© 1975 by Ghogyam Trungpa
© de la edición en castellano:
1988 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Septiembre 1989
Cuarta edición: Abril 2008

ISBN-10: 84-7245-196-8
ISBN-13: 978-84-7245-196-4
Dep. Legal: SE-2428-2008 U.E.

Fotocomposición: Fepsa. Laforja, 23. 08006 Barcelona
Impresión y encuadernación: Publidisa

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

INTRODUCCIÓN

Es posible que se considere el abhidharma como algo austero, académico, abstracto. Ya lo veremos. Quisiera, en todo caso, darles la bienvenida a quienes, entre ustedes, son valientes y están dispuestos a entrar. Son, en cierta medida, guerreros.

He decidido presentar el abhidharma porque siento que en el estudio de la tradición budista es necesario partir de cero, empezar desde el principio y presentar la enseñanza en su forma genuina, en su pureza inmaculada. Y así lo hemos hecho, tanto en lo que se refiere a la práctica de la meditación como a la comprensión teórica de las enseñanzas. Me parece importante que las enseñanzas sean presentadas de esta manera. La introducción de las enseñanzas orientales en Occidente se ha hecho sin ningún orden ni concierto. Los maestros han tenido algo que decir y lo han dicho, pero tal vez no hayan logrado realmente llegar al público como para crear una situación favorable para la práctica. Estos maestros se han formado en su propio país, donde han practicado y recibido la transmisión; pero la situación cultural era otra y se daba por sentado un cierto contexto de disciplina. Parecen suponer que el mismo fondo cultural existe también en Occidente. Sin embargo, es posible que no sea así. Es por eso que nosotros, en Occidente, tene-

mos que compenetrarnos con el alma misma de una enseñanza espiritual antes de poder entregarnos a ella. Debemos echar cimientos muy sólidos antes de ponernos a practicar el yoga del calor interno, la levitación y otras cosas por el estilo.

En cuanto a los principios fundamentales, éstos se pueden enfocar de dos maneras. Cierta gente tiene tendencia a trabajar a un nivel puramente intuitivo o emocional; otros sienten que este enfoque no es lo suficientemente fundamental y quieren trabajar a un nivel intelectual o teórico. Yo no diría que estos dos estilos se oponen, sino que se trata más bien de dos maneras de enfocar el tema. Lo que estamos tratando de hacer aquí es no desatender ni el intelecto ni la intuición, sino más bien unirlos. Un verdadero entendimiento de las enseñanzas debe ser a la vez inteligente y humano. El aspecto inteligente es la teoría; lo humano está en la aprehensión intuitiva y personal de las enseñanzas y en el proceso de aprendizaje que ello exige. Se puede decir que el estudio del abhidharma es, en cierto sentido, teórico; pero tiene también un sabor personal e individual, ya que se trata de una vista panorámica de la psicología humana. Es parte de la filosofía básica del budismo, común a todas las escuelas: *theravadin*,¹ tibetana, etc.

El abhidharma es parte de lo que se llama el *tripitaka*, las «tres cestas» o «tres montones». Son los tres cuerpos de enseñanzas que forman las escrituras budistas. El primer texto, el *vinaya-pitaka*, examina la disciplina, lo práctico: cómo vivir en el mundo y entenderlo a la vez. El *vinaya* se presenta de tal manera que no hay conflicto entre el entendimiento y la disciplina

1. Escuela de budismo que tiene vigencia en Ceilán, Birmania, Indonesia, etc. (Nota del traductor.)

práctica. La segunda «cesta» es el *sutra-pitaka*, que expone ciertas prácticas meditativas y diferentes maneras de entrenar la mente, de aceptar y usar el intelecto a la par con la intuición como ayudas para la meditación. La tercera es el *abhidharma-pitaka*. Habiendo abordado el aspecto práctico de nuestra relación con el mundo, además del aspecto meditativo y psicológico, empezamos a trabajar el fondo del asunto en toda su extensión. En cierto sentido, el abhidharma nos dice cómo comunicarnos con los demás una vez que hemos entendido todo.

Muchos psicólogos modernos se han percatado de que lo que revela y explica el abhidharma coincide con sus descubrimientos más recientes, con sus ideas más nuevas. Es como si el abhidharma, que se enseñó hace 2.500 años, se hallara reformulado en un lenguaje actual.

El abhidharma tiene por tema los cinco *skandhas*. Los *skandhas* representan por un lado la estructura constante de la psicología humana y, por otro, la dinámica de su evolución y de la evolución del mundo. Los *skandhas* se relacionan también con bloqueos de todo tipo: espirituales, materiales, emocionales. Cuando entendemos los cinco *skandhas*, nos damos cuenta de que al conectarnos con el corazón mismo de la egoidad² podemos convertir todo —cualquier experiencia, cualquier inspiración— en un bloqueo más o en una ocasión para liberarnos. El abhidharma es una manera muy precisa de examinar la mente. Podemos observar con gran agudeza la más mínima tendencia de la mente hasta en su manifestación más sutil, incluso algo tan insignificante como la molestia

2. *Egoidad*: condición de poseer un yo, un ego; tendencia a valerse de la experiencia para consolidar el yo, la sensación de existencia individual. (N. del T.)

de tener una mosca posada en la pierna. Esta molestia, por ejemplo, puede tener un matiz amistoso o agresivo, según que reaccionemos espantando la mosca o tratando de matarla.

El abhidharma examina en forma muy precisa e imparcial el tipo de mente que podemos tener y, de hecho, nos resulta sumamente provechoso ver nuestra mente de este modo. Esto no significa que haya que ser puramente académico e intelectual. Podemos encarar las pequeñas molestias —la de la mosca, por ejemplo— como el prototipo de los acontecimientos que conforman la situación humana. No les damos una importancia excesiva; sencillamente, las vemos con precisión. Poco a poco, esta manera de mirar las cosas se vuelve muy beneficiosa, no solamente para la meditación pura sino también para la meditación en acción. El enfoque budista tiene que ver más con asumir las situaciones del diario vivir que con valerse de la meditación sólo para lograr la iluminación. En los tres *pitakas* se hace muy poco hincapié en la iluminación. Los *pitakas* son manuales que nos explican cómo vivir desde el punto de vista de la mente despierta, pero a nivel de las situaciones más corrientes. Nos presentan los medios para sacarnos de nuestro sonambulismo habitual y enfrentar concretamente situaciones reales. El abhidharma es una parte muy importante de esta instrucción general.

Debido a limitaciones de tiempo y espacio, y para no abusar de la paciencia del lector, el estudio que haremos aquí del abhidharma tendrá que ser una visión de conjunto algo somera. Sin embargo, como introducción me parece sumamente útil.

PREGUNTA: No me quedó muy clara la diferencia entre el *sutra-pitaka* y el *abhidharma-pitaka*.

RÍNPOCHE: El *sutra-pitaka* da las técnicas de la meditación mientras que el *abhidharma-pitaka* describe la experiencia consumada de la meditación para que uno pueda comunicársela a los demás y también a sí mismo. No se trata de un libro de cocina; más bien se da por sentado de que ciertas ideas y experiencias nos son familiares y se las formula con gran precisión. Es por eso que los traductores modernos tienen algunas dificultades con los textos budistas: no han tenido la experiencia de lo que dice el texto. Es eso lo que hace falta en muchas de las traducciones.

P: ¿Qué significa la palabra *abhidharma*?

R: En tibetano, abhidharma se dice *chö ngönpa*.³ *Chö* corresponde al sánscrito *dharma*, que significa la ley de las cosas, el hecho de que las cosas son como son. *Ngönpa* se refiere a algo visible o aparente, algo que se ofrece a la vista. Significa, más o menos, algo que se puede interpretar o cuyos principios se pueden ver. Se podría decir entonces que *abhidharma* quiere decir «dinámica del dharma». «Dharma», aquí, podría ser el dharma de cocinar, el dharma de conducir un auto, cualquier tipo de dharma. No se trata especialmente del Dharma con D mayúscula. Es lo íntimo y casero del dharma lo que se presenta de una manera muy vívida en el abhidharma.

P: Me han dicho que en ciertos países budistas donde

3. Ortografía tibetana: *chhos mngon pa*. (N. del T.)

se hace hincapié en el estudio del abhidharma se ha ido perdiendo la práctica de la meditación. En las enseñanzas del *abhidharma-pitaka*, al ser aplicadas de manera incorrecta a los problemas del diario vivir, ¿existiría el peligro de llegar a creer que uno puede arreglárselas sin la meditación?

R: No me cabe duda, es muy posible. Es un problema que se ha planteado ya y que es un factor principal en la degeneración del *buddhadharma*⁴ en todo el mundo budista. He sabido de un destacado estudioso cingalés que afirma que nadie ha logrado la iluminación en los últimos 500 años, pero que, sin embargo, es nuestro deber mantener vivas todas las teorías por si alguien, algún día, logra dar en el blanco. De hecho, ciertos estudiosos del budismo que insisten sobre todo en el lado especulativo de las enseñanzas están profundamente convencidos de que sería peligroso empezar a practicar antes de ser un perito en la teoría. Luego, cuando uno ya ha descubierto todo de manera intelectual, cuando sabe cómo proceder y cuál es la idea subyacente, cuando uno ha entendido a fondo todas las imágenes psicológicas en un plano intelectual, entonces no necesitaría verdaderamente meditar puesto que ya lo sabría todo. Este enfoque se conjuga con la idea del Buda como «supererudito». Los eruditos obviamente tienen que hacerse un concepto de la mente despierta o de la iluminación, puesto que la tradición recoge esa idea, y la única forma en que ellos pueden interpretarla es como el conocimiento de todas las cosas. A su modo de ver, el iluminado es aquel que conoce la geografía, la ciencia, la psicología, la historia,

4. Enseñanza del Buda (en sánscrito *Buddha*); budismo. (N. del T.)

la filosofía, la sociología y todo lo demás. Les parece que alguien que tiene diez o doce doctorados logrará sin duda la iluminación, ya que tiene respuesta a todo. Si fuese así, alguien con un solo doctorado tendría que haber logrado la iluminación parcial; pero sabemos que no es así en absoluto. Por lo tanto, convertirse en supererudito no es la solución.

Las tradiciones contemplativas del budismo, como la tibetana y el zen, le dan una gran importancia a la práctica y consideran que el estudio debe ir a la par con la meditación. Aquí, la idea de aprender implica un proceso de descubrimiento nuevo, de descubrimiento científico nuevo, y corresponde a una experiencia real. Hay una diferencia enorme entre colocar algo bajo un microscopio para observarlo con sus propios ojos y simplemente analizar el tema. Todo se puede analizar, pero si no se ha tenido la experiencia, entonces no se tiene base alguna para el análisis. Así pues, en la tradición contemplativa la idea es adquirir un cierto entrenamiento básico en la práctica de la meditación, por primitivo que sea, para luego empezar a trabajar el aspecto intelectual. De esta manera, la enseñanza se toma como una confirmación de la experiencia y no puramente como un banco de informaciones.

P: ¿Podría usted explicar nuestra tendencia a satisfacernos con las teorías en vez de ser más libres y abiertos a nivel de la experiencia real?

R: Yo diría que la tendencia principal es querer afianzar lo que se hace. Lo que sucede es que, en el fondo, la práctica es un trabajo muy desordenado. Uno tiene que aceptar que ha sido un tonto y empezar como

tonto. Por ejemplo, cuando uno decide probar la práctica de la meditación, al principio lo hace al buen tontún, creyendo saber de qué se trata. Y luego, cuando se pone a practicar, no medita verdaderamente, sino que se imagina que está meditando. Así que todo el proceso parte de la confusión y ésta se acepta como parte del camino. Como es una situación abierta, no organizada, uno tiene la sensación de internarse en territorios desconocidos. Mucha gente se aterroriza. Uno no está muy seguro en qué se ha metido, pero es la única forma de compenetrarse con la práctica. El hecho de ser un tonto pasa a ser un escalón. Poco a poco, la tontería se va desvaneciendo y va dejando vislumbrar lo que escondía tras ella. Es como ir desgastando un par de zapatos con el uso: el pie auténtico empieza a aparecer a través de la suela.

Ya ven ustedes, hay un miedo tremendo que surge frente a todo esto y es por esa razón que uno quisiera tener una cierta seguridad. La respuesta que aquí presentamos no contesta todas las preguntas que nacen de nuestro deseo de seguridad. En realidad, no promete nada. Lo único que hace es empujarnos por la borda, poniendo de manifiesto nuestro deseo de seguridad y el miedo que esta situación nos causa. Cuando dejamos de preocuparnos por nuestra seguridad y nos aceptamos tal cual somos, sin remilgos ni rodeos, de una manera íntima y personal, entonces de algún modo se produce una cierta relajación. Descubrimos que mientras más soltamos, más nos llegan las cosas, en vez de ir perdiendo contacto con ellas. Es entonces que nace una relación real con nuestra situación.

El gran problema es que la gente ha usado las enseñanzas espirituales para consolidarse a sí misma, para lograr una mayor estabilidad a nivel del yo. Éste

es, inevitablemente, nuestro punto de partida. No podemos desatenderlo ni rechazarlo. Tenemos que empezar por los errores, lo cual es siempre un problema. El miedo y el deseo de seguridad hacen que sea sumamente difícil aceptar la espontaneidad. Como se enseña en el *Dhammapada*⁵: «Aquel que se sabe tonto, ése sí que es un sabio».

5. Colección de aforismos del Buda, recopilados cuatro siglos después de su muerte. (N. del T.)

LA FORMA

Podríamos empezar por hablar del origen de todos los problemas psicológicos, el origen de la mente neurótica. Se trata de una tendencia a identificarse con deseos y conflictos relacionados con un mundo que sería externo. Inmediatamente surge la duda: ¿estos conflictos tienen verdaderamente una existencia externa o son más bien internos? Esta incertidumbre refuerza nuestra sensación de que sí existe un problema. ¿Qué es real, qué no es real? Éste es siempre nuestro mayor problema. Es el problema del ego, del yo.

La temática del abhidharma —desde sus grandes líneas hasta el último detalle— es la insustancialidad del yo. Cuando hablamos de insustancialidad del yo, no nos referimos solamente a la ausencia del yo, sino también a la ausencia de las proyecciones del yo. El estado de no yo es, en cierta forma, un subproducto que se da cuando nos percatamos de la naturaleza efímera y transparente del mundo externo. Una vez que examinamos las proyecciones del yo y que vemos su naturaleza efímera y transparente, al yo no le queda ningún punto de referencia; ya no tiene con qué relacionarse. De hecho, las nociones de *interno* y de *externo* son interdependientes: en cuanto empieza el yo, empiezan las proyecciones. El yo con-

sigue apuntalar su identidad por medio de sus proyecciones. En la medida en que logramos ver estas proyecciones como algo insustancial, el yo también se vuelve transparente.

Según el abhidharma, el yo, bajo uno de sus aspectos, consiste en ocho tipos de conciencia. Están, en primer lugar, las conciencias de los seis sentidos (la mente como facultad pensante se considera como un sexto sentido). Luego hay una séptima conciencia, que tiene la naturaleza del desconocimiento, de la nebulosidad y de la confusión. Esta mente turbia es la trama general que recorre las conciencias de los seis sentidos. Cada conciencia sensorial se enlaza con esta zona borrosa en que uno no sabe exactamente qué está haciendo. La séptima conciencia es una falta de precisión, es muy ciega.

La octava conciencia es lo que podríamos llamar el denominador común o la base inconsciente de las anteriores. Es el fundamento que permite que funcionen las otras siete conciencias. Esta base es diferente de la base primordial a la que me he referido a veces, que es el origen de toda la existencia y que contiene tanto el *samsara* como el *nirvana*. La octava conciencia no es tan fundamental como la base primordial. En cierto modo, es un nivel básico secundario en el cual ya existe la confusión, y es esta confusión la que crea las condiciones para que puedan actuar las otras siete conciencias.

Hay un proceso evolutivo que parte de este fundamento inconsciente que es la octava conciencia. La conciencia turbia surge primero, y luego se dan las conciencias de los seis sentidos. Incluso los seis sentidos se desarrollan en un orden definido, según la intensidad con que sentimos cada uno de ellos. El nivel

más intenso se logra con la vista, que es el último sentido en desarrollarse.

Podemos considerar que estos ocho tipos de conciencia corresponden al primero de los cinco skandhas, la forma. Son la forma del yo, su aspecto tangible. Constituyen el cimiento más fundamental del yo... lo cual no es mucho decir, puesto que el yo difícilmente puede tener algún cimiento. Con todo, desde un punto de vista relativo, no dejan de ser algo fijo y definido.

Me parece que para tener un visión de conjunto, sería útil hablar un poco de la base primordial, aunque las enseñanzas del abhidharma no la mencionen mucho. Se trata de la base primordial y omnipresente que distinguimos hace poco de la octava conciencia. La base primordial no depende en absoluto de situaciones relativas: es un estado natural de ser, donde uno es, sencillamente. De esta base surgen energías y son estas energías las que darán origen a las situaciones relativas. De la base primordial surgen todo tipo de cosas: chispazos de dualidad, de intensidad, de nitidez, destellos de sabiduría y de conocimiento... De la base primordial procede la confusión y también la liberación. Tanto la confusión como la liberación son energías que brotan sin cesar, chispas que vuelan para luego reintegrarse a su naturaleza fundamental. Según un imagen que usó Milarepa¹, son como nubes que surgen en el cielo y luego desaparecen en él.

Por lo que se refiere al fundamento del yo, la octava conciencia, ésta aparece cuando los chispazos de energía que brotan de la base primordial producen un cierto efecto de ceguera, de asombro. Es este asombro

1. Gran maestro y ermitaño tibetano del siglo xi. En su autobiografía, *Los cien mil cantos de Milarepa*, describe sus experiencias y realizaciones en imágenes poéticas de gran belleza y de profundo impacto espiritual. (N. del T.)

el que da lugar a la octava conciencia, la base fundamental del yo. Es lo que el doctor Guenther llama «propensión a errar debido al asombro», un error que radica en un estado de asombro, un tipo de pánico. Si la energía estuviera en armonía con su propia velocidad, entonces no habría pánico. Sería como conducir un automóvil a toda marcha: podríamos maniobrar en la medida en que estuviéramos en armonía con la velocidad. Pero si de repente nos espantamos ante la idea de que hemos ido conduciendo demasiado rápido sin darnos cuenta, daremos un frenazo brusco y tendremos seguramente un accidente. Algo se paraliza de pronto y hace que nos quedemos asombrados, sin saber cómo manejar la situación. En ese momento, nos dejamos ganar por la situación. En vez de ser totalmente uno con la proyección, nos dejamos dominar por ella. Entonces la fuerza inesperada de la proyección nos vuelve de rebote como si fuera nuestra propia acción, lo cual crea un asombro sumamente potente e impresionante. Es este asombro lo que hace las veces de base fundamental, la base fundamental secundaria del yo, que es diferente de la base primordial.

Por lo tanto el yo es el elemento relativo último, la fuente de todos los conceptos relativos del mundo samsárico entero. Sin el yo, no puede haber criterios, no puede existir la noción de comparación. Las cosas se forman a partir del punto de vista relativo del yo. Incluso el nirvana empieza de esta manera. El comienzo del yo es también el comienzo del nirvana, que es la otra cara de la misma moneda. Sin el yo, no podría existir tal cosa como el nirvana o la liberación, puesto que habría un estado libre sin relatividad. Es solamente a medida que se desarrolla el yo que empiezan a existir la libertad y el encadenamiento; y esta

situación relativa contiene una cualidad básica que es el *desconocimiento*.

El abhidharma no habla mucho del desconocimiento en el sentido fundamental de desconocerse a sí mismo, pero el entender esto añade una dimensión más a las enseñanzas sobre las ocho conciencias. Una vez que ha surgido el asombro, se produce una reacción tardía en la cual tratamos de averiguar retrospectivamente dónde estuvimos, qué somos y dónde estamos ahora. Pero la naturaleza misma del asombro es tal que no queremos volver atrás para descubrir nuestro estado original, no queremos deshacer todo ni desandar lo andado. Puesto que en nuestro asombro hemos creado algo de que asirnos, quisiéramos no hacer caso de los antecedentes que nos llevaron a esta situación. Quisiéramos sacar el mejor provecho posible del momento presente y aferrarnos a él. Es éste el desconocimiento: negarse a volver atrás porque es demasiado doloroso, demasiado aterrador. Como dice un refrán inglés: «la ignorancia es la felicidad». La felicidad —por lo menos desde el punto de vista del yo— es el no darse cuenta de que uno no se da cuenta.

Esta manera de entender el desconocimiento proviene de las enseñanzas del *mahamudra*² de la tradición *vajrayana*³. Existe una diferencia entre las enseñanzas fundamentales sobre el desconocimiento que se encuentran en los sutras y el abhidharma y aquellas más directas y atrevidas que nos presenta el maha-

2. Enseñanzas sobre la meditación que apuntan directamente a la naturaleza de la mente, transmitidas oralmente de maestro a discípulo en el linaje *kagyā* del budismo tibetano, del cual Chögyam Trungpa es representante. (N. del T.)

3. Tradición del budismo que se desarrolló en el norte de la India y de ahí se comunicó al Tibet. Aunque no difiere en su esencia de la otras escuelas, hace hincapié en la inmediatez de la experiencia meditativa y presenta a los estudiantes un gran número de técnicas para lograr el estado despierto. (N. del T.)

mudra. Los sutras y el abhidharma ven el desconocimiento como un proceso de sentido único: una vez desarrollados el asombro, el aferramiento y las conciencias de los seis sentidos, el desconocimiento tomaría el mando. En cambio, para las enseñanzas del vajrayana el desconocimiento no sólo determina el desarrollo del yo, sino también es fuente potencial de sabiduría; esto es algo que las enseñanzas menos avanzadas no mencionan en absoluto. Pero lo cierto es que dentro de las ocho conciencias, incluyendo las conciencias de los seis sentidos, existe realmente la posibilidad de que el desconocimiento se transforme en sabiduría. He aquí un punto clave, ya que la sabiduría no puede nacer de la teoría; tiene que nacer de nuestro verdadero estado de ser, que es la base de trabajo de todas las prácticas espirituales.

La sabiduría de enfrentar las situaciones como son —y la sabiduría no es más que esto— contiene una precisión tremenda que no podría provenir de ningún otro lugar que no fueran las situaciones físicas del ver, oler, sentir, tocar, oír. La situación tosca de las cosas reales, tal como son, es la fuente de la sabiduría. Podemos ser totalmente uno con el olfato, la vista, el sonido; entonces nuestro conocimiento *sobre* ellos deja de existir y nuestro conocimiento mismo se vuelve sabiduría. No hay nada que saber de las cosas a nivel de un proceso educativo externo. Sencillamente, nos volvemos totalmente uno con ellas; nos dejamos absorber totalmente por los sonidos, los olores, las imágenes y las demás sensaciones. Esta manera de enfocar las cosas es el corazón del principio del *mandala*⁴ en

4. Organización que unifica en un conjunto armónico varios elementos dispares de una periferia (por ejemplo, las percepciones sensoriales) en torno a un centro, que es el estado despierto; representación gráfica de esta organización. Los tres

las enseñanzas del vajrayana. Sin embargo, la aplicación concreta del abhidharma en la práctica de la meditación y en nuestro modo de relacionarnos con nuestras experiencias tiene un efecto parecido, ya que el abhidharma hace muchísimo hincapié en la importancia de las conciencias de los seis sentidos. Ambos niveles de enseñanza recalcan lo importante que es tener una relación directa con el aspecto práctico o realista de las cosas.

PREGUNTA: ¿Podría hablar un poco más sobre la manera en que los seis sentidos se relacionan con la meditación?

RÍNPOCHE: Lo que nos dan a entender las enseñanzas del abhidharma sobre los seis sentidos con respecto a la práctica de la meditación es que debemos identificarnos con los sonidos, los objetos del tacto, las sensaciones, la respiración, etc. La única manera de llegar a tener una buena técnica de meditación es tomar algo muy corriente y usarlo. A menos que partamos de algo simple, todo nuestro estado mental dentro de la meditación tendrá que ver con el conflicto entre lo que es real y lo que no lo es, y con nuestro modo de enfrentar este conflicto. Esto nos traerá todo tipo de complicaciones que empezaremos a interpretar como problemas psicológicos y problemas neuróticos; en cierta medida, se nos creará un estado de ánimo paranoico que hará que la situación represente

niveles del *mándala* son el universo externo, el cuerpo y las emociones. La palabra sánscrita *mandala* significa literalmente «sociedad», y la manifestación más perfecta de este principio es precisamente una situación social. (N. del T.)

para nosotros muchísimo más de lo que realmente es. Aquí se trata de empezar a relacionarnos con la no dualidad a un nivel práctico, salir de nuestros conflictos paranoicos donde queremos saber quién en nosotros está controlando a quién. Lo importante es ponernos en contacto con las cosas reales —lo visual, lo auditivo— tal como son. Una parte fundamental de la tradición de la meditación consiste en usar las percepciones sensoriales como vehículo para ponernos en contacto con la tierra. Son como intermediarios para establecer una relación con la tierra. No son ni buenas ni malas, no tienen que ver ni con la espiritualidad ni con el samsara, ni con nada en absoluto. Son neutras, sencillamente.

P: Si he entendido bien, el desconocimiento parece tomar diferentes valores en diferentes momentos. ¿Podría darnos mayores explicaciones?

R: El desconocimiento es un proceso evolutivo. No aparece de golpe y porrazo, por así decirlo, sino que crece y se desarrolla como una planta. Empezamos con una semilla y con abono, y luego crece la planta y finalmente florece. Como hemos dicho, ese desconocimiento comienza por el asombro, el pánico. Es un pánico fundamental que ni siquiera contiene miedo. Como es pánico puro, trasciende el miedo. Y por eso es algo muy meditativo, casi espiritual, una absorción espiritual. Es así de profundo; viene directamente de las profundidades de nuestro ser. Ese desconocimiento es la semilla de lo que somos. Es fundamental, neutro, no tiene conceptos ni ideas de ninguna especie. Es pánico puro, pánico ciento por ciento. Es a partir de eso que se plasma un estado borroso, como un

efecto retardado. Es como cuando recibimos un golpe: el aturdimiento lo sentimos después.

P: La frase «las cosas como son», ¿se refiere a que están totalmente libres de proyecciones? Es posible, por lo menos teóricamente, vivenciar las cosas sin proyecciones, ¿no es así? Le hago esta pregunta porque si el vivenciar las cosas tal como son tiene algo abrumador, el sentimiento de estar abrumado sería entonces una proyección, ¿no es cierto?

R: Desde luego que es factible vivenciar las cosas sin proyecciones. Pero las cosas tal como son, sin más, no serían abrumadoras; eso sería dualista. No pueden ser abrumadoras porque la idea de abrumar implica que alguien está controlando a otra persona. Así que la cuestión de abrumar ni siquiera se plantea.

Ver las cosas tal cual son es algo sumamente simple. Como es tan simple, es también algo vivo y muy preciso. Es tanto más claro y preciso cuanto no hay manipulación alguna. No necesita bases relativas ni tampoco necesita comparaciones. Por eso podemos ver lo individual de las cosas en forma más precisa, pues no necesitamos comparar nada con nada. Vemos el mérito de cada situación en función de lo que es, tal como es.

P: Entonces, el estudiante del abhidharma, ¿no está acaso siempre jugando un juego, asumiendo intelectualmente un punto de vista no dualista, y luego usándolo para abrirse camino a través de la dualidad?

R: No es verdaderamente eso lo que sucede en el abhidharma. Yo diría que eso se aplica más al trabajo

con el principio del *shunyata*⁵ según el «camino del medio», la escuela *madhyamika*⁶ del budismo. Esa filosofía se desarrolló después del abhidharma. Otro ejemplo sería la práctica de los *koan*⁷ en la tradición Rinzaï del budismo *zen*, donde la meditación recurre a un cierto tipo de lógica que es, en apariencia, ilógica. Sin embargo, no deja de ser una lógica a su manera, puesto que es ilógica. La práctica incesante de un *koan* agota los cánones de pensamiento habituales de la mente y, en cierto modo, nos saca de la huella. Nos damos cuenta de repente de lo vano e infantil que es tratar de aplicar la lógica corriente, y ahí se produce un hiato, el *satori*⁸. En ese caso, uno usa de manera dualista una lógica de la no dualidad para destruir la dualidad.

Por otra parte, el abhidharma nos presenta sencillamente un primer atisbo de la dinámica de la dualidad. Es como una filosofía de la meditación. Al explicar la estructura psicológica, nos dice por qué la meditación es válida.

P: Con respecto a las ocho conciencias, ¿tendría sentido tratar de vivenciar directamente una de ellas, en forma aislada, o sería demasiado abstracto como manera de proceder?

R: Me parece demasiado abstracto. No es posible relacionarse con ellas de manera totalmente aislada. Es como mirar a una persona: aunque al mirarla quisie-

5. Vacuidad. (N. del T.)

6. Escuela que intenta crear un cortocircuito en la mente conceptual por medio de una dialéctica de la vacuidad, o negación de posiciones extremistas: «no es ni esto, ni aquello, ni ambos juntos, ni ninguno de los dos». (N. del T.)

7. Adivinanza cuya «solución» exige que se deje de lado la mente conceptual. (N. del T.)

8. Experiencia súbita de iluminación, según la tradición *zen*. (N. del T.)

ramos determinar si es gorda o flaca, no por eso dejaríamos de verla de la cabeza a los pies, incluyendo la ropa que lleva puesta. De la misma manera, al considerar la experiencia desde un punto de vista, también vemos el resto. Una vez que vivenciamos una conciencia sensorial, entonces lo mismo que le da a esa conciencia particular la cualidad de conciencia es lo que la relaciona con las otras. Hasta cierto punto, cada conciencia sensorial contiene la imagen de conjunto. Tiene que ser lo que es en relación a un telón de fondo; tiene que respirar aire para sobrevivir. Es como ver crecer una flor: al ver la flor, también vemos el suelo donde ha echado raíces.

P: ¿Es posible que toda nuestra experiencia —incluyendo la sabiduría y los estados de meditación más altos— se produzca dentro de ese desconocimiento fundamental, dentro de las ocho conciencias?

R: Sí, y es precisamente por eso que es una situación tan prometedora, que vale la pena examinar nuestro estado mental.

P: ¿Entonces los estados meditativos superiores no suprimen las seis conciencias, por ejemplo?

R: Claro que no. En absoluto. De hecho, las conciencias de los seis sentidos se intensifican. Si nuestra idea de la meditación es una niebla donde no vemos ni sentimos nada, algo anda tremendamente mal. Si así fuera, la meditación nos reduciría al estado de muertos en vida. Sería necesario rescatar a las personas iluminadas. Alguien tendría que darles de comer y lle-

varlas al baño; tendríamos que tener un pabellón de iluminados en los hospitales.

P: Rínpoche, usted dijo que el desconocimiento consistía en no querer volver atrás. ¿Cuál es el camino para volver atrás?, ¿la meditación?

R: No queremos volver atrás y descubrir el camino que nos llevó al desconocimiento. Pero de hecho, no es posible volver atrás en un sentido literal, ni tampoco necesitamos hacerlo realmente. Más bien descubrimos lo que éramos al profundizar la situación actual. Ésa es la diferencia entre un enfoque intuitivo y un enfoque intelectual. Podemos volver atrás intelectualmente, pero eso no nos sirve; seguiremos atascados dentro del mismo punto de vista. En el fondo, la idea es que si podemos darnos cuenta de lo que somos sobre la marcha, entonces no necesitaremos volver atrás. Lo que somos en este momento contiene un mensaje global, que es todo lo que fuimos. Ésa es la verdadera práctica de la no dualidad en la meditación: ver nuestra situación actual y compenetrarnos con ella. Identificándonos con cada una de las experiencias sensoriales del ver, del oler y de los demás sentidos, vivenciando su simplicidad, nada más.

P: No entiendo el primer skandha. Me parece que tendría que ser más básico que la experiencia misma, puesto que es más básico que el segundo skandha de la sensación, el tercer skandha de la percepción, y todos los demás.

R: El primer skandha, la forma, es efectivamente más básico. La sensación y la percepción, así como los

demás skandhas, se construyen a partir de esa cosa básica. Son diferentes tipos de atributos de la forma que gravitan en torno a ella, por decirlo así.

P: ¿Existe alguna actividad de ese mundo de la forma? Me parece que las actividades más básicas en mi experiencia comienzan con la sensación.

R: No; usted está hablando de algo que podríamos llamar «vivencia de fachada». La vivencia fundamental comienza con la relatividad, con la noción de comparación, en otras palabras con el yo y sus proyecciones. No se puede vivenciar algo sin que haya alguien para vivenciarlo, y ése es el punto de partida. Ese alguien es un desconocido, pero vivenciarlo nos resulta agradable. Eso es el desconocimiento y el yo.

P: Por lo tanto, el primer paso consiste en nombrar y rotular para poder comenzar a vivenciarse a sí mismo.

R: Exactamente. Nuestra propia posición. El punto de partida de la comparación.

P: ¿Qué es un skandha?

R: *Skandha* significa «montón». Es una colección, una pila de cosas. Eso significa que no se trata de un objeto definido e independiente como un ladrillo, sino de un conjunto de muchos pequeños detalles y aspectos de inclinaciones psicológicas de diferentes tipos. Por ejemplo, el segundo skandha, la sensación, no es sólido, no es una sola sensación. Contiene todo tipo de sensaciones. El tercer skandha, la percepción, es parecida: es un conjunto. Así que el yo está consti-

tuido de un montón de partículas, en vez de ser una sola cosa fija que tiene continuidad.

P: Usted dijo que las conciencias de los seis sentidos están en el primer skandha, el skandha de la forma. En un nivel común y corriente, cuando hablamos de los sentidos ya estamos hablando de la percepción; pero aquí la percepción es el tercer skandha.

R: Los sentidos están relacionados con la percepción; pero hay más avidez y más aferramiento en la percepción propiamente como tal. Los sentidos en sí mismos son algo muy simple, casi mecánico.

P: ¿Podría darnos una ilustración concreta de la manera como los skandhas entran en juego: forma, sensación, percepción, etc.? Algo simple, por ejemplo, cuál es el proceso cuando veo un automóvil.

R: El proceso que se produce aquí en nuestra conciencia ocurre en una fracción de segundo; dura algo así como la quingentésima parte de un segundo. Primero tenemos una impresión de algo: un espacio en blanco, nada definido. Luego tratamos de relacionarnos con eso como si fuera *algo* y ahí todos los nombres que nos enseñaron nos vuelven y le colocamos un rótulo a esa cosa. La marcamos con el rótulo y entonces sabemos cuál es nuestra relación con ella. Nos gusta o nos disgusta, según con qué cosas de nuestro pasado la asociemos.

El primero de todos los espacios en blanco, que dura algo así como una millonésima de segundo, es la experiencia meditativa de la base primordial. En el próximo instante surge una pregunta: uno no sabe ni

quién es, ni qué es, ni dónde está. En el momento siguiente surge la vaga idea de buscar alguna relación. Ahí uno envía inmediatamente un mensaje de vuelta a la memoria, a las asociaciones que le han enseñado. Encuentra la categoría o el rótulo particular que le enseñaron y lo une a la experiencia. Y en seguida tiene su estrategia que le permite relacionarse con ella, saber si le gusta o no. Este proceso es extremadamente rápido; todo ocurre en un instante.

P: ¿Están ahí los cinco skandhas?

R: Los cinco están presentes, aunque no los haya descrito todos.

P: ¿Podría hablar más de la mente turbia y de la diferencia entre la octava conciencia, la séptima y las conciencias de los seis sentidos?

R: Empezamos por la octava conciencia, el telón de fondo; luego viene la séptima que es una manera de engarzar la octava conciencia con las conciencias de los seis sentidos. Pero es una manera muy fortuita de relacionarnos, puesto que estamos desprovistos de orientación y no sabemos cómo proceder. Si lo primero que viene es visual o auditivo u olfativo, es algo que nos ocurre, sencillamente. Avanzamos a tientas, desprovistos de sensibilidad. La séptima conciencia es un tanto más inteligente que la octava, que el desconocimiento básico, pero aún andamos como sonámbulos, casi despiertos pero no del todo.

P: ¿Es como cuando nos percatamos de que estamos paseándonos por el jardín, sin haber reparado antes en

que estábamos ahí? ¿Como cuando hacemos algo sin darnos cuenta?

R: Sí, ha sido descrito de esa forma. Es el sentimiento subconsciente de que podría existir una manera de relacionarse con los sentidos, pero uno todavía no la ha plasmado totalmente. Es algo que sucede también en medio de situaciones definidas de manera muy precisa. No tiene por qué ser necesariamente un estado de distracción. En esos casos, es casi como si el impacto del primer asombro se estuviera reactivando. Pero aún tiene un dejo de esa cualidad distraída y también contiene el potencial de las conciencias de los seis sentidos. Es una especie de tierra de nadie que uno atraviesa.

P: Este estado, ¿se caracteriza por una sensación de tensión entre polos opuestos, como si durante un minuto uno no lograra distinguir lo dulce de lo amargo? ¿Como si uno vacilara varias veces entre los dos antes de darse cuenta de que el sabor es sencillamente lo que es?

R: Yo diría que a esas alturas uno ya ha llegado a las conciencias de los sentidos. Pero al principio no se está totalmente seguro, se tantean los contornos. La séptima conciencia es como llevarse algo a la boca, mientras que mascar y saborear corresponden a las seis primeras conciencias.

LA SENSACIÓN

Deberíamos pasar tal vez a la etapa siguiente: el segundo skandha, la sensación. La sensación consta de lo agradable y lo doloroso. Según la psicología corriente, la gente considera positivas y creativas las experiencias agradables, y negativas y destructivas las experiencias dolorosas. Esta evolución que nos lleva a relacionarnos con las cosas en función de su valor positivo o negativo es una extensión de la dinámica básica del yo establecida por la forma, el primer skandha. Puesto que ya tenemos la forma básica y que podemos asirnos a algo definido y sólido, vamos un poquito más lejos y tratamos de determinar si esta forma es amiga o enemiga, hostil o acogedora. Esto tiene el efecto de solidificar aún más las cosas, lo cual permite al yo definir implícitamente su posición. La forma nos proporciona un telón de fondo compuesto de nombres y conceptos rudimentarios: por un lado, lo positivo, agradable, piadoso, limpio, bello, poderoso y lo demás; por el otro, lo negativo, doloroso, malo, sucio, destructivo, etc. La primera serie está relacionada con el nacimiento, la segunda con la muerte. Estos criterios dualistas —y otros como frío y caliente— son el punto de partida de la sensación. La sensación, en cuanto segundo skandha, no puede funcionar sin ellos.

La sensación, entendida así, resulta ser mucho más fundamental que en su acepción habitual. Es a partir del dualismo básico de la sensación que se desarrollan todos los tipos de conceptos. La naturaleza esencial de la sensación reside en distinguir lo positivo de lo negativo, aunque ofrece también una tercera posibilidad, que es la indiferencia.

Lo positivo y lo negativo de la sensación se elabora con respecto a las situaciones psíquicas y físicas. La sensación se solidifica en torno a estos dos campos de experiencia; se relaciona con lo psíquico en cuanto emociones y con lo físico en cuanto masa de instintos, de cosas, de materialidad. Es muy importante entender la estructura psicofísica de la sensación en el contexto de la meditación, puesto que podemos meditar tanto de manera intelectual como de manera intuitiva. Al meditar de manera intelectual, estamos recurriendo al aspecto psíquico del conjunto mente-cuerpo, lo cual resulta muy imaginario. En cambio, al meditar de manera intuitiva apelamos al nivel físico de la sensación, es decir, a sensaciones corporales de diferentes tipos: sensaciones agradables, dolores en las piernas, temperatura caliente o fría del cuarto, etc.

Lo psíquico corresponde al aspecto emocional, imaginario, onírico. El cuerpo, en este caso, también constituye un aspecto de la mente. En otras palabras, en la sensación no vivenciamos al cuerpo tal como es: lo que vivenciamos es *nuestra versión* del cuerpo. En este nivel ya se halla operante el punto de vista fundamental del yo que se funda en criterios de comparación, en la separación básica entre esto y aquello. Esta distorsión básica estaba presente ya en el primer skandha, la forma. Nos resulta imposible evitar esta distorsión, puesto que el espacio sin trabas de las

cosas como son ya se halla deformado cuando llegamos al nivel de la sensación; somos como personas ingenuas que tienen que arreglárselas con hechos consumados. Sin embargo, si miramos las cosas desde un punto de vista más básico, toda la enmarañada complejidad de la sensación es muy pueril. De hecho, cuando la vemos realmente, nos damos cuenta de que es fundamentalmente engañosa.

Cuando hablamos de sentimiento,¹ generalmente nos referimos a lo que sentimos por alguien: nos enamoramos de una persona, nos enojamos con ella. En estas imágenes, sólo la otra persona tiene importancia y uno mismo es insignificante. Por otro lado, podemos sentirnos desairados o necesitados de afecto. Aquí es uno el que tiene toda la importancia mientras que los demás son insignificantes. El sentimiento se divierte jugando con la introversión y la extroversión; para darse importancia, mira su propio reflejo en el «otro». Pero, en realidad, nada de eso le viene al caso. No hay otro jugador más que uno mismo. Uno está solo, y va creando el juego a solas.

Por lo tanto, entender el sentimiento nos revela mucho sobre el tipo de relación que establecemos con las cosas. El sentimiento radica en la ficción de que estamos relacionados con alguien, aunque en realidad nos estemos golpeando la cabeza contra la pared. Nuestra búsqueda nos lleva cada vez más lejos: creemos que vamos a dar con algo, y al fin y al cabo no hacemos más que golpearnos la cabeza contra la pared. La búsqueda del sentimiento no tiene fin, ni tampoco tiene redentor.

1. La explicación dada por Rínpoché en este párrafo y el siguiente, que no tendrían razón de ser en castellano, se justifica por una ambigüedad del inglés, puesto que el vocablo *feeling* significa a la vez «sensación» y «sentimiento». (N. del T.)

Es por eso que las enseñanzas del buddhadharma son ateas. Debemos aceptar que nuestro viaje es muy solitario. El estudio del segundo skandha, la sensación, puede ser sumamente importante para ayudarnos a entender que el viaje entero lo hacemos solos, independientemente de los demás. Y, sin embargo, seguimos tratando siempre de toparnos con algo.

Volviendo al desarrollo psicofísico de la sensación, el aspecto psíquico le facilita a este proceso de engaño abundantes recursos, fuentes inagotables de sueños e imágenes. Esto puede llegar hasta el consumo de drogas, como el ácido lisérgico y otras que producen cantidad de experiencias aparentemente visionarias y creativas. Pueden producir un despliegue interminable de sensaciones visuales, olfativas, sonoras, hermosas como una flor que se abre sin parar. Este tipo de sensación a nivel mental —ya sea en situaciones corrientes, bajo la influencia de drogas, o en la meditación— nos proporciona innumerables ocasiones para quedarnos pegados en el materialismo espiritual. Por materialismo espiritual se entiende relacionarse con las experiencias en función de posibles ventajas para uno mismo, que es una característica de todos los skandhas. El materialismo espiritual tiende a asociar todo lo que tiene que ver con la espiritualidad con un mundo de ensueño, paradisíaco, con algo que no tiene nada que ver con el cuerpo y con lo físico, que elude totalmente el contacto con lo concreto y cotidiano.

El aspecto físico de la sensación está asociado con nuestra relación efectiva con las cosas. Este elemento se vuelve mucho más nítido en el próximo skandha, la percepción, que examinaremos más adelante. Ya he dicho que esta experiencia de cosas reales, materiales, sólidas y estables no es la solidez y la estabilidad en sí

mismas, sino nuestra *versión* de ellas. *Pensamos* que se trata de algo sólido, *pensamos* que se trata de una cosa. Sin embargo, en un plano espiritual, el contacto con este aspecto físico de la sensación resulta ser sobremedida estimulante y abierto.

Supongamos que enfermamos de repente y que sintamos dolor en el cuerpo. El cuerpo es una cosa física, que contiene diferentes tipos de elementos materiales; por lo tanto, el dolor nos hace relacionarnos con la realidad concreta en vez de imaginarnos cosas sobre el más allá. Claro que en estas circunstancias, siempre cabe la posibilidad de que alguien venga a sentarse a nuestra cabecera y nos lea textos piadosos sobre lo maravilloso que sería el más allá si pudiéramos salir de nuestra condición física cruda y vergonzosa. Al hablarnos de lo bello que es el cielo y las cosas espirituales, la persona espera poder embriagarnos y distraer nuestra atención de la situación física del dolor. Pero eso no resulta. Una vez que entramos en el mundo de la imaginación y nos ponemos a soñar con lo maravilloso que sería ir más allá del cuerpo, podríamos igualmente imaginarnos que nuestro dolor se vuelve cada vez más terrible; nos perderíamos en el mundo de los espejismos del deseo y los pensamientos indeseables. De alguna manera, al relacionarnos directamente con el aspecto físico de la sensación, nos acercamos muchísimo más a lo que es.

PREGUNTA: Realmente no entiendo. Primero usted dijo que la sensación sólo podía funcionar independientemente si se valía de conceptos, si se refería a ellos. Luego, cuando mencionó la mente y el cuerpo, inmediatamente pensé que son éstos los conceptos

con los que la sensación se relaciona para ser independiente. ¿Es así?

RÍNPOCHE: Bueno, la sensación aparece con el concepto, pero sucede que todo este ir y venir se vuelve muy desconcertante y el concepto deja de venirle al caso. De hecho, el dolor y el placer ocurren, simplemente, pero esto sucede fuera del segundo skandha. El dolor y el placer no tienen absolutamente nada que ver con conceptos ni criterios; no tienen por qué ser algo comparativo. Podría haber dolor independiente, placer independiente. Podemos permitirnos vivenciar el dolor y el placer sin la sensación. Esto es algo que a mucha gente le puede parecer totalmente demoníaco; se les ocurre que, de no imponerse limitaciones, de no referir obligadamente cada sensación a algún concepto, ya nada les impedirá experimentar la sensación al cometer actos destructivos o al hacerle daño a los demás. Este pavor que le tiene la gente al lado demoníaco de sí misma radica en la aprensión que le produce lo desconocido. Le temen al espacio porque no han visto su otra cara, aquella que no tiene ni esperanza ni miedo. En cuanto entrevén la posibilidad de experimentar el dolor y placer sin esperanza ni miedo, la perciben como algo demoníaco. Es claro que ahí no hay nada de qué agarrarse. Al suprimir la esperanza y el miedo, el dolor y el placer permanecen como son, y cualquier relación que establezcamos con ellos será necesariamente directa.

P: Con respecto a la mente y al cuerpo, no es que uno sea dolor y el otro placer, sino que ambos son más bien órganos del dolor y el placer. ¿No es así?

R: Sí, claro. Pero al mismo tiempo la mente está más estrechamente ligada con el placer, porque incita a la imaginación. Invita imágenes sobre lo que nos parece bueno, alimenta esperanzas de conseguir algo. Mientras que el cuerpo está mucho más a ras del suelo, siempre nos trae de vuelta a aquello que debemos enfrentar. Es como la diferencia que habría entre llevar la familia al teatro o al cine, lo que corresponde a la situación psíquica, y volver a casa para lavar la vajilla que se ha acumulado y preparar la cena, lo que corresponde a la situación física.

P: Rínpoche, no entiendo. Me parece que la imaginación es tan propensa —incluso más propensa— a representar el dolor, que a representarse el placer.

R: Bueno, el hecho es que no nos resulta nada atractivo imaginarnos el dolor y el placer como cosas sólidas. Por el contrario, nos resulta bastante más atractivo imaginarnos el dolor y el placer como situaciones flotantes, ya que esto nos permite transformar el dolor en placer en nuestra imaginación. ¿Ve usted la diferencia? Dicho de otra manera, a nadie le gusta enfrentar la realidad. La realidad es física, es el cuerpo, la forma del primer skandha que creamos al principio. Tenemos un cuerpo, un «yo soy lo que soy». Es como una conciencia divina individual. Una vez que se ha planteado ese «yo lo que soy», entonces se vuelve muy sólido.

P: Por lo tanto, ¿el dolor físico podría ser transformado en placer si lo percibiéramos como algo que refuerza el «yo soy»?

R: Todo dolor, por lo demás. La cosa es que uno se puede engañar a sí mismo de mil formas. Pongámonos en el caso de que usted se siente a meditar diciéndose: «Voy a hacer veinte horas de meditación a partir de este momento, y si me duele el cuerpo no importa. Es parte de la meditación. Dejaré sencillamente que las cosas vengan, que sucedan. Todo estará bien». Entonces, cada vez que sienta dolor, tendrá la sensación de superar la posesividad del yo al sentir ese dolor. Pero en realidad, para cuando termine sus veinte horas de meditación, su yo se hallará reforzadísimo porque tendrá la impresión de haber trabajado tanto, de haber hecho frente a un montón de cosas. Usted habrá sido estafado por su yo.

P: ¿Sería posible purificar las sensaciones para que percibamos como agradables los impulsos hacia lo verdadero y como desagradable los impulsos hacia lo falso?

R: La cuestión es saber si nos damos cuenta o no nos damos cuenta que no tiene ningún sentido jugar el juego de la sensación que es el segundo skandha. Si nos damos cuenta, entonces ya no nos importa ni esto ni aquello. Avanzamos resueltos, testarudos, seguimos nuestro rumbo a toda vela. Tenemos nuestro propio arado, nuestro propio tanque, y vamos abriéndonos paso. Nos topamos con una casa, un almacén o un supermercado, pero seguimos de largo. Todo se resume en saber si tenemos la osadía de ser lo que somos y si estamos dispuestos a no hacer caso de la dualidad de esto y aquello. Aceptamos nuestro lado negativo y nuestra estupidez. De acuerdo, está bien; los usaremos como parte del proceso meditativo. Claro que

vamos a seguir sintiendo vergüenza u orgullo una y otra vez, pero no por eso vamos a dejar de seguir adelante, sencillamente, sin parar.

P: Rínpoche, no sé si he entendido mal. ¿Existen acaso cuatro tipos de sensaciones fundamentales: físicas agradables y dolorosas y psíquicas agradables y dolorosas?

R: Parece que por un lado están las sensaciones agradables y dolorosas y por otro las sensaciones físicas y psíquicas. Las sensaciones físicas parecen ser muy complicadas, a cierto nivel, o muy sutiles, por que nos resulta sumamente difícil establecer una relación con un placer o un dolor del cuerpo. Esto es porque entra en juego tanta imaginación. Tomemos una metáfora muy simple: el aspecto psíquico de la sensación es como estar volando con marihuana o ácido lisérgico, mientras que el aspecto físico es como andar borracho con alcohol. El primer aspecto es altamente imaginario, el segundo más concreto a la vez que emocional. Es como dos tipos de embriaguez: una por sustancias químicas, la otra por levadura. La sensación tiene una cantidad enorme de variantes, y no solamente cuatro. El dolor, el placer o la indiferencia pueden ser experimentados como amigos o enemigos en el plano mental o físico.

El asunto es que toda experiencia humana es una embriaguez por algo. Aunque nos percibamos como sobrios, estamos continuamente ebrios, ebrios por una u otra cosa, ebrios de imaginación o ebrios de conflictos a nivel físico. De otra manera no podríamos sobrevivir. Por consiguiente, podríamos decir que esta idea de la sensación se resume en diferentes

tipos de embriaguez. Estamos embriagados con el bien y el mal: estamos ebrios con el bien, la piedad, la espiritualidad, el placer y ebrios con el mal, la maldad, la destrucción, el dolor. Estamos embriagados a nivel de la imaginación, con los diferentes tipos de imágenes que se producen. Y estamos embriagados a nivel del cuerpo, en el sentido que nos irrita esto y aquello y, por lo tanto, quisiéramos vengarnos infundiendo respeto a los demás, imponiéndoles nuestro rollo. Todo el cuento, la totalidad de nuestra experiencia, es como estar embriagados con algo. Éste es un aspecto sumamente importante y revelador de este asunto de la sensación, de esta segunda etapa en el desarrollo de los skandhas. El primer skandha es desconocimiento, desorientación, confusión, y contiene además nombre y forma en estado borroso. En el segundo, ya tenemos una vaga idea de nuestra posición y quisiéramos proyectar nuestro rollo. Es de esto de lo que se trata cuando surge el segundo skandha de la sensación: de lo bueno y lo malo, de la mente y el cuerpo.

P: ¿Todas las sensaciones son dualistas?

R: Sí, en la medida en que se basan en algo, en algún concepto o alguna expresión de deseo. Ve usted, toda sensación de ese tipo necesita un objetivo en función de esto o aquello, de esto en relación a aquello: es por esto que comienzo y a aquello a lo que quiero llegar. Mientras las sensaciones sigan dependiendo de esto y aquello tendremos dualidad. En otras palabras, al relacionarnos con esto y aquello, somos totalmente incapaces de entablar una relación con nosotros mismos. Nos hemos perdido completamente de vista porque estamos totalmente fascinados por esto y aquello.

P: Cuando usted habló del viaje solitario, dijo que todo lo que hacemos con los demás no son más que proyecciones, que estamos persiguiendo nuestras propias proyecciones. Entonces, ¿por qué necesitamos relacionarnos con otra gente? La solución obvia sería dejar de relacionarse.

R: Preguntarse «por qué» viene a ser lo mismo que preguntarse «por qué no». ¿Entiende lo que quiero decir? «Por qué» y «por qué no» son lo mismo. Entonces, ¿por qué no lanzarse de una vez?

P: Me pareció entender que la embriaguez terrestre es mejor que la embriaguez celestial. ¿Acaso la sensación física nos resulta más útil, de alguna manera?

R: Sí, eso creo. Es como liarse a puñetazos o hacer el amor: ese tipo de situación hirviente nos trae realmente al momento presente.

P: Rínpoche, usted habló de una fantasía celestial en la cual uno trata de esquivar el dolor, de alejarse de la situación prosaica y terrenal, y dijo que estaba asociada con el placer. ¿Existe algún tipo de embriaguez que trascienda la dualidad del dolor y el placer?

R: Me parece que sí, pero ya no estaría asociada con el cielo. Trasciende el cielo, en el sentido de aquello que está arriba por oposición a uno mismo, que estaría aquí abajo vivenciándolo. Mientras uno siga planteando una relación entre el cielo arriba y uno mismo abajo, no vivencia la situación correctamente, no es capaz de trascender. Pero cuando nos damos cuenta de que el cielo está aquí abajo, o que no está en nin-

guna parte, entonces logramos trascender todo el proceso. Se convierte en un estado abierto, una vivencia absoluta, porque nos estamos relacionando con la base primordial. La base primordial contiene todo; no está basada en situaciones relativas de bueno y malo, de esto y aquello.

LA PERCEPCIÓN

El proceso relacional de la sensación consta de extremos, polaridades, dicotomías. En otras palabras, no es posible desarrollar sensaciones sin que existan dos extremos cualesquiera. Luego, al tomar partido por un extremo y no por otro, las sutilezas de la sensación van cobrando solidez y avidez en sus relaciones con la proyección del mundo externo, en vez de responder de forma sencilla y directa. Es como tener una relación íntima fundada exclusivamente en reacciones temperamentales. Sabemos que tiene que haber algo más, de lo contrario la relación no duraría mucho. Pero la sensación funciona así.

Las sensaciones tienen un aspecto saltón: van rebotando de un extremo a otro. Como ya están presentes las características básicas de la forma, empezamos a establecer relaciones, a ponernos en situaciones, a entrar en los extremos de lo bueno y lo malo, el dolor y el placer, el cuerpo y la mente, etc. Es como plantar una clavija de metal en la roca al escalar una montaña. La clavija es la sensación; pero para seguir escalando necesitamos una soga que pase por la clavija. Esa soga que tenemos que hacer pasar por las clavijas es la percepción, el tercer skandha. La percepción es necesaria

para que los dos extremos tengan una continuidad subyacente que los una, un hilo común que corra entre la alegría y la tristeza del cuerpo y la mente.

La percepción se basa en lo que manifiestan la forma y la sensación, y también en lo que no manifiestan. Éstas son las dos características esenciales de la percepción. En el primer caso, algo se manifiesta por intermedio de los seis órganos de los sentidos. Percibimos algo y nos relacionamos con eso; nos aferramos a ciertos sentidos y a sus percepciones, y en seguida nos relacionamos con su contenido. Ése es el primer proceso de contacto y sensación. La sensación irradia, es como una radiación. Dentro de esa radiación se produce la percepción a medida que la radiación empieza a funcionar con detalles precisos de esto y aquello.

La sensación aquí no corresponde a nuestra idea habitual de sensación. No se trata de aquellas sensaciones que tomamos tan en serio cuando decimos, por ejemplo: «Tengo una sensación de pena». Ese tipo de sensación, que tomamos tan en serio, pertenece al cuarto y quinto skandhas del concepto y la conciencia. Aquí, en el caso del segundo skandha, se trata de un tipo de sensación inmediata e impulsiva, que saca conclusiones apresuradas y trata de agarrarse de alguna de ellas. Podríamos decir que la percepción es otro tipo de sensación, una sensación más profunda donde vivenciamos lo que se manifiesta y lo que no se manifiesta a nivel de la situación física del cuerpo.

Así pues, toda la cuestión de lo manifiesto y lo no manifiesto proviene de que congelamos el espacio por nuestra forma de relacionarnos con las situaciones. La conciencia primordial y el inconsciente surgen

como chispazos, lo cual crea un espacio abierto enorme. Dentro de ese espacio, como ya hemos visto, se desarrollan el desconocimiento y la energía. Luego, inmediatamente, cuando el yo comienza a tomar su posición por la acción de los skandhas, hay una tendencia automática natural a relacionarse con ese espacio abierto como si estuviera congestionado. En su intento por poseer ese espacio abierto, ese estado despierto, el yo termina atiborrándolo. Pero no puede atiborrarlo con un montón de cosas, porque a estas alturas aún no tiene muchas; el yo aún no se ha desarrollado plenamente con todos sus recursos de imaginación. Aún estamos en la primera situación impulsiva del desarrollo del yo; por lo tanto, para congestionar ese espacio, tratamos de congelar todo el espacio en un bloque sólido. Es como cuando el agua se transforma en hielo. El espacio mismo lo percibimos como algo sólido que le pertenece al yo. Dicho de otra manera, el principio de *shunyata*, el vacío, la vacuidad, la apertura, es visto de entrada como un estado de sueño, como espacio congestionado. Esa solidificación del espacio comienza a nivel de la forma, prosigue con la sensación y se manifiesta ahora plenamente con la percepción.

La percepción, en el sentido del tercer skandha, no puede existir sin solidez, sin solidificación. Ese aspecto corresponde a lo manifiesto, mientras que lo no manifiesto corresponde al aniquilamiento, al abandono de toda esperanza de conservar una base cualquiera, que es algo que nace del temor. El primer aspecto es la esperanza, el segundo el miedo. Lo manifiesto, la manifestación física, el contenido solidificado de la percepción, se funda en la esperanza. Y el segundo aspecto de lo no manifiesto se funda en la de-

sesperación, en el desaparecer. Lo que ocurre es que cuando perdemos la esperanza de mantener una base sólida, transformamos esa desesperación misma en base sólida.

La percepción también tiene un tercer y cuarto aspecto además de la manifestación y la no manifestación, aspectos que también implican criterios. Aquí los criterios tienen que ver con la cantidad de espacio que el aferramiento de la percepción puede abarcar. El yo extiende su territorio lo más lejos posible, es decir, que trata de rotular y de definir todo lo que puede. Automáticamente se desarrollan las nociones de grande y pequeño, mayor y menor; incluso la noción de más pequeño puede ayudarnos a definir más terreno. Es así que se desarrollan estas polaridades.

Luego está el quinto aspecto de la percepción, que es la nada absoluta. En este caso, se podría decir que la nada absoluta es una chispa de inteligencia proveniente de la base primordial que logró atravesar el tercer skandha. Con respecto a este tema, hubo antiguamente una disputa entre maestros de dos escuelas diferentes. Según una, se trataba de una chispa de inteligencia que traspasaba; según la otra, esta chispa era todavía una forma de confusión. La segunda escuela afirmaba que no era posible que la inteligencia despierta funcionara en los skandhas, y que a nivel de la percepción no existía la más mínima esperanza de liberación. Pero a mi parecer, y según lo que me han enseñado, sí es posible que se produzca un cambio radical en nuestra perspectiva con respecto a la percepción. Vivenciar la nada absoluta significa renunciar incluso a la esperanza y al miedo, significa ya no percibir en función de la avidez y el aferramiento a las cosas. En esa vivencia, uno trata de ser lo suficiente-

mente valiente como para soltar su avidez un poquito, para simplemente sondear su entorno de manera abierta, un poco, en ciertas zonas, para flotar un poquito... Así que este aspecto de la percepción significa que uno comienza a ser bastante valiente. Este tipo de valentía proviene del *tathagata-garbha*, la naturaleza búdica, la inteligencia fundamental. Es la inteligencia fundamental que comienza a mostrar esta valentía. En general, se considera que toda noción de exploración, de correr riesgos con respecto al yo y sus proyecciones, es una inspiración que proviene de la mente iluminada. Eso se debe a que uno deja de tratar de aferrarse, de seguir pegado, de demostrar algo, y empieza a contemplar otras posibilidades. Esa actitud es en sí muy valiente y muy abierta, porque la mente está completamente impregnada de curiosidad e interés, de espacio y preguntas. La mente se suelta y explora, lo cual es muy prometedor y positivo en este contexto. La nada absoluta es la última etapa del desarrollo de la percepción.

En resumen, la relación entre la percepción y los skandhas anteriores es que la forma crea el yo y el desconocimiento y las cosas básicas; la sensación añade un aspecto acerado o agudo de algo que se está tratando de mantener; y la percepción intenta extender el territorio del yo, definir su posición muchísimo más. La percepción se está remitiendo continuamente a la administración central del yo para luego extenderse y explorar cada vez más lejos, pero siempre refiriéndose al yo. Establecer su territorio manteniendo una relación con un punto de referencia central parecería ser el esquema general del desarrollo del yo.

PREGUNTA: Sólo escuché cuatro aspectos en el desa-

rrollo de la percepción; lo manifiesto, lo no manifiesto...

RÍNPOCHE: ...lo grande es el tercero y lo pequeño el cuarto. El quinto es la nada absoluta.

P: ¿Podría volver a explicar lo no manifiesto?

R: Tiene que ver con el miedo. Se basa en el miedo de no tener nunca más una situación sólida. El espacio solidificado es la esperanza. Hay esperanza en el sentido que logramos solidificar el espacio como algo de qué asirnos. En lo no manifiesto, no hemos encontrado nada; la desesperación es total, abandonamos la esperanza. Pero eso mismo es una traición del yo, porque renunciar a la esperanza es en sí un modo de aferrarse a algo.

P: Así que en el caso de lo manifiesto, me dejo prender por las cosas que percibo alrededor de mí, mientras que con lo no manifiesto, estoy más preocupado por las cosas que no percibo y que yo quisiera que estuvieran allí.

R: Por la frustración que eso ocasiona. En lo no manifiesto nos mantenemos ocupados con la frustración de no tener lo que deseamos.

P: Entonces esos dos aspectos, la esperanza y el miedo, ¿se estarían creando mutuamente sin cesar?

R: Exactamente. Cada vez que hay esperanza, también está la supervivencia de la esperanza, que está

basada en el miedo. Mantener la esperanza está basado en el miedo de no poder realizarla.

P: ¿Cuál es la diferencia entre lo grande y lo pequeño? ¿Gran qué y pequeño qué?

R: El tercer y cuarto aspectos son simplemente dos polaridades. Tienen que ver con lo externo y lo interno: agrandar nuestra visión hacia afuera y explorar o profundizarla hacia adentro. Algunos eruditos del Tíbet han postulado que la percepción es una «percepción hambrienta». Se muere de ganas de encontrar nuevos objetos que engullir. Está continuamente buscando nuevas posibilidades de aferrarse a algo. El desarrollo de lo grande y lo pequeño corresponde precisamente a esta noción de percepción ávida. La percepción es mucho más ávida que la sensación, porque la sensación ya se ha afianzado parcialmente. En el caso de la sensación tenemos la forma, que es algo sólido, y luego irradiamos desde la forma, nos ensanchamos, nos estiramos, explorando con gran suavidad y delicadeza. Pero cuando llegamos al nivel de la percepción, este tipo de delicadeza forzada se va desgastando y empezamos a desesperarnos un poquito.

P: ¿Ocurre a veces que estos cinco aspectos de la percepción se produzcan simultáneamente, o se trata más bien de etapas psicológicas distintas?

R: Parecen ser etapas psicológicas distintas porque no es posible concentrarse en más de una a la vez. Resulta que los cinco skandhas son algo muy evolutivo. La forma y la sensación se pueden manifestar solas, de manera muy espontánea, pero cuando llegamos a

la percepción y el *samskara*, las distinciones son cada vez más numerosas.

P: No entiendo ese carácter evolutivo. Yo creía que los cinco skandhas tenían que funcionar juntos, de manera que aunque hablemos primero de la forma, ésta no es posible sin la percepción, por ejemplo.

R: Eso también es cierto.

P: Usted dijo que la forma y la sensación pueden existir de manera autónoma, pero para que haya forma, ¿no es necesario percibir esta forma?

R: Sí, por supuesto. ¿Qué es lo que no entiende?

P: Bueno, usted dice: «eso viene más tarde» o «cuando lleguemos a tal o cual skandha», como si el ser tuviera un orden: primero formamos, luego sentimos y en seguida percibimos... Pero ¿no están ocurriendo al mismo tiempo?

R: Pues bien, eso depende de nuestra noción del tiempo y de la simultaneidad. Anteriormente describimos cómo la primera etapa del yo y sus prolongaciones se van desarrollando por milésimas de segundo. Visto de esa manera, el desarrollo se hace por etapas. Pero con esa escala de tiempo, también se podría decir que ocurren simultáneamente. Por lo tanto, el proceso ocurre a la vez de forma simultánea y progresiva. Hay un principio y un fin, pero si aplicamos aquí nociones de tiempo, la cosa se vuelve burda, tosca. Cuando llegamos al nivel de la conciencia, el último skandha, se vuelve aún más tosca. El último skandha contiene la

forma, la sensación, la percepción y el *samskara*; pero en cuanto a la manera instantánea en que surgen, hay un proceso evolutivo. El primer chispazo es la forma y el segundo la sensación. Mientras más chispazos se producen, más complejo se vuelve el contenido. Cuando ocurre un chispazo de percepción, ése ya contiene la sensación y la forma; y cuando surge un chispazo de conciencia, contiene los otros cuatro skandhas.

P: Entonces ese primer chispazo en el cual se percibe algo, ¿aún no ha llegado al nivel de la percepción, porque está desprovisto de sensación?

R: El primer chispazo es simplemente blanco. Hay una pregunta, y luego una respuesta, y entonces uno lo solidifica y establece una relación de amor o de odio y así sucesivamente. Todo esto muy rápido, en una fracción de segundo.

P: ¿Se puede seguir existiendo sin este proceso? Me parece que si se detuviera, yo correría grave peligro.

R: Eso es lo que usted cree. Hay gente que ha logrado prescindir perfectamente de él. Después de todo, estos datos sobre el proceso de los cinco skandhas provienen de quienes lo han visto desde arriba, desde un punto de vista aéreo. No es necesario pasar por estos procesos complicados de los skandhas. Sería muchísimo más simple no tener que experimentarlos. No tenemos por qué seguir dando origen a todo este proceso. Somos capaces de percibir, sencillamente, y seguir con esa percepción, pase lo que pase.

P: El tipo de percepción que usted acaba de mencionar, ¿se encuentra fuera de los límites del yo?

R: Pues bien, se transforma en inspiración. Fuera del yo, la percepción se vuelve inspiración. Pero con eso nos estamos metiendo en el nivel tántrico, que puede resultar algo difícil de comprender.

P: ¿Inspiración para qué?

R: Para eso. Para sí misma.

P: Parece ser que hay indicios de enseñanzas tántricas en todo eso.

R: Sí, por supuesto. Si el tantra no tuviese conexión alguna con las enseñanzas anteriores, sería como un planeta solitario. De hecho, algunos de los detalles de la iconografía tántrica fueron desarrollados a partir del abhidharma. Los diferentes colores y sensaciones relacionados con tal o cual conciencia, tal o cual emoción, se simbolizan con el hecho de que una cierta divinidad está ataviada de una cierta manera, luciendo ciertos colores y empuñando ciertos cetros. Esos detalles están vinculados muy estrechamente con las particularidades de los distintos procesos psicológicos.

P: Si tenemos una comprensión muy clara del abhidharma, ¿entonces podemos abordar el tantra?

R: Sí, así es. De hecho, una buena parte del simbolismo tántrico —el mandala, por ejemplo— se basa en la terminología del abhidharma. El abhidharma forma parte del todo. Es una manera de ver las cosas; la psicología que describe es más que una visión global, una generalidad teórica. Hay individualidad en cada aspecto de las emociones humanas, de la

psicología humana. Es algo sumamente rico. Cada aspecto de la mente tiene su peculiaridad, y a medida que vamos avanzando más lejos, que vamos calando más hondo, empezamos a darnos cuenta de que esos aspectos individuales son fuerzas verdaderamente vivas. A esas alturas, el yo también desaparece, puesto que ya no necesitamos rotular sus vivencias a granel, como una masa informe compuesta del yo, *mío*, *para mí*. Se ha vuelto inútil, absurdo.

P: ¿Se identifica con esos detalles? ¿Existe una técnica de identificación que habría que aplicar?

R: Bueno, al identificarnos con todos los detalles que se producen en nuestra vivencia personal, estamos tomando un atajo, por las buenas. No necesitamos buscar respuestas externas porque las respuestas ya están ahí. Todo ocurre en un plano personal.

P: ¿Cuál es el proceso al que alude cuando habla de identificarse con algo? Digamos que estoy aserrando una tabla y me acuerdo de indentificarme con esa acción: ¿significa que debo fijar mi atención en mi mano? ¿Cómo se relaciona esto con los skandhas? ¿Es como establecer un vínculo entre la sexta, séptima u octava conciencia y la conciencia visual?

R: Tiene toda la razón de plantear ese problema. La verdad es que hablar de identificación es algo sumamente peligroso. Se podría identificar a nivel externo con las cosas tal cual son, de manera que ya no habría centro, sino pura periferia, pura expansión. O podríamos identificarnos a nivel interno, con las cosas que

están sucediendo en uno mismo en cuanto a entidad sólida.

Es necesario que la identificación sea identificación abierta, sin centro, sin testigo. De eso se trata. Si no hay testigo, entonces la identificación se vuelve verdadera, establece realmente una conexión con las cosas tal como son. Mientras que si identificamos a nivel interno, nos estamos identificando en función de algún concepto, en función de nuestras propias categorías.

P: Entonces, ¿la identificación interna sería conectar nuestra mente con la cosa?

R: Sí, con la cosa, con una noción solidificada. Eso es lo que llamamos materialismo: materialismo espiritual o psicológico.

P: ¿Y la otra identificación? ¿La identificación externa consiste simplemente en estar consciente de lo que sucede, sin ningún...?

R: Bueno, en vez de observar nuestro cuerpo y el movimiento físico de aserrar la tabla, sencillamente nos volvemos uno con la tabla misma. No necesitamos observarnos a nosotros mismos identificándonos, sino que estamos plenamente con nuestra acción o su objeto.

P: ¿Y cuando el Buda enseñó a la mujer que sacaba agua del pozo a sentir la soga y a fijarse en el movimiento de sus brazos? ¿Y la práctica de la atención?

R: Eso es como usar la respiración en la meditación. Está el movimiento de los dos brazos que es algo ex-

terno. No tiene nada que ver *conmigo* ni con *mis* brazos, sino que ahí están dos brazos cumpliendo una acción común y corriente y funcional: sacar agua del pozo.

P: ¿Así que de esa manera no vamos acumulando nada, ni territorio ni sentido de la propiedad?

R: No acumulamos nada. La respiración no es nada más que respiración, algo que está ocurriendo. No tiene nada que ver con *mi* respiración, y no tengo por qué ser *yo* especialmente quien está respirando.

P: Volverse uno con la tabla, ¿es como una embriaguez?

R: Sí, se podría decir que sí. Una vez que uno está dentro de la vivencia, hay una evolución lógica que uno sigue, que lleva a un tipo de proceso perpetuamente creativo; uno empieza a ver la vivacidad de las cosas, su colorido brillante.

P: ¿Podría explicar la relación entre el miedo y la identificación?

R: La identificación consiste en entregarse, sin mirar atrás y sin referirse a la administración central; consiste en seguir con lo que se tiene por delante. Mientras que el miedo consiste en referirse a sí mismo para así cerciorarse de que su relación con lo que está pasando es totalmente segura. Sentimos que si no nos controlásemos, nos podría dar pánico: de repente dejaríamos de identificarnos porque temeríamos que algo no marcha bien, y ahí empezaríamos a tamba-

learnos. Es porque al identificarnos, empeñamos nuestra seguridad, y de pronto es como si alguien nos hubiera dado un tirón a la alfombra.

P: Rínpoche, usted dijo que lo no manifiesto se funda en el miedo. A mí me parece que el miedo es más sólido que la esperanza. La esperanza me parece que tiene más espacio que el miedo. No entiendo cómo lo no manifiesto puede estar basado en el miedo.

R: Bueno, lo no manifiesto está basado en el miedo porque se vuelve desesperación. El miedo proyecta una situación donde no tenemos nada de qué asirnos y hemos perdido todo contacto, toda conexión. Y como nos quedamos apegados a eso, sentimos desesperación. Con eso creamos otro tipo de base donde aferrarnos, la de encerrarnos en el miedo, de disfrutar del miedo o la pena como una manera de mantenerse ocupado.

P: ¿Por qué hay un problema con respecto a este quinto estado de la percepción, la nada absoluta que ciertas escuelas del budismo consideran como mente turbia o mente del aferramiento?

R: Me parece que hubo una desconfianza tremenda en la definición de lo absoluto, de la mente absoluta, de la naturaleza búdica y de su inteligencia. Eso nos lleva de vuelta a nuestra discusión anterior sobre la tendencia a considerar al Buda como un gran erudito. Si partimos de la idea que la iluminación consiste en ser un gran erudito, entonces toda forma de inteligencia o inspiración mediocre se considera una manifestación del samsara. Los que sostenían este punto de

vista pensaron que para poder vislumbrar realmente bien lo absoluto era necesario tener chispazos dramáticos, fantásticos. Ellos mismos no habían tenido estas experiencias, pero se imaginaban que así tenía que ser. La otra escuela —la nuestra— dice que la mente despierta tiene que ser algo que sea parte de la experiencia doméstica y cotidiana del yo. La experiencia de la mente despierta es algo sumamente simple; no tiene por qué ser dramático. La más mínima expresión de inteligencia es parte del estado despierto. Por ende, no es necesario crear ninguna noción mítica de la experiencia de la iluminación. Es algo realista que se va produciendo a chispazos, constantemente. Por lo demás, ese punto de vista coincide con las enseñanzas tántricas.

P: Por lo tanto, el estado despierto es el hilo que recorre todos los skandhas, y las complicaciones acumuladas por cada uno de los skandhas van tapando ese hilo, a la vez que se nutren de él.

R: Así es, así sucede todo el tiempo.

P: Entonces, ¿el estado despierto es la base que al funcionar permite que funcione todo lo demás?

R: Exactamente. Incluso las insurrecciones, la agitación, los diversos aspectos de la vida en el mundo samsárico como las guerrillas, las intrigas políticas y todo lo demás; todo parte de una sensación fundamental de que algo no marcha bien, y el darse cuenta de que algo no marcha bien proviene de la inteligencia.

P: Entonces, la duda es inteligencia.

R: Sí, la duda es inteligencia. Esa idea es realmente muy potente. El caos es inteligencia y también es enseñanza. Así que no es necesario protegerse de nada.

P: ¿Podría decir algo sobre el placer puro y el dolor puro, aislados e independientes? ¿Cómo pueden existir fuera del cuerpo o de la mente?

R: No pueden existir fuera del cuerpo real o de la mente real, pero sí pueden existir fuera de nuestra versión del cuerpo y nuestra versión de la mente. Esto es lo más difícil de todo: decimos «cuerpo» o «mente», pero tenemos nuestra propia interpretación de ellos, nuestro propio concepto, que nos aleja constantemente de la realidad del cuerpo y la mente, de la corporeidad, lo psíquico, la «coseidad» de las cosas tal cual son, su realidad. La «coseidad» de las cosas tal cual son es lo que llamamos vacuidad o *shunyata*, la verdadera cualidad de ser de las cosas. Las cosas pueden ser sin nosotros; podrían permanecer puras y perfectas tal como están. Pero nosotros les imponemos nuestra propia versión, y luego hacemos una amalgama. Es como vestir muñecas: tenemos los cuerpos desnudos y luego les ponemos traje militar, hábito de monje o simplemente terno y corbata. Las vestimos. Y de pronto descubrimos que están vivas. E intentamos huir porque nos empiezan a perseguir. Terminamos obsesionados por nuestros propios deseos y percepciones, ya que hemos invertido tanto en ellos. Nuestra propia creación ha terminado volviéndose destructiva para nosotros.

P: No entendí muy bien eso de congelar el espacio.

R: La base primordial es un terreno abierto, pero nos negamos a aceptarla. Queremos solidificarla para hacerla tangible, para que sea un terreno seguro sobre el que poder andar. La expresión «congelar el espacio» se refiere a solidificar ese espacio abierto. Podríamos vivenciar el dolor y el placer como dolor desnudo y placer desnudo, sin tratar de fijarlos con relación a nada, lo cual es un problema. De verdad que no tenemos por qué vencer nuestras proyecciones o nuestra mente. No tenemos por qué controlar nada. Las cosas tal como son pueden permanecer independientes. Al dejar abiertas las situaciones, en su frescor y desnudez, nuestra experiencia puede volverse muy fluida, muy real y muy viva.

P: ¿De dónde provienen el dolor puro y el placer puro en esta situación pura y abierta?

R: Se manifiestan por sí mismos; no dependen de nada. Ése es el quid del asunto. No tenemos por qué tener reacciones en cadena. Cada vez que surge el dolor o el placer, pueden ser un todo independiente. El problema está en que tratamos de relacionarnos con nuestra experiencia como si ésta fuera algo que no es. Entonces nos vemos obligados a mantenerla y controlarla. Si sentimos un placer espiritual intenso, es posible que lo perdamos o que desaparezca porque lo estamos tratando de mantener. Pero en realidad no es necesario mantenerlo: es una experiencia independiente, que se basta a sí misma. Es por eso que en la iconografía tántrica, el dolor, el placer y todas las demás experiencias son descritas como divinidades,

personajes independientes que bailan sobre troncos de lotos. Son seres independientes. Nadie los está manipulando por control remoto.

P: Con respecto al dolor y el placer en el estado puro, me parece que si yo tratara de enfocar las cosas así terminaría en una onda imaginaria y medio estrambótica. Me olvidaría del aspecto tierra de la situación y me iría en una fantasía mental.

R: Sin duda es lo que sucedería mientras su meta, su objetivo, siga siendo conseguir el dolor puro y el placer puro. Si uno tiene semejante idea y trata de concretizarla, entonces tiene que hacer algo extraordinario, como tomar ácido o alucinarse. Y nunca lo logra porque ya tenía una idea preparada en la cabeza. Eso significa que el yo lo planeó todo y lo mandó a uno con su permiso.

P: Supongamos que uno tiene un pequeño chispazo de inteligencia y que luego se da cuenta de que todo el proceso del yo vuelve a empezar de nuevo: el yo siente pánico y cae en un estado de fantasma hambriento, en donde se aísla precisamente de aquello que desea. ¿Qué hay que hacer con ese proceso?

R: El punto clave es darse cuenta del proceso mientras está ocurriendo y de ahí encontrar una manera espontánea de arreglárselas con él. Es como aprender a nadar. Si a uno lo echan al agua de un empujón se pone a nadar automáticamente. En cambio, si ha tomado cursos de natación durante algún tiempo, entonces mirar como nadan los demás deja de ser útil y se convierte en un obstáculo. Una vez que uno ha visto lo

esencial de la situación, entonces puede relacionarse con ella de manera adecuada, puede realmente hacer lo que tiene que hacer.

Ya ve usted, las enseñanzas no son como esos manuales para aficionados que le van diciendo a uno qué hacer, paso a paso, hasta el último detalle. Las enseñanzas no hacen más que darnos indicaciones, sugerencias. Son un proceso de despertar que nos anima a entrar en la situación, y no un compendio de consejos específicos y graduados. Las enseñanzas nos dan indirectas; sentimos una inspiración y nos dan ganas de cultivarla. Y luego descubrimos que podemos hacerlo. Ése es todo el proceso. La espontaneidad y la inteligencia fundamental se vuelven muy importantes. Empiezan a funcionar de manera independiente cuando surgen situaciones desconcertantes. Es a eso a lo que se refiere la noción de «gurú universal».

El intelecto es la facultad que permite al ser humano comprender y analizar el mundo que le rodea. Esta capacidad es esencial para el desarrollo de la cultura y la ciencia. Sin el intelecto, el ser humano estaría limitado a reaccionar instintivamente a su entorno, sin poder comprender las causas y efectos de las cosas. El intelecto nos permite trascender nuestras limitaciones físicas y emocionales, permitiéndonos explorar nuevas ideas y descubrimientos. Es a través del intelecto que podemos construir una sociedad más justa y equitativa, basada en la razón y la justicia.

El intelecto es una facultad que se desarrolla a lo largo de la vida. Desde la infancia, el ser humano comienza a explorar el mundo que le rodea, haciendo preguntas y buscando respuestas. Este proceso de aprendizaje es esencial para el desarrollo del intelecto. A medida que vamos creciendo, nuestro intelecto se vuelve más sofisticado y capaz de comprender conceptos más complejos. El intelecto es una facultad que nos permite superar nuestras limitaciones y alcanzar nuevas alturas. Es a través del intelecto que podemos descubrir las maravillas del mundo y mejorar nuestra calidad de vida. El intelecto es el motor que impulsa el progreso humano y la búsqueda de la verdad.

El intelecto es la facultad que permite al ser humano comprender y analizar el mundo que le rodea. Esta capacidad es esencial para el desarrollo de la cultura y la ciencia. Sin el intelecto, el ser humano estaría limitado a reaccionar instintivamente a su entorno, sin poder comprender las causas y efectos de las cosas. El intelecto nos permite trascender nuestras limitaciones físicas y emocionales, permitiéndonos explorar nuevas ideas y descubrimientos. Es a través del intelecto que podemos construir una sociedad más justa y equitativa, basada en la razón y la justicia.

EL INTELECTO

Si adoptamos una visión de conjunto de nuestra psicología a medida que vamos estudiando más a fondo la estructura compleja de los skandhas, nos daremos cuenta de que esta estructura entraña una dualidad cada vez más pronunciada. En el primer instante del desarrollo del yo, éste generalmente no sabe muy bien cómo proceder para vincularse con el mundo, su identidad o individualidad. Sin embargo, a medida que va aumentando su certeza encuentra medios para evolucionar: se vuelve cada vez más valiente y audaz, volcándose hacia afuera y explorando nuevos territorios que adueñarse o nuevas maneras de interpretar el mundo al que tiene acceso, de apropiarse del mundo que lo rodea. Es un tipo de valentía pertinaz, que va urdiendo tramas cada vez más complicadas. El cuarto skandha, el *samskara*, es una prolongación de esta tendencia. Al *samskara* se le podría llamar «intelecto», puesto que es la inteligencia que le permite al yo ir abarcando más territorio, aumentando su sustancia, acumulando más cosas.

No creo que sea posible hallar una buena traducción textual para la palabra *samskara*, ni tampoco algún término equivalente. En su acepción literal, se

refiere a la idea de juntar o acumular cosas, y específicamente a la tendencia a coleccionar estados mentales como territorio —estados mentales que son también físicos, puesto que son psicofísicos—. El samskara, por lo tanto, contiene toda una gama de tendencias mentales de distintos tipos, agrupadas en un cierto número de categorías. Obviamente, no se trata de una simple lista inconexa, de una enumeración; estas tendencias también van interactuando y creando un proceso evolutivo. Las distintas dinámicas psicofísicas del samskara —de las que existen cincuenta y un tipos generales— están dotadas de diferentes cualidades emocionales. Si bien no me parece útil examinar aquí cada uno de los tipos en detalle, trataré de darles una idea general.

Primero tenemos ciertos procesos o actitudes del samskara que están asociados con la virtud, la religión o la bondad; podríamos decir que son la expresión de nuestra inteligencia básica, de nuestra naturaleza búdica. Sin embargo, el yo se adueña de ellos y terminan ayudándole a cuajar su tendencia natural hacia el materialismo espiritual. Hay once tipos de actitudes o tendencias buenas: entrega o fe, toma de conciencia, disciplina, ecuanimidad, ausencia de pasión, ausencia de rabia, ausencia de desconocimiento, humildad o modestia, tendencia a la no violencia, tendencia a la energía o al esfuerzo, y valentía. Es importante señalar que nadie ha tenido que inventar estas ideas religiosas o espirituales; son más bien una parte natural de la psique humana. Existen en nosotros tendencias naturales hacia la ternura, la ausencia de agresión y pasión, la industria o la no violencia, y estas tendencias se desarrollan como parte del samskara.

Lo que este grupo de tendencias del samskara tiene

en común es su naturaleza no agresiva; son la mente del dharma, en cierta medida. Por *dharma* nos referimos generalmente a la no pasión, al hecho de no aferrarse, de no agarrarse; si algo tiene un contexto de pasión no pertenece al dharma. Estas tendencias se caracterizan por la ausencia de prisa y agresión; comúnmente se manifiestan como pensamientos considerados que contienen un cierto grado de conciencia. Estos procesos psicofísicos no existen porque sí, tienen una razón de ser: traen consigo apertura y ausencia de agresión, por un lado, y un alto grado de conciencia de las situaciones externas a uno mismo, por otro. Dicho de otra manera, se caracterizan por una ausencia del yo superficial, puesto que no son egocéntricos en el sentido corriente de la palabra. Sin embargo, a nivel del yo fundamental las cosas son diferentes, ya que estos pensamientos no están necesariamente exentos de yo: esto depende de quién los use. Con todo, nos evocan las cualidades generales de una persona buena y considerada, no egocéntrica en el sentido corriente.

Luego tenemos los seis tipos de pensamientos contrarios, los pensamientos egocéntricos: desconocimiento, pasión, rabia, orgullo, duda y dogmatismo. Se dice que son la ausencia de las virtudes propias a los tipos de pensamientos que acabamos de describir.

Desconocimiento aquí se refiere a algo muy diferente del desconocimiento básico del yo, a la negación fundamental a mirarse a sí mismo; el desconocimiento al que nos referimos aquí es el origen de todos los otros tipos de pensamientos malos, desconsiderados, que son lo contrario de los pensamientos de tipo espiritual. Estos pensamientos se distinguen por un cierto tipo de audacia repentina que actúa sin hacer

caso de la situación, pasando a los hechos de forma impulsiva, sin nitidez ni precisión. Como están completamente embelesados con la meta que uno se ha propuesto lograr, llevan a actos impetuosos que no toman en cuenta la relación que pueda existir con la situación.

La palabra *pasión* aquí se refiere más bien a la pasión concreta que a la pasión fundamental de la avidez; es la pasión que se cumple a través del deseo. La pasión fundamental es una cualidad innata del yo que nos lleva a querer asir, mientras que esta otra pasión es el movimiento real y activo del asir. A este nivel, pasión, odio y orgullo se refieren a cualidades directamente activas, más que fundamentales. Orgullo es sentir la necesidad de preservar su yo en el trato con los demás. Duda es la sensación de no tener confianza en sí mismo. Creencia dogmática es aferrarse a un descubrimiento cualquiera que se haya hecho, negándose a soltar esa idea porque sentimos que si lo hiciéramos, no nos quedaría nada de qué agarrarnos.

La creencia dogmática misma se divide en diferentes tipos, por ejemplo, las creencias filosóficas del eternalismo y del nihilismo. El eternalismo es la idea de que todo —sea mundano, sea espiritual— es continuo y permanente. Abarca la noción de que nuestras experiencias tienen un significado permanente, que contienen una salvación primordial y permanente para el sujeto que las vivencia. El nihilismo es el extremo contrario; es la creencia fatalista de que nada tiene valor ni significado. Otra tendencia dogmática es la creencia falaz en la moralidad o en ciertas disciplinas que uno persigue, aferrándose dogmáticamente a ellas y convirtiéndolas en puntos de vista filosóficos.

Luego tenemos cuatro tipos de pensamientos neu-

tros: el sueño o la indolencia, la especulación intelectual, el remordimiento y el saber. Son neutros en la medida en que pueden encajar con diferentes procesos, con la virtud y la maldad. La especulación intelectual teórica es obviamente neutra, puesto que funciona al servicio de ambos tipos de tendencia. Se podría decir que el remordimiento es un proceso de cuestionamiento que sirve para clarificar aún más una situación; hemos hecho algo mal y surgen dudas que nos encaminan a redescubrir lo sucedido. Este proceso de redescubrimiento es neutro, ya que puede facilitar tanto los modos de pensamiento considerados, como los egocéntricos. El saber también es un estado neutro, porque en el instante de aprender algo nuestra actitud es súbitamente abierta; sin embargo, esto no dura más que un momento, puesto que acto seguido miramos hacia atrás y nuestro yo se apropia de esta actitud como territorio. La aceptación y apertura ante lo que hemos escuchado o entendido también es un sentimiento momentáneo. Naturalmente, el sueño o la indolencia también son neutros, ya que pueden conformarse a ambas posibilidades, a un contexto abierto o a un contexto egocéntrico.

Ahora bien, todos estos tipos de pensamientos se pueden clasificar de manera más precisa según el comportamiento instintivo asociado con ellos, según la forma de proyectarlos al mundo externo. La base de esta proyección es el odio o el deseo. En este caso, odio se refiere a un tipo de agresión natural, y deseo a un tipo de añoranza natural. Todos los pensamientos que hemos visto están motivados por un instinto de odio o de deseo; inclusive los pensamientos aparentemente buenos, como la compasión, tendrían a nivel del yo una motivación subyacente de odio o de pa-

sión, según el proceso mental radique respectivamente en la prisa o en el hambre voraz, la necesidad de aferrarse a algo, o de absorberse en algo. Finalmente, algunos pensamientos están motivados por el desconocimiento.

Al estudiar el cuarto skandha, el samskara, nos damos cuenta de que todos los fenómenos de la psicología humana, cada uno de los procesos mentales que ocurren, pueden tener cualidades buenas, malas o indiferentes. Realmente no es posible decir que una forma de pensamiento sea la única buena, puesto que la agresión absoluta, la pasión absoluta y el desconocimiento absoluto no existen. Cada una de estas tendencias tiene siempre un poco de las otras. En resumidas cuentas, no es factible condenar sin más ni más un tipo de proceso ni aceptar totalmente otro; por más que ciertos procesos mentales sean espirituales o virtuosos, no dejan de ser discutibles, como todos los demás tipos de pensamientos. Éste es un punto sobremano importante: no podemos condenar nada realmente ni tampoco aceptar nada realmente.

Si adoptamos una perspectiva más global, podríamos decir que la estructura de conjunto de los cinco skandhas también es neutra; no pertenece particularmente al samsara ni tampoco al nirvana. Tan sólo hay una cosa que sí es constante en los cinco skandhas, que sí podemos afirmar con certeza: cada instante los skandhas van produciendo reacciones kármicas. Esto sucede siempre, es algo ineluctable. La concatenación de las reacciones kármicas no puede existir por sí sola, obviamente, puesto que el karma no es una entidad, no tiene existencia independiente. El karma es un proceso creativo que produce resultados, que a su vez van sembrando las semillas de resultados fu-

turos. Es como un eco: si gritamos, nuestra voz nos es devuelta, al mismo tiempo que es transmitida al paredón siguiente, y así sucesivamente. También se podría decir que los skandhas son el caballo del karma. La rapidez del karma depende de los cinco skandhas. La dinámica inherente del karma —la química del karma, por así decirlo— es el enlace de causa y efecto, pero el impulso que este proceso de causa y efecto necesita para funcionar proviene de los skandhas.

Tal vez podríamos iniciar la discusión.

PREGUNTA: ¿Es solamente el samskara que no está asociado ni con el nirvana ni con el samsara, o se referiría usted a todos los skandhas?

RÍNPOCHE: A todos los skandhas.

P: No me queda claro. Usted dijo que los pensamientos buenos se relacionan en cierta manera con la naturaleza búdica.

R: Claro, es muy posible. Pero para que así sea, la tónica subyacente, nuestra motivación, no debe ser egocéntrica. Es por eso que se los llama «buenos», porque no son actos de egocentrismo en el sentido literal, corriente de la palabra.

P: ¿Hay más posibilidades de vivenciar la naturaleza búdica en los estados mentales que clasificamos como buenos?

R: Sí, en ellos uno tiende a estar más cerca del estado despierto. Sin embargo, si estos estados buenos son acaparados por el yo, entonces ya no son necesariamente buenos a nivel absoluto, sino que son seudobuenos.

P: Entonces, ¿cuál es la diferencia? Es decir, ¿vale la pena esforzarse para ser un buen chico?

R: No necesariamente, diría yo. Aunque a ciertos pensamientos —la paciencia, la no violencia, y otros— los llamemos buenos o virtuosos, éstos no ocurren por sí solos; como ya dijimos, tienen forzosamente matices de pasión, agresión y también desconocimiento. No pueden ser la energía de base; ésta ya debe estar presente para que puedan producirse. Así que en ningún caso podríamos decir que existen tendencias ciento por ciento buenas. Más bien podríamos decir que son más o menos livianas o pesadas, antes que buenas o malas.

P: ¿Así que todas provienen del desconocimiento, del odio y de la pasión?

R: Exactamente.

P: El hilo que las une, ¿es la percepción, la sensación, o ambas?

R: Lo más probable es que sea la forma, la continuidad de base, el desconocimiento que permite que las demás tendencias se perpetúen.

P: No entiendo muy bien a qué se refiere con *prisa*.¹ Está la prisa que impele al yo a ir cada vez más rápido, y también está la prisa de la energía universal, o algo así. ¿Existiría acaso una prisa mala y una prisa buena?

1. Esta pregunta radica en el hecho de que la palabra inglesa *speed* tiene a la vez un significado mecánico: «velocidad o rapidez», y un significado psicológico: «prisa, precipitación, febrilidad, apresuramiento, agitación, aceleramiento». (N. del T.)

R: Estoy tratando de usar la palabra *prisa* para expresar un tipo de agresión que nos impulsa. Pero no se trata de algo puramente peyorativo. También tiene un aspecto positivo, puesto que toda agresión, todo movimiento, siempre posee una energía neutra que la acompaña. Así que la prisa es fuerza pura, es una fuerza neutra, que puede ser utilizada para diversos fines. De las cinco sabidurías búdicas, la «sabiduría que cumple todas las acciones» también se podría considerar una forma de prisa. La diferencia radica en que esta prisa no está tratando de dar en el blanco. Es cuando surgen objetivos o criterios —el deseo de ir de tal lugar a tal otro—, que el proceso de apresuramiento se vuelve destructor.

En el caso de la energía sin objetivo, desprovista de una noción de relatividad, la prisa se produce de suyo, porque está en su naturaleza intrínseca hacerlo, y también de suyo regresa a su origen. Realiza completamente una acción y luego regresa a su punto de partida. En este caso, el cumplimiento de la acción no responde a modelo o criterio alguno. La prisa o energía surge, se introduce espontáneamente en la situación natural, intenta llevarla a su estado más acabado, y luego regresa. Este tipo de prisa no tiene una conducta dictatorial. En cambio, en el caso de la prisa del yo, primero tenemos un proyecto de lo que debería estar sucediendo y luego engendramos la precipitación necesaria para llevarlo a cabo. Tratamos de controlar las situaciones o de remodelarlas, y eso nos lleva a la desilusión y a la confusión.

P: Las creencias dogmáticas de las cuales habló, ¿no serían parte del *testigo*?

R: Si nos ponemos a creer en ciertas ideas, sobre todo en opiniones filosóficas como el nihilismo o el eternalismo, automáticamente percibimos el proceso de aprendizaje como algo separado de nosotros. Nos observamos mientras vamos aprendiendo y recurrimos a métodos de diferente intensidad, suaves o agresivos, para lograr el resultado anticipado. En cierto sentido, todas las creencias tienen algo muy deliberado. Son procesos naturales de la mente, pero estos procesos mentales exigen un esfuerzo intencional: proponerse ser bueno deliberadamente, intentar deliberadamente asirse a algo, etcétera. La excepción la constituyen los cuatro tipos de pensamiento neutros, el sueño y los demás; éstos no son deliberados, y es por eso que se los llama neutros. Pueden ser influenciados por ambos tipos de procesos mentales deliberados. De hecho, no tienen testigo que los vigile, y es por eso que pueden ser usados por ambos tipos de pensamientos deliberados, como también pueden estar al servicio del yo o del no yo. Pero los otros procesos mentales son muy fijos y muy definidos.

P: ¿Es el testigo quien clasifica todo lo que sucede en una de las dos categorías samskáricas de bueno y malo?

R: Sí. En realidad, se trata de un cierto sentido común que el yo ha logrado desarrollar a medida que se ha ido estableciendo. A estas alturas, el yo está tan bien arraigado que ha llegado a tener sus propios reglamentos, sus propias leyes. Y éstas constituyen, en cierta forma, su sentido común. La verdad es que mientras sigamos jugando el juego del yo, ninguno de los chispazos que se producen —los pensamientos y

conceptos de diferentes tipos— son independientes. Dependen por completo de la administración central. Uno siempre tiene que presentarse a control ante sí mismo para poder definir el terreno. Ése es el testigo. Y el testigo también tiene a la vez otro testigo que lo observa.

P: ¿Podría decir algo más sobre la duda? Acaba de hablar de la duda como uno de los factores negativos, mientras que antes le había dado una acepción positiva.

R: Hemos estado hablando de dos tipos de duda muy diferentes. Por un lado, está la duda que forma parte de los seis pensamientos egocéntricos. Es la tendencia del yo a dudar, y está motivada por la pasión, la rabia o el desconocimiento. Es un miedo a perder pie, es perplejidad más que duda inteligente. Tenemos miedo de no poder sobrevivir para cumplir nuestra ambición de manera satisfactoria, según el modo de ver de nuestra egoidad. Es más bien un miedo a perder terreno, que una duda.

La duda inteligente de la cual hablamos anteriormente es el sentimiento general de que algo anda mal en el sistema, es como el germen de una duda que recorre todo el proceso de los cinco skandhas. Es una curiosidad, una actitud de cuestionamiento, la semilla de la mente despierta. Es una duda o inteligencia que no está protegiendo absolutamente nada. Lo único que hace es poner en duda, sin intentar servir ni al yo ni al no yo. Es puramente un proceso crítico que está ocurriendo todo el tiempo.

P: Estoy tratando de relacionar esto con mi experien-

cia interna. Cuando uno está tranquilo, sentado, meditando, se presentan, por cierto, asociaciones de ideas y varias cosas más. Luego aparece un pensamiento y uno cree en él, luego hay recuerdos, y después surge un impulso que nos dice que lo que creemos en ese momento no es necesariamente verdadero. Puede que sí, y puede que no. Creo que lo que estoy tratando de preguntar es: ¿este impulso es todavía parte de una actitud de aferramiento, o va en la dirección de algo un poco más libre?

R: Mire, resulta sumamente difícil generalizar. Lo que usted acaba de describir podría tener varias implicaciones diferentes. Podría tratarse sencillamente de la tendencia a querer sobrevivir. O podría ser que el yo estuviera maniobrando para encontrar una posición más cómoda, que estuviera jugando a «tal vez esto, tal vez lo otro». Y también existe una tercera posibilidad, de que provenga de una actitud abierta. Depende de la relación que usted tenga con el proceso que describió.

P: Usted dijo que la indolencia era uno de los estados neutros. Me gustaría saber cómo se la puede transformar. ¿Es posible canalizarla o aclararla de la misma manera que la especulación intelectual?

R: La indolencia se puede infiltrar, más que tratar de transformar o canalizar hacia otra cosa, porque la indolencia no contiene nada definido. Es simplemente un proceso mental en el cual uno no ha decidido nada aún; uno va siguiendo su camino, sin ganas de nada en especial. Por consiguiente, es posible infiltrarla por todos lados.

P: Indolencia, ¿es sinónimo de pereza?

R: Bueno, las palabras son complicadas en este caso. Me parece que la palabra pereza podría tener la connotación de portarse mal. Uno sabe que debería estar haciendo tal o cual cosa pero no tiene ganas de hacerla, es como un niño porfiado. Mientras que la indolencia es una especie de pesadez generalizada, un estado de somnolencia; no es que estemos jugando un juego. Es una sensación honesta y corriente.

P: La indolencia, ¿es tal vez más receptiva, más pasiva?

R: Sí, así es, precisamente. Es posible infiltrarla.

P: En la medida que uno trata de ser algo, ¿no sería mejor tratar de ser honesto que tratar de ser bueno? Quiero decir, honesto en el sentido de abandonar nuestras pretensiones. ¿No es ése el esfuerzo esencial?

R: Me parece que sí. De hecho, la razón por la que les hemos presentado a ustedes todas estas ideas y pensamientos diferentes es para que puedan tener la perspectiva más amplia posible de su propia psicología; para que dejen de considerar un proceso mental como bueno y otro como malo, y que miren todo de manera directa y simple.

P: Tengo la imagen siguiente en la cabeza: los skandhas representarían la energía del estado despierto que se ha extraviado; habiendo perdido su origen, ha tomado diversas formas. Y me parece que, de alguna

manera, la comprensión espiritual haría volver a su origen esta energía extraviada. Pero tengo también otra imagen: cuando usted señaló que el desconocimiento o la forma era el hilo que recorría todos los skandhas, se me ocurrió que sería cuestión de no activar el desconocimiento, de quedarse completamente tranquilo, sin inmutarse, hasta que se termine haciendo humo. Y estas dos imágenes me llevan a dos actitudes diferentes. ¿Entiende lo que quiero decir?

R: Bueno, no veo dónde está el problema. Si bien el desconocimiento es el factor cohesivo para los skandhas hasta en su más mínimo detalle, no puede existir por sí solo, sin situaciones relativas. La situación relativa propia del desconocimiento es el estado despierto, la inteligencia, que hace que el desconocimiento sobreviva o muera. En otras palabras, podríamos decir que el estado despierto también es el hilo, de la misma forma que lo es el desconocimiento. Recorre todos los skandhas.

P: Pero si es así, entonces no sería estado despierto.

R: Sí lo sería. Es porque el desconocimiento percibe el otro aspecto de la polaridad, el aspecto despierto, que hace lo que hace. Hay una relación sutil que el desconocimiento está estableciendo con la inteligencia básica de la naturaleza búdica. Así que, en este caso, el desconocimiento no es estúpido, es inteligente. La palabra tibetana para desconocimiento, *ma rikpa*², significa «no ver, no percibir». Esto implica que el desconocimiento ha decidido no ver, que ha decidido no

2. Ortografía tibetana: *ma rig pa*.

percibir. Toma una decisión, y luego trata de atenerse a ella, cueste lo que cueste. A menudo le resulta difícilísimo mantener firme su decisión, puesto que un solo acto de desconocimiento no puede prolongarse indefinidamente, de una vez por todas. El desconocimiento consta más bien de chispazos o destellos que tienen una base sobre la cual actúan; el espacio entre estos chispazos de desconocimiento es la inteligencia que le sirve de base al proceso del desconocer. También sucede a veces que el desconocimiento se olvida de mantenerse vigente, y ahí asoma el estado despierto. Así que, de vez en cuando, se producen estados meditativos de manera espontánea, cuando se traspela la eficiente administración del yo.

P: ¿Podría explicar a qué se refiere con «juego del yo»?

R: Me parece que no hemos hecho más que hablar de eso durante este seminario. La noción básica del yo es sobrevivir, tratar de mantenerse como individuo, como alguien que dice: «yo soy». Ahora bien, como acabamos de decir, esta coherencia tiende a descomponerse ocasionalmente, y uno se ve obligado a encontrar todo tipo de recursos para afirmarse, para confirmar que sí existe un yo coherente, constante y sólido. A veces también sucede que el yo se ve obligado a jugar el juego a sabiendas, de hacer como que todo marchara a las mil maravillas. Hace la vista gorda, como si su juego no hubiera sido nunca desenmascarado, aunque en su fuero interno sabe que no es así.

Así que la tendencia del yo a tratar de mantenerse nos coloca en una situación extrañísima: la de tratar de adoctrinarnos a nosotros mismos, por nuestra

propia cuenta, lo cual es obviamente una falsa búsqueda. Pero ni siquiera el hecho de saber que es falsa nos resulta útil, porque el yo dice: «No se trata de eso. Tenemos que seguir intentando sobrevivir, jugando a la supervivencia por medio del aferramiento, agarrándonos de cualquier situación que se nos ponga por delante en el momento presente y transformándola en técnica de supervivencia». Esto también implica un juego de poder, porque tarde o temprano los mecanismos de defensa que hemos creado terminarán por dominarnos, se volverán avasalladores. Y luego, cuando ya nos hayamos acostumbrado a estos mecanismos de defensa todopoderosos, bastará con que estén ausentes por un instante para que nos sintamos extremadamente inseguros. El juego de polaridades sigue sin cesar. En resumen, el juego del yo consiste en desentenderse de lo que está realmente sucediendo en una situación. Uno se empecina continuamente en ver las cosas desde su propio punto de vista en vez de ver lo que está ocurriendo de verdad.

P: Usted habló de una visión de conjunto de los skandhas. ¿Quiere decir que al desarrollar una conciencia meditativa, se puede realmente llegar a presenciar el desarrollo de los skandhas en uno mismo?

R: Sí. En un destello fugaz de conciencia, o en el estado meditativo, uno logra ver como los altos y bajos de los cinco skandhas van tomando forma, disolviéndose y luego formándose de nuevo. En la meditación, intentamos esencialmente desarrollar lo que se llama el «ojo de la sabiduría», la *prajña-paramita* o conocimiento trascendente. Empieza siendo conocimiento, información, porque uno se está observando y empe-

zando a descubrirse, a descubrir su dinámica psicológica; y de repente, aunque parezca extraño, la observación se va transformando en un proceso de experiencia, y es la experiencia quien manda, en cierto sentido. Lo cual no significa que cese el desarrollo de los cinco skandhas. Estos siguen funcionando constantemente, hasta que al fin se transmutan en lo que se llama los cinco *tathagatas*, las cinco formas del estado despierto.

Como ve, al principio necesitamos ir agudizando la mente, haciéndola más precisa, para poder ver lo que somos. No existe otra manera de agudizar nuestra inteligencia. La especulación intelectual pura no la agudiza en lo más mínimo, porque uno se ve obligado a introducir un montón de cosas que embotan la mente, que la oscurecen. Lo único que podemos hacer es dejar sola a la inteligencia, por medio de alguna técnica. Entonces la inteligencia comienza a relajarse, aprende a esperar, y deja que las cosas que van sucediendo se vayan reflejando en ella. El proceso de aprendizaje se convierte en un reflejo de lo que es, en vez de ir creando cosas. Y eso es lo que hace la práctica de la meditación: esperar y dejar que lo que surja se refleje en la inteligencia. Es como dejar que se calmen las olas de una laguna para poder ver el verdadero reflejo. Ya hay tantas actividades mentales que ocurren sin cesar, que añadir más actividades no agudiza la inteligencia. La única forma es dejarla desarrollarse y crecer.

P: Una de las seis virtudes del *bodhisattva*³ es la ener-

3. Practicante de la meditación que ha pronunciado el voto de renunciar a su progreso personal y dedicarse a trabajar con los demás. (N. del T.)

gía, el esfuerzo, *virya*. Me resulta difícil relacionar esta virtud con la idea de una inteligencia que espera.

R: No veo cuál es el problema, en realidad. Ser trabajador, diligente, no significa necesariamente ser hacedor, estar afanado con un montón de cosas. Esperar puede ser un trabajo bastante arduo, ser es un trabajo sumamente arduo, y hay tantas tentaciones que nos distraen.

P: ¿Existe algún suceso psicológico reconocible en especial que vuelva a disparar el proceso de los cinco skandhas y del karma?

R: Sí, es lo que se llama «causa inmediata». Es la situación que precede inmediatamente al hecho de embarcarse en una nueva serie de acontecimientos; es como un trampolín hacia algo. Toda transición tiene que tener ese momento intermedio. Inclusive durante el sueño funcionamos así. Es lo que nos permite quedarnos dormidos después de estar despiertos, lo que nos va propulsando de un momento a otro en los sueños y también lo que nos permite despertarnos. El karma depende de ese estado, de la causa inmediata; no puede funcionar sin ella. La idea básica de la práctica de la meditación es que en el estado meditativo no tenemos ese impulso. Esa cosa repentina e intranquila se libera automáticamente; ese impulso brusco se transforma en un movimiento fluido por medio de una técnica de meditación. De esta forma, el proceso de la meditación puede ser una manera de impedir que sigamos plantando la semilla del karma.

P: Lo que usted dice me hace pensar que la medita-

ción en acción tiene algo que ver con el hecho de examinar hasta el detalle más nimio. Uno toma conciencia de algo, pero luego viene otra cosa, y si uno pudiese solamente dejarse llevar por este nuevo detalle...

R: En el proceso de darse cuenta, de la meditación en acción, tratamos de dejar espacio en un plano muy fundamental. Si estamos funcionando dentro de un espacio abierto al conversar o al actuar, no se puede producir ninguna sacudida brusca, ninguna confusión repentina, ninguna indolencia. El enganche repentino de la confusión solamente puede ocurrir si la base, el espacio fundamental, ha sido solidificado o congelado. El proceso kármico funciona dentro de este marco solidificado. En cambio, si transformamos esa solidez dándonos cuenta de que tiene otro aspecto, es decir, el espacio abierto, la apertura, entonces cualquier tipo de movimiento impulsivo y repentino tiene cabida. El ritmo sigue siendo el mismo, pero ahora ese ritmo se ha transformado en movimiento creativo. El ritmo de los acontecimientos continúa, pero ahora comprendemos que ese ritmo puede existir dentro del espacio, en un contexto abierto, y esto nos trae de vuelta al mensaje de la meditación.

Así que no es necesario que nos obliguemos a recordar, ni que tratemos de estar conscientes todo el tiempo. Basta estar abiertos a los desafíos del momento, y entonces la situación misma, de alguna manera, nos brinda instantáneamente la posibilidad de estar conscientes. De esta manera se va desarrollando un proceso creativo continuo, que por lo demás es sumamente preciso.

P: Si la situación no nos brinda la posibilidad instantánea de estar conscientes, entonces, ¿la olvidamos?

R: Ahí tenemos que desprendernos de lo que ocurre. Si tratáramos de no quedarnos rezagados, de mantenernos conscientes, no funcionaría. Se convertiría en nuestro producto; estaríamos solidificando el espacio de nuevo.

P: Quisiera volver al momento de transición cuando el karma emprende el vuelo. Creo haber entendido que al avanzar en la meditación, nos damos cuenta de que este momento ocurre, y el hecho de percatarnos nos permite manejar la situación e impedir que vuelva a producirse. Una vez que nos damos cuenta de los pasos que llevan al karma, ¿es más fácil hacer algo con ellos?

R: Con esto hay que tener bastante cuidado. Podemos conocer todo el proceso en teoría, pero si se nos mete la idea en la cabeza de que el objetivo es escapar del karma, salir del karma, entonces ya nos habremos traicionado a nosotros mismos. Lo más probable en este caso es que nuestro estado de ánimo automáticamente deje de ser el más apropiado. Por eso es importante que la práctica de la meditación, el tiempo que pasemos practicando, se base en una técnica simple, sin meta ni objetivo alguno. La idea es abandonar todo y entregarse de lleno a la práctica, seguirla completamente.

P: Sí, pero en las situaciones del diario vivir me parece que es útil ir notando deliberadamente lo que va ocurriendo.

R: Si hemos logrado comprender en cierta medida la continuidad de la experiencia de la meditación en la vida diaria, si nos damos cuenta de que está ocurriendo todo el tiempo, entonces tenemos automáticamente conocimiento de nuestra situación cotidiana, sin que tratemos de meditar a propósito. La situación misma nos llama la atención; no es necesario tratar de ir hacia ella. Se convierte en un proceso creativo permanente.

P: A veces usted ha hablado de la creación como si se tratara de un proceso egocéntrico, y ahora la presenta más como algo exento de yo. ¿Podría puntualizar un poco?

R: Supongo que podríamos hablar de creación egótica y de creación verdadera. Se trata de saber, una vez más, si está presente o no está presente la noción de logro competitivo, de ideal, de objetivo. Desde el punto de vista del yo, la creación supone el concepto de querer lograr algo; tratamos de hacer que la situación corresponda a la idea que nos hemos hecho de lo que queremos lograr, comparamos el sueño con la realidad. En última instancia, ése no es el verdadero proceso creativo, sino que es una creación en sentido único que puede desgastarse. Hemos construido algo y se acabó; no tiene adónde ir. Es una inspiración muy limitada.

En cambio, en el otro enfoque no tenemos ni meta ni objeto, no nos hemos propuesto nada, y cada situación es un fin en sí misma. Nos dejamos llevar por la situación, y esa situación nos va conduciendo a otras, nos va abriendo nuevos horizontes. Así que seguimos sin parar. Es como la experiencia del bodhisattva que va pasando de una etapa de su desarrollo a otra, de un

bhumi a otro. Cuando ha completado un *bhumi*, pasa al siguiente, sin ambición, y también sin detenerse. No desea llegar a la iluminación, pero cada situación lo va llevando a la siguiente, hasta que un buen día se encuentra iluminado. Esto sucede porque se relaciona con las cosas por lo que son y no en función de alguna meta que se haya propuesto.

Cuando la creación proviene del yo, está motivada por la ambición. La otra posibilidad es saber apreciar la creación misma con naturalidad, en vez de estar fascinado por lo que *uno* está haciendo. Si sintonizamos con el verdadero proceso creativo, con el goce de crear, descubriremos una fuente inagotable de creatividad.

LA MEDITACIÓN

Tal vez a estas alturas nos sentimos un tanto bombardeados por las clasificaciones del abhidharma: el desarrollo de los skandhas con los diferentes aspectos de la forma, sensación, percepción y samskara. Me parece que sería bueno, por consiguiente, hablar de la práctica de la meditación de una manera muy concreta y ver cómo cuadra con el desarrollo psicológico que hemos estado presentando. La meditación es una forma científica de mirar nuestra situación fundamental y ver qué cosas resultan útiles para enfrentarla. Pero tal vez se nos ocurra que no hay absolutamente nada que enfrentar, tal vez deberíamos dejar que todo suceda, sencillamente, y abandonar la idea de meditar. Ésa es otra posibilidad, obviamente, una posibilidad muy tentadora. Pero el motivo que nos lleva a meditar es también muy tentador: cuando nos ponemos a meditar, empezamos a ver nuestra situación psicológica de una manera muy precisa y directa.

Me parece que un problema fundamental que todos tenemos es que somos muy críticos con nosotros mismos, a tal punto que llegamos a ser nuestros propios enemigos. La meditación es una manera de reconcili-

liarse consigo mismo, de aceptarse, de ser su propio amigo. Tal vez descubriremos que no somos tan malos como nos habían dicho. También veremos que la meditación no es algo exótico, tan exaltado y tan fuera de nuestro alcance que nos resulte imposible conseguirlo. Por el contrario, la práctica de la meditación ocurre a un nivel sumamente personal y exige una relación muy íntima con uno mismo. Exige una gran intimidad. No tiene nada que ver con lograr la perfección, ni tampoco algún estado absoluto. Meditar es simplemente compenetrarse consigo mismo, examinar efectivamente y sin avergonzarse su verdadero proceso psicológico. Es compenetrarse total y realmente con lo que uno es. En otras palabras, es hacerse amigo de sí mismo.

A menos que podamos hacernos amigos de nosotros mismos no hay esperanza alguna. Si nos declaramos irrecuperables, si tenemos una visión vil de nosotros mismos, estamos cortando nuestros puentes; tales actitudes nos obligan a estar siempre buscando algo muchísimo mejor que lo que somos. Tratar de ganarse la carrera a sí mismo cada instante es algo que puede durar para siempre, que puede seguir eternamente. Y eso es exactamente lo que hacemos.

Así pues, meditar es ponerse en contacto con lo que somos realmente, con todas las cosas burdas, toscas, dolorosas, irritantes y asquerosas que se producen dentro de nosotros. Por muy repugnante que sea nuestro estado de ánimo, debemos examinarlo. Verlo es maravilloso. Descubrir que semejantes cosas existen en su ambiente natural es algo sumamente hermoso; es otra dimensión de la belleza de la naturaleza. La gente habla de saber apreciar la belleza natural; sale a escalar montañas, viaja a África a ver jirafas y tigres,

hace todo tipo de cosas. Sin embargo, nadie parece saber apreciar esta belleza natural que es uno mismo. La verdad es que es algo muchísimo más hermoso que la flora y la fauna, muchísimo más fantástico, más doloroso, más pintoresco, más encantador y todo lo demás.

La meditación es una forma de adentrarse en esta situación natural y orgánica de lo que somos, de meterse de lleno, de manera directa y cabal. Para hacerlo, no nos basta con alquilar un helicóptero y volar al corazón del asunto, sin sufrir molestia alguna; no nos alcanzaría el dinero para comprar tan fabuloso aparato. Entonces, ¿qué hacer? No nos queda más que caminar, ponernos en marcha e ir andando, sencillamente. Tenemos que adentrarnos en los campos de esta belleza natural, íntima... y tenemos que hacerlo a pie. Ése es precisamente el primer paso de la meditación: adentrarnos en nuestra situación psicológica natural, sin tratar de encontrar ningún vehículo turístico de fantasía. No sacamos nada con soñar con algún Land Rover exótico ni con algún helicóptero fantástico. Por lo demás, contentarse con caminar es algo muy agradable.

La tradición budista pone a nuestro alcance los descubrimientos de los grandes maestros del pasado, maestros que ya han recorrido este mismo camino. Nos recomienda técnicas de meditación muy directas, tal como el *annapannasati* —identificarse con la respiración— y varias otras prácticas de atención. Estas prácticas son muy válidas para nuestra situación psicológica real; no son juegos de millonarios. No podemos darnos el lujo de hacer visualizaciones exóticas, ceremonias mágicas ni malabarismos de prestidigitador. Ésas son mañas de ricos, son Land Rovers de lujo,

helicópteros, aviones a reacción. Tenemos que trabajar con nuestros propios recursos, empezando en forma modesta, de una manera muy sencilla y corriente. Nuestra situación real, lo que somos en este momento, será el empedrado de nuestro camino. Empezaremos con una técnica simple, como caminar o respirar. No se trata de algo caro; son cosas naturales. Respirar y caminar son acciones que podemos hacer, puesto que de todos modos las debemos hacer. Ése parece ser el punto de partida de la meditación.

La relación entre la meditación —entendida de esta manera— y los skandhas es sumamente interesante. Mientras menos disimulemos, mientras más hagamos frente a la base tosca y elemental de nuestro ser, más nos relacionaremos con los skandhas. No nos podemos acercar a los skandhas si nos escondemos detrás de máscaras o si nos disfrazamos con comentarios. Solamente podremos hacerlo si los skandhas están desnudos, al natural, en su estado bruto. Por lo tanto, si nuestra manera de meditar acentúa la forma y los ocho tipos de conciencia, es porque estamos tratando de guardarnos del aspecto evasivo del desconocimiento, que se traduce por dolor fundamental, dualidad básica. Estamos intentando relacionarnos con la situación corporal inmediata, que es respirar y caminar; son cosas que nos resultan muy directas y muy naturales. El dolor y el placer de la sensación no tiene por qué intervenir al respirar o al caminar. Estas actividades son sencillamente una fuente de belleza natural absoluta.

En cuanto a la percepción, al respirar y al caminar no necesitamos echar mano a criterios comparativos ni a nociones relativas de ninguna especie, ni tampoco a lógica alguna, ni a ningún tipo de juego men-

tal. No hacemos más que respirar, caminar e identificarnos con el simple proceso de ser. Por último, a nivel del samskara, respirar y caminar no exigen asociaciones con ningún tipo de pensamiento; no tenemos por qué conectarnos con tal o cual pensamiento. Éstos nos brindan un montón de posibilidades fascinantes: «¿qué tal si probáramos el pensamiento virtuoso de la paciencia?; ¿o si nos complaciéramos con el pensamiento virtuoso de la no violencia?; ¿y si nos dejáramos llevar por la rabia o arrebatarse por la pasión?; ¿y qué tal si nos instaláramos cómodos y satisfechos en el desconocimiento?». En el simple respirar y caminar de nuestra práctica de la meditación no se pueden plantear estas tentaciones, porque no son verdaderamente precisas. Les falta la precisión que ofrece la meditación, no tienen un carácter definido y despierto, esa precisión absoluta que surge al enfrentar la situación real tal como es. Si nos estamos relacionando con la situación real, no necesitamos nada más.

En nuestro examen de los cinco skandhas, hemos llegado al punto en que se nos hace claro que no nos queda más que meditar. Esta descripción de la psicología humana en función de los cinco skandhas parece ser la única descripción posible; nos convence que no nos queda más que relacionarnos con algo inmediato y fresco. Meditar es como cosechar sus propias hortalizas frescas del huerto en vez de ir al supermercado a comprar productos envasados. Salimos al huerto, recogemos unas cuantas verduras frescas y las cocinamos. Ésa podría ser una analogía exacta para la meditación. ¿Tienen preguntas?

PREGUNTA: Creo haber entendido que la medita-

ción que debemos practicar a estas alturas tiene que ser algo básico, algo sumamente concreto y corriente, es decir, más a nivel del cuerpo. Quisiera saber si actividades más sutiles, por ejemplo conversar o leer, también pueden ser enfocadas como prácticas corporales básicas.

RÍNPOCHE: Me parece que sí, porque uno tiene que usar el cuerpo. Tiene que leer con los ojos, tiene que sujetar el libro con las manos, tiene que conversar con la boca.

P: Bueno, pero el estar consciente de nuestras manos que sujetan el libro o de nuestra boca que va formando las palabras, ¿no sería injusto para con el autor del libro o nuestro interlocutor? ¿No sería excesivamente egocéntrico?

R: Eso depende de si usted está plenamente con lo que está haciendo o si anda en juegucitos. Es muy simple.

P: Usted dijo que la meditación es una manera de hacerse amigo de sí mismo. Yo diría más bien que es una manera de hacerse enemigo de sí mismo, puesto que me parece un proceso más doloroso que el proceso habitual de trabar amistad con alguien. Quisiera pedirle que me dé más explicaciones.

R: Esa experiencia dolorosa es muy buena, porque es así que uno comienza a hacerse amigo de sí mismo. Cuando de veras estamos dispuestos a tener una amistad duradera con alguien, es posible que lo primero que nos llame la atención sea lo que no nos gus-

ta de esa persona. Ése es el punto de partida, es así como se echan los cimientos de una amistad; y son cimientos realmente sólidos, puesto que si hemos incluido eso, nada de lo que pueda ocurrir más adelante con ese amigo nos perturbará. Como conocemos todos los aspectos negativos y no tenemos por qué andar escondiéndonos de ese aspecto de la relación, estamos, por lo tanto, completamente dispuestos a descubrir el otro lado, el lado positivo. Es una manera muy buena de empezar a hacerse amigo de sí mismo, y también de los demás. De otra forma, si sólo descubrimos los defectos más adelante, nos sentiremos traicionados.

P: ¿Cuál es la relación entre los cinco skandhas y la meditación?

R: ¡Ésa es toda una pregunta! Los cinco skandhas son cinco etapas de un proceso de desarrollo psicológico, mientras que la meditación no contiene ese desarrollo. La meditación consiste sencillamente en trabajar con la situación que existe antes de que ocurra ese desarrollo, y también en seguir trabajando con esa misma situación básica mientras se está produciendo el desarrollo. En otras palabras, consiste en simplificar las cosas, en vez de enredarse en las cinco etapas. Estas cinco etapas se vuelven insignificantes o pasan a ser algo puramente externo. Y esto denota que uno se está aproximando a la cualidad básica de los cinco skandhas en vez de tratar de seguir sus laberintos, que es lo que se suele hacer, como un cazador al acecho de alguna conclusión válida. Se trata de llegar al punto fundamental del proceso, sin embrollarse en cuestiones secundarias.

Con todo, descubrir estos cinco tipos de procesos no deja de ser divertido. Aunque estemos pendientes del punto principal, la presencia de estos cinco procesos nos ayuda a seguir sonriendo.

P: En el juego entre desconocimiento e inteligencia que se produce a lo largo de todos los skandhas, parece que haya momentos en los cuales los skandhas no intervienen. Es como si hubiera una acumulación rapidísima y luego *¡puff!*, el proceso desaparece. Y después vuelve a empezar.

R: De eso se trata precisamente: hay una acumulación progresiva, y de pronto todo lo acumulado se hace humo. Viene un hiato, un espacio, y en seguida uno vuelve a acumular de nuevo... o no vuelve a acumular. Momentos como ése sí ocurren; el proceso se va intensificando automáticamente, pero está precedido y seguido de un espacio. De la misma manera, si estamos avanzando a toda velocidad en una dirección y nos vemos obligados a dar media vuelta y volver, tendremos que parar en pleno movimiento. Hay un momento de inmovilidad; para poder recobrar velocidad, es necesario detenerse primero. Eso es lo que sucede.

P: ¿Es posible que lo que hacemos sea ir retrocediendo por los skandhas? Por ejemplo, si nos sentamos a meditar, primero la mente estaría llena de pensamientos. Al meditar un poco más, tal vez los pensamientos no estarían conectados entre sí de manera tan discursiva y nos podríamos poner directamente en contacto con nuestras percepciones. Luego llegaríamos a un punto donde las percepciones ya no tendrían tanta importancia; nos ocuparíamos me-

nos de ellas y tendríamos tan sólo una vaga sensación de contacto con nuestra corriente de asociaciones. Después la tendríamos de estar sentados ahí. Finalmente llegaríamos quizás al estado de no dualidad. ¿Es posible que las cosas ocurran así?

R: Me suena rarísimo. Lo que usted está describiendo es ir cada vez más hondo y cada vez más lento, pero resulta que la meditación no ocurre así. Si nos ponemos a profundizar, yendo cada vez más hondo y más lento, es posible que nos dejemos hipnotizar y que perdamos el contacto con todo. Perderíamos entonces la cualidad dinámica del samskara, de la percepción y de la sensación, las únicas pautas que orientan la actividad búdica en el estado de iluminación. Lo último que queremos es eliminarlas. Por eso no es necesario ir ahondando cada vez más. Lo que sucede al principio, cuando trabajamos con la forma, es que entre el estado despierto y el estado de confusión descubrimos algo extraño, un momento bastante curioso. Es ahí donde debemos golpear primero, tanto en la atención al respirar como en la atención al caminar. Cualquiera que sea nuestra técnica, ése es nuestro punto de partida. Y es precisamente *ahí* que ocurre la meditación. No tenemos por qué someternos a ningún proceso; el proceso se va dando por sí solo. Lo importante es la precisión y el carácter súbito de ese chispazo, que equivale a un primer cuestionamiento intercalado entre la cordura y la insania. Ese primer instante de blanco y negro, entre lo borroso y lo nítido, es el punto de partida para relacionarnos con la respiración o con la marcha. No tenemos por qué ir más lento, ni mucho menos. La meditación no tiene nada que ver con el metabolismo del yo en ese sentido.

P: El *Sutra del Corazón* dice que Avalokiteshvara «vio que los cinco skandhas son vacíos de naturaleza». Esa vacuidad, ¿es lo mismo que el espacio del cual ha estado hablando?

R: Sí. La idea es que se trata de un chispazo. Por eso es importante que la gente se libere del concepto que pueda tener de la meditación, de la idea de que «ahora voy a meditar», de cualquier sentido de ritual. Cuando una persona es capaz de relacionarse con su práctica de meditación de forma directa y sencilla, a un nivel cotidiano, con cordura, entonces existe la posibilidad de que perciba la vacuidad de los cinco skandhas. De otra manera, si partimos mal y tratamos de abordar los skandhas uno por uno, sistemáticamente, éstos a su vez desarrollarán un sistema.

P: Si tenemos una experiencia de la vacuidad, ¿es posible que ésta sea una visión tan aérea como cuando vemos el funcionamiento de una situación hasta en sus más mínimos detalles, cuando vemos lo que va surgiendo cada instante?

R: Tener una buena fotografía aérea de toda la zona significa que también están incluidos todos los detalles; llega a ser lo mismo. Si no, no podríamos hablar de visión aérea, no sería más que una imagen desenfocada.

LA CONCIENCIA

El quinto skandha es la conciencia. Tendremos que explicar por qué usamos la palabra «conciencia» aquí, puesto que ya fue usada al principio del seminario cuando hablamos del skandha de la forma, que contenía los ocho tipos de conciencia. La conciencia del quinto skandha es diferente de aquellas que ya describimos. La conciencia, en el sentido del quinto skandha, contiene los detalles finales del proceso de los skandhas, el cumplimiento sutil del proceso. En el primer skandha, la conciencia es una especie de horizonte psicológico primario donde están presentes las posibilidades de conciencia bajo sus ocho aspectos. Aquí, a nivel del quinto skandha, estamos hablando del fruto de esas potencialidades; estamos describiendo las mismas ocho conciencias, repartidas en las mismas categorías y organizadas de la misma manera que en el primer skandha.

También es necesario a estas alturas distinguir entre *mente* y *conciencia*. En la tradición budista, la mente es sencillamente lo que percibe. No exige ningún trabajo intelectual; es percepción pura y simple, a nivel del sistema nervioso. Es esta simple función instintiva que denominamos «mente». El término sán-

crita es *citta*,¹ y significa literalmente «corazón», pero también «esencia», esa esencia fundamental de la mente que contiene la facultad de percibir. Este tipo de percepción llamado «mente», la que reacciona al frío y al calor, a lo favorable y a lo desfavorable, etc., es muy directa y simple, y al mismo tiempo muy sutil.

La conciencia, en cambio, es clara e inteligente. Representa un estado plenamente desarrollado que contiene todos los elementos anteriores; contiene todas las sutilezas fundamentales de la «mente», los aspectos instintivos de la sensación, y también incluye todas las estructuras mentales, los diferentes procesos del pensar. Pero aquí la actividad mental ocurre a un nivel subconsciente, sea éste discursivo, pictórico o instintivo. La conciencia es un proceso sigiloso y fundamental que transcurre detrás de los verdaderos pensamientos vivientes, los *samskaras*. Los pensamientos explícitos o *samskaras* son los pensamientos grandes, por así decirlo, mientras que los pensamientos producidos por la conciencia son el sotobosque entre los árboles. Sirven de relleno, en cierta medida. El funcionamiento psicológico global hace imposible que los pensamientos explícitos —que sean virtuosos, maléficos o neutros— estén suspendidos en el vacío, desprovistos de contexto. Los pensamientos subconscientes generan el contexto que es necesario para los pensamientos explícitos; son una especie de relleno, una textura ambiental que permite que el proceso funcione correctamente y que se presente el próximo pensamiento adecuado en la secuencia explícita. También se podría decir que son como la leña menuda que se usa para encender la hoguera.

1. En las transcripciones del sánscrito, la *c* se pronuncia siempre como la *ch* en castellano: «chita». (N. del T.)

Como ven, ya se halla totalmente instalado el sistema y funciona de lo lindo. Ahora no importa que el segundo skandha de la sensación no ande del todo bien, ni que el tercer skandha de la percepción presente alguna avería, pues la conciencia con su cháchara subconsciente nos proporcionará el elemento que falta para que el sistema siga funcionando sin detenerse. Es como el encendido del motor. La conciencia empieza con un tema cualquiera, y luego envía un mensaje a los otros skandhas para activar el proceso, para volver a poner en marcha el mecanismo.

La conciencia, por lo tanto, constituye una fuente de ocupación inmediatamente disponible que mantiene el impulso de los skandhas. Y como ya lo hemos dicho, la meditación es prácticamente la única ocasión que tenemos de detener este impulso. Es aquí, en este punto exacto, que la meditación juega un papel crítico, pues crea una pausa en el movimiento de los pensamientos provenientes del *samskara* e inclusive en la trama de los pensamientos provenientes de la conciencia. Nos proporciona un hiato que no contiene leña para el fuego. Ese hiato crea una especie de caos en el proceso psicológico, en el mecanismo de acumulación de situaciones kármicas. El caos nos ayuda a ver lo que se halla debajo de todas las actividades mentales, tanto las explícitas como las subconscientes. Nos empieza a mostrar lo que se escondía debajo.

Es posible que no nos guste especialmente lo que se halla debajo. Claro que podríamos ponernos teóricos y plantear que, de acuerdo con las enseñanzas budistas, lo que se debería hallar debajo es, por supuesto, la mente iluminada. Pero las cosas no se dan exactamente de esa manera. A estas alturas, lo que encontra-

remos debajo es un acopio de pensamientos escondidos y reprimidos. Esa capa es como la mente turbia que describimos al principio, pero esta vez a nivel de la quinta conciencia. Es otro banco de memorias que se han ido juntando y que han quedado ahí. Todo lo que hemos tratado de eludir, que no hemos querido fomentar o que nos daba vergüenza, se halla depositado en este banco de confusión, en la mente turbia. La mente turbia actúa como recipiente de estas colecciones; ahí hemos ido colocando los pensamientos vergonzosos, los pensamientos inoportunos y todo el material indeseable. Y al meditar les brindamos a estos pensamientos la ocasión de aflorar a la superficie, puesto que la meditación atraviesa completamente los mecanismos del pensamiento y toca el fondo de la mente turbia. Es una manera de romper el recipiente, de forzar una entrada en el banco.

Es probable, por lo tanto, que al principio el meditante tenga que pasar por cantidad de pensamientos emocionales y agresivos. En especial, son los pensamientos que uno no quisiera ver ni escuchar los que salen primero. En la meditación, la conciencia actúa como punto de partida; no se puede meditar sin la conciencia. Al comienzo, hay que practicar la meditación exclusivamente en el plano de los pensamientos, de los ensueños. Es sólo un simulacro de meditación, uno finge estar meditando. Pero esta simulación, esta idea de que se está meditando, poco a poco va transformando la conciencia. De esta manera, uno termina por atravesar de parte a parte la red subconsciente y también la conciencia misma. Se va reduciendo la velocidad de la conciencia, lo que permite llegar a lo que se encuentra debajo.

Así pues, la conciencia en el sentido del quinto

skandha tiene dos aspectos, el aspecto subconsciente y el aspecto activo de los seis sentidos y de la mente turbia en acción. Este funcionamiento concreto de la mente turbia transcurre a un nivel totalmente diferente del primer skandha, donde la mente turbia era puramente embrionaria.

Tal vez deberíamos tener una discusión.

PREGUNTA: ¿Dónde entra la memoria? ¿Es inherente a todos los skandhas?

RÍNPOCHE: La memoria interviene en el almacenamiento de cosas en la mente turbia. Es un proceso activo en el cual la conciencia elige ciertos temas, los clasifica según diferentes connotaciones, y luego los envía a la mente turbia. Los deposita en el banco de la mente turbia, junto con el lote de pensamientos deseables e indeseables que ya se encuentran allí. De hecho, la mente turbia no almacena solamente asuntos desagradables que se han reprimido, sino también pensamientos agradables que por diversos motivos quisiéramos volver a repasar en el futuro. Podría tratarse de datos técnicos, elementos provenientes de experiencias, dolores, placeres, tendencias histéricas. Pero sea lo que sea, la conciencia lo recoge y lo guarda en el banco de la mente turbia.

P: ¿Por qué hablar de «mente turbia»? ¿No sería más sencillo decir «mente» a secas?

R: En el fondo se trata de la mente, claro, pero resulta que la mente no puede sobrevivir sin referirse a algo, sin establecer una relación entre esto y aquello. «Men-

te» no significa nada si no existe un contexto de relatividad. Y este contexto de relatividad que la mente se ve obligada a mantener para sobrevivir, este proceso de sostener una estructura coherente, es la incertidumbre, es la confusión. La confusión es precisamente el proceso de mantener el sentido de relatividad de las cosas. Pues para poder acaparar algo para uso futuro, o para poder apartarlo de nuestra vista, es necesario conservarlo en una especie de tierra de nadie, en un espacio indeterminado. Tenemos que alejarlo del centro actual de claridad. Ésa es la mente turbia, que no establece demarcaciones especialmente nítidas entre esto y aquello, sino que es simplemente confusión general.

P: ¿Cuál es el aspecto que se encarga de separar, el que reprime cosas para que vayan a formar parte del conjunto de cosas reprimidas?

R: Parecería que lo que sucede es que la conciencia recoge algo y luego se lo entrega al samskara, el cual se lo pasa a su vez a la percepción y a la sensación y así sucesivamente, hasta que llega finalmente de vuelta al banco. La conciencia es como un par de palillos chinos: recoge una impresión y la transfiere al lugar donde comenzará a ser masticada. No basta con recoger la impresión; ésta debe ser refinada, debe ser trabajada por el proceso de los skandhas.

P: En la meditación uno recoge un pensamiento —digamos un pensamiento perturbador— de este banco turbio. ¿Qué sucede luego con el pensamiento? ¿Vuelve al banco o se termina consumiéndolo? ¿Desaparece alguna vez? ¿Llega alguna vez a resolverse?

R: En muchos casos no llega a resolverse nunca, porque la impresión dejada por el pensamiento que uno escogió permanece en la mente turbia; es como si dejara archivada una especie de reproducción. En algunos casos, por ejemplo, durante la meditación, cuando no le damos importancia a los pensamientos, es decir, cuando no los metemos en ninguna categoría, éstos no son traspasados de vuelta a los skandhas. Ya no vuelven a ingresar más en el proceso, y quedan suspendidos a nivel de la conciencia hasta que por fin son resueltos. Es así que se resuelven los pensamientos: por su total no evaluación. Mientras no haya evaluación, los skandhas no tienen función alguna; no saben qué hacer con un pensamiento no evaluado, porque su lenguaje es aquel de la dualidad y de la evaluación. Por eso guardan los pensamientos en un «banco».

P: ¿Así que el trabajo consistiría en extirpar la mente turbia por medio de una especie de objetividad?

R: En realidad se trata de un proceso larguísimo. A la postre, el banco se terminará agotando; pero mientras tanto, debemos también seguir juntando cosas.

P: Me da la impresión de que la dualidad tiene su propio orden inherente, del que el yo no es más que una parte. En otras palabras, de acuerdo con lo que usted dice, no es que el yo seleccione y fortalezca solamente en beneficio propio, sino que parece que ese tipo de selección y fortalecimiento es una parte esencial de la naturaleza de la dualidad. Es como si los skandhas seleccionaran y clasificaran automáticamente, porque sí, sin interés particular.

R: Sí; en cierta medida son esclavos, más que entes inteligentes. Su función ha sido determinada de acuerdo con su naturaleza, y sus reacciones no hacen más que conformarse a esta función.

P: ¿Existe alguna otra manera de trabajar con la mente turbia que no sea la meditación?

R: No parece haber ninguna otra. Para librarnos del proceso de la mente turbia, debemos crear caos en el mecanismo eficaz de la conciencia, y no hay nada que pueda hacerlo... excepto algo que sea precisamente *nada*. Ese algo es la meditación. Parece ser la única manera.

P: Al trabajar con nuestro estado de ánimo, ¿es bueno tratar de tomar una actitud positiva durante la meditación?

R: La verdad es que la meditación no se debe considerar como un proceso de aprendizaje, sino como un proceso de vivencia. No se debe tratar de aprender de la meditación, sino más bien sentirla. Toda tendencia a calificar de aprendizaje lo que ocurre en la meditación es un obstáculo a ésta. Lo mismo se podría decir de las técnicas exóticas. Éstas constituyen un obstáculo, puesto que si la técnica tiene un gustillo exótico uno estará más pendiente de la técnica que de su aplicación. Así que toda técnica que se use en la práctica de la meditación debería ser puramente funcional, sin ningún tipo de significado en absoluto.

P: ¿Y qué tal si uno reflexiona sobre la naturaleza de la mente, o más bien simplemente la reconoce?

R: Eso es un poco como la contemplación en el sentido de darle vueltas a algo, de repasarlo una y otra vez. Significa que uno es un ente aparte del sujeto a quien examina. Esto se convierte en una especie de espectáculo privado; se termina por establecer una relación entre esto y aquello, entre uno mismo y la materia que examina. Pero la meditación es un acto de no dualidad. La técnica que se está usando no debe ser algo aparte de uno mismo; la técnica es uno, y uno es la técnica. El meditante y la meditación son uno; ahí no interviene ninguna relación.

El problema de la práctica contemplativa es que siempre implica una relación, algún criterio. Y bueno, resulta que con eso no se corta la raíz fundamental de la neurosis. La raíz de la neurosis es el conflicto; la neurosis exige el conflicto de no saber ni quién es uno, ni qué está haciendo, ni cómo se relaciona con las cosas. La neurosis necesita jugar este juego del conflicto. Por lo tanto, mientras se nos presente algún recurso para jugar el juego —algún tema o algún pretexto—, lo seguiremos jugando. Que juguemos de manera fina y espiritual o de manera común y corriente no tiene francamente ninguna importancia; sigue siendo un juego.

P: En las artes se nos enseñan ciertas técnicas para trascenderlas, técnicas que nos ayudan a llegar a la vivencia misma que contiene el arte. Yo me preguntaba si, aparte de la meditación, no existirían acaso otras técnicas de las cuales nos podría hablar, que nos pudieran ayudar de la misma manera, métodos que nos permitirían abrirnos, acercarnos a la posibilidad de *ser*.

R: Fuera de la meditación sentada, tenemos también otra práctica meditativa, que es la conciencia panorámica de la vida cotidiana. Este tipo de práctica consiste en identificarse con cualquier actividad que desempeñemos. Uno podría hacer de esta toma de conciencia una práctica que aplicaría tanto al arte como a cualquier otra actividad. Esto exige confianza: toda actividad que requiera disciplina también requiere confianza. No se puede tener disciplina sin confianza; si no, la cosa se convierte en una especie de tortura. Si uno tiene confianza en lo que hace, entonces tiene una comunicación real con los objetos, con el material que está usando. Cuando una persona trabaja en esta forma, no se preocupa de producir obras maestras; está simplemente metida en lo que está haciendo y, bueno, la idea de producir una obra maestra no se le plantea. La obra maestra, la obra de arte perfecta, es un subproducto de este proceso de identificarse con lo que se está haciendo. Así que no nos deberíamos preocupar demasiado de producir obras maestras.

P: No capto muy bien la diferencia entre el estar atento y el estar consciente². ¿Sería que al hacer cosas cotidianas, cosas simples, uno estaría practicando la atención? ¿Y en cuanto se olvida de lo que está haciendo y empieza a pensar en las musarañas, ése sería el momento de ponerse a practicar el darse cuenta?

R: En la práctica del estar atento hay una precisión muy grande, uno repara en cada movimiento, hasta el

2. En inglés, respectivamente *mindfulness* («estar plenamente, estar atento, prestar atención, estar pendiente, fijarse, tener presente», etc.) y *awareness* («darse cuenta, estar consciente, tomar conciencia, percatarse, estar enterado», etc.). (N. del T.)

último detalle; mientras que en la práctica de estar consciente se tiene una visión de conjunto de lo que se está haciendo, que obviamente abarca también los detalles. Si practicamos esta conciencia ambiental en nuestra vida diaria, llega un momento en que nuestra misma mente distraída y ensoñadora se transforma en estado consciente y nos sirve de llamada a la atención. Si logramos ser plenamente uno con la idea del estar consciente, si lo vemos como algo íntimo, entonces tendremos una práctica auténtica... claro que siempre y cuando nuestra actitud hacia la idea del estar consciente sea algo sumamente sencillo, y siempre y cuando nuestra práctica del estar consciente esté entroncada con la práctica de la meditación sentada. En una verdadera práctica del estar consciente, la actitud adecuada y cabal consiste en dejar que el estar consciente venga hacia nosotros, en vez de tratar de ir hacia él. En otras palabras, si no tratamos de poseer ese estado de conciencia, de apoderarnos de él, entonces sí puede ocurrir; mientras que si intentamos apoderarnos de él o poseerlo, si tomamos la actitud de que el estado consciente es «nuestro», ahí se nos escapa. Para entender esto es necesario vivenciarlo realmente; no basta con leer el menú.

P: La música es un elemento importante en mi vida y para mí el arte sólo tiene sentido si es una expresión total de gran lucidez. Con respecto a esto, siempre me ha llamado muchísimo la atención una cierta cualidad que emana de los *lohan*³ de cerámica que se expo-

3. *Lohan* (palabra china derivada del sánscrito *arhat*). Los *arhat*, discípulos del Buda que habían logrado el grado de realización llamado «liberación individual», fueron un tema muy popular en el arte chino antiguo (estatuas de cerámica, pintura sobre rollos, etc.). (N. del T.)

nen en algunos museos occidentales. Me gustaría encontrar la manera de poder manifestar algo parecido en mi propia vida; todo lo demás me parece tan banal.

R: Por lo común, para apreciar algo es obviamente necesario tener una verdadera comprensión de las cosas tal como son. Esto significa que uno debe cultivar una comprensión verdadera, es decir, poder comprender sin tener que superponer idea alguna. Si recubrimos la cosa con una capa de ideas, eso ya no es comprensión justa sino comentario o interpretación. La verdadera comprensión es una apreciación directa y simple, una comprensión simple a la cual no va acoplado ningún criterio. Creo que esta idea se expresa de manera muy clara en buena parte del arte japonés, por ejemplo, en los arreglos florales. Se escoge una simple ramita, junto con un par de flores, y éstas se arreglan de tal manera que una los dos elementos. Podríamos colocar una pequeña roca al lado del arreglo, y el fondo sería muy simple, sin dibujos complicados, para que pudiese lucir bien el arreglo. El lohan que usted mencionó también tiene esa misma cualidad de simplicidad. No tiene pretensión alguna; está ahí sentado, y punto. Me recuerda el dicho *zen*: «Cuando como, como; y cuando duermo, duermo». Esto es lo mismo. Cuando uno se sienta, se sienta bien; se sienta de manera común y corriente, eso es todo. En realidad, esa cualidad tan especial del lohan radica en el hecho de ser tan insignificante, de que es totalmente insignificante; es tan corriente, que llega a serlo de manera extraordinaria. Es debido a esa cualidad absolutamente corriente que el lohan se destaca tanto, que irradia.

P: Rínpoche, ¿qué relación tienen los cinco skandhas con la demencia? ¿Cómo explicaría usted la demencia según este sistema?

R: Pues bien, yo diría que hay dos tipos de demencia —no sé si demencia sea la palabra justa—, dos tipos de estados mentales desequilibrados. El primer estado corresponde a los llamados «locos de atar», las personas verdaderamente trastornadas. Como a la persona loca el mundo ha llegado a parecerle total y profundamente despiadado, ella percibe cada nuevo acontecimiento en función de esta distorsión global, y pierde su lógica natural. Tiene que ver con la distorsión de la conciencia, el quinto skandha. La distorsión a este nivel es completa; se han perdido todos los criterios a este nivel. La persona está completamente loca. Su lenguaje se vuelve incoherente, y también hace un montón de cosas que no tienen ningún significado coherente.

El segundo tipo de persona no es para nada loca, en este sentido. Funciona de manera natural y normal y se preocupa de sí misma; pero siempre distorsiona la distancia. El sentido de la distancia es una condición esencial para poder comunicar con destreza. Para manejar hábilmente cualquier comunicación es preciso tomar conciencia de la distancia interpersonal, saber si debemos intentar llegar a la otra persona o más bien esperar. Cuando esta percepción de la distancia se distorsiona, la persona maneja la comunicación con torpeza y esa ceguera es causa de frustración; esto produce a su vez agresión y la necesidad de sentir dolor. Éste es el tipo egocéntrico, el ególatra. La característica principal de la egolatría es la confusión fundamental que radica en la pérdida del sentido de la

distancia; esto tiene que ver con la mente turbia en su manifestación primitiva como telón de fondo de todos los skandhas. En este caso existe confusión en el plano donde se desarrollan los criterios que nos permiten separar esto de aquello, que es la primera etapa del desarrollo de la dualidad. Es aquí que primero se crea la distancia: la distancia entre yo y aquello, entre aquello y yo. Uno se deja absorber y pasmar completamente por el *aquí*, se centra tanto en el *yo*, que pierde la distancia. Ése es el extremo del egocentrismo.

P: ¿Y se puede curar?

R: Yo creo que en ambos casos es posible la curación. La cosa es que es sumamente difícil curar este tipo de problemas. Depende en gran medida del método que se use. Hay una cantidad de métodos que son aparentemente buenos, pero resulta que el método mismo se puede convertir en combustible; el proceso de curación se convierte en combustible y va atizando el desorden. Por algún motivo, el análisis y los grupos de encuentro no parecen ser los métodos más adecuados. Si uno coloca a una persona en un grupo de encuentro, es posible que al principio siga el proceso de buena fe, que tenga una actitud perfectamente sincera y abierta. Sin embargo, llegará un momento en que empezará a adoptar el estilo de los otros integrantes del grupo, y ahí la terapia se volverá sencillamente un lenguaje más; es posible incluso que la persona aprenda un estilo totalmente nuevo reservado exclusivamente para su participación en los grupos. Es algo espantoso, porque es el engaño máximo: uno expresa todo, exterioriza todo en palabras, pero al mismo

tiempo hay un engaño fundamental que no halla nunca expresión alguna.

Los métodos puramente analíticos entrañan un cierto peligro. Parece ser que las palabras resultan inútiles; es más, las palabras mismas son la raíz de la confusión. La gente «chiflada» usa el lenguaje de manera sumamente ingeniosa desde su perspectiva de locos, y esto les permite perpetuar eternamente su locura.

Un método más eficaz sería establecer un cierto tipo de ambiente global para la persona. Se parte de la situación física fundamental, que es el alimento y el entorno vital. La idea es usar la situación para comunicar con la persona desequilibrada y despertarla; por eso se empieza por el nivel básico de supervivencia, que es el nivel instintivo, el nivel animal. La persona debe sentir que hay una comunicación instintiva simple. Así se comienza. Luego, una vez que se ha establecido esa comunicación simple a nivel de la supervivencia, lo demás se vuelve mucho más fácil y también más obvio.

P: Cuando esos cinco skandhas se van enlazando mecánicamente, cuando sencillamente están haciendo lo que siempre hacen, ¿qué sucede si la persona que es parte de esos cinco skandhas se transforma en un ser compasivo? ¿Qué le sucede a los skandhas? ¿Podría describir el proceso de la compasión en función de los skandhas?

R: La compasión radica en la comunicación, en el poder comunicar de manera hábil; esta comunicación hábil se cultiva en las relaciones, y empieza a nivel de la conciencia. El hecho es que la compasión es preci-

samente lo que nos permite transmutar los cinco skandhas en los cinco *tathagatas*, los cinco aspectos de la iluminación de los que ya hemos hablado. La compasión hace que los skandhas funcionen de manera independiente, no como elementos de una concatenación. Habitualmente, la sensación depende de la forma, la forma depende a su vez de la sensación, la sensación depende también de la percepción y del samskara, y así sucesivamente. Los skandhas son interdependientes; no pueden ser entidades separadas. En cambio, cuando los skandhas se transmutan en *tathagatas*, en principios de iluminación, se vuelven independientes. En otras palabras, cada uno de los skandhas tiene su propia mente e inteligencia independientes. Este proceso por el cual cada skandha cobra independencia con respecto a los demás nace de la compasión. Una comunicación que esté fundada en un estado mental como éste es la comunicación más perfecta.

P: Sigo viendo los skandhas como parte de la psicología del individuo. A mi modo de ver, en el proceso de compasión uno parte conduciéndose de manera mecánica y de repente se vuelve sensible. No puedo dejar de verlo, hasta cierto punto, como una relación dualista, incluso cuando los cinco skandhas se han convertido en los cinco *tathagatas*. Estoy hablando, por ejemplo, de la relación que establece una persona compasiva con los demás.

R: Claro que tiene que seguir siendo un relación dualista; eso no tiene nada de malo. Pero en el caso de la compasión, el proceso no está centralizado. Lo que sucede es que la dualidad, en su acepción más funda-

mental, consta de sabiduría y de compasión; ambos polos son necesarios. Cuando los cinco skandhas se transforman en los cinco principios de la iluminación, no dejamos de tener dualidad; la diferencia radica en que ésta ya no nos desconcierta en lo más mínimo. Es una función natural. Si nos referimos a la no dualidad, es por oposición al aturdimiento que nos produce habitualmente la dualidad.

P: ¿Así que el proceso de la meditación consistiría en cortar el vínculo entre los skandhas? ¿Y alguien, por ejemplo, que ha practicado suficientemente la meditación tendría todos los skandhas, pero éstos ya no estarían conectados entre sí?

R: Exacto. Ya no estarían conectados. Eso es lo que llamamos cortar la cadena del karma; la cadena kármica son los cinco skandhas. Incluso después que se han cortado los vínculos, los skandhas siguen funcionando, el proceso sigue andando. Por lo demás, los skandhas no están verdaderamente conectados entre sí; más bien han sido arrimados y apretados. Al meditar disminuye la velocidad del proceso, y cuando ya anda más lento, los skandhas dejan de estar pegados entre sí. Hay espacio; en realidad, ya había espacio.

P: ¿Qué sucede con la memoria cuando los cinco skandhas funcionan de manera independiente?

R: La memoria se convierte en una especie de inspiración que mueve cada uno de los skandhas a realizar hábilmente la actividad que le es propia. La actividad hábil es posible porque ya no es necesario andar refiriéndose a la memoria. En realidad, la memoria es

una manera muy cobarde de enfrentar una situación: como uno no está en contacto con la situación actual, necesita referirse a lo que había sido, y actúa en función del pasado. En cambio, si se relaciona directamente con la situación actual, como en el caso de la inspiración, ya no necesita la memoria para encontrar su camino; puede determinar todo a partir de la situación presente. Lo cual no le impide tener acceso a los datos del pasado, pero lo hace a raíz de la situación actual, en función de ésta, y no puramente en la forma de lo que fue.

P: En el trabajo de despegar los skandhas, ¿los vamos apartando de uno en uno, despacio, o sucede todo de golpe?

R: Es un proceso sumamente paulatino, como una herida que se va curando. Al fin y al cabo, no parece que exista la iluminación repentina, tal como se la entiende comúnmente. Por supuesto que uno sí descubre de manera repentina las diferentes etapas; es como darse cuenta de repente de que estás canoso, o gordo.

P: Usted ha dicho que se empieza meditando con ambición y que la conciencia a esas alturas lo gobierna todo. Y llega un momento, como usted dijo, en que el banco de pensamientos subconscientes aflora y la conciencia pierde el mando. A mí me parece que esto se produce en el camino hacia la iluminación. Lo que me pregunto es si siempre meditamos con ambición hasta el momento de llegar a la iluminación.

R: Empezamos con algún tipo de ambición. Luego, llega un momento en que la meditación se vuelve ins-

tintiva. Ahí ya no es posible *no* meditar; la meditación es algo que nos sucede.

P: Pero cuando el proceso de los skandhas empieza a invertirse y la conciencia va perdiendo el mando, ya se ha perdido el incentivo inicial. Lo que se está haciendo ha dejado de tener sentido desde el punto de vista del que se partió.

R: Precisamente. Llegado a ese punto, las técnicas empiezan a quedarse atrás, y también se van quedando atrás todos los juegos que nos permitían contarnos el cuento de que estábamos meditando.

P: Bueno, pero durante el proceso gradual que aún prosigue, ¿cuál es el atractivo que reemplaza la ambición? La gente sigue queriendo meditar aunque haya logrado casi la iluminación.

R: Partimos con la ambición, mas luego la meditación empieza a colarse en nuestro sistema, como quien dice. Poco a poco nuestro sistema empieza a exigir la meditación. Es una especie de adicción, algo así como una infiltración de nuestro sistema. Eso es lo que sucede a los bodhisattvas: pronuncian el voto de no llegar jamás a la iluminación, pero un buen día se percatan de que la han logrado de todos modos, porque la práctica ha infiltrado totalmente su sistema. Su conducta se ha vuelto una personificación total del dharma.

P: En el proceso de trascender la dualidad, de superar los criterios, aún se plantean la relatividad y la forma, aún establecemos una distinción entre esto y aquello.

¿No quiere decir eso que aún tendríamos una preferencia por, digamos, la dicha, la comprensión o la claridad? ¿O llegamos más bien al punto en que ya no importa que las formas sean celestiales o demoníacas?

R: Llega un punto en que todas esas dualidades pesadas se disuelven. Hay una dualidad que es extremadamente dura y sólida, donde sin *aquello*, *esto* no podría sobrevivir, donde *esto* implica la existencia de *aquello*. Uno llega al punto en que pierde este tipo de concepto, mas luego toma conciencia de que lo ha perdido, que lo ha trascendido; se siente más libre, pero al mismo tiempo tiene la impresión de haber ganado algo. Ésta no es la etapa final. Aún tiene el recuerdo de haber renunciado a esta dualidad gruesa, recuerda haber tenido tales ideas aunque las haya perdido ahora. Incluso esta etapa se trasciende. Se llega a un punto en que incluso la sensación de ausencia de dualidad ya no viene al caso. Todo se vuelve muy natural y muy obvio. A esas alturas, uno empieza verdaderamente a percibir las cosas tal como son. Se va desarrollando una especie de vivencia transparente de la dualidad donde las cosas son realmente precisas sin que exista dependencia entre ellas. No existe el sentido de la comparación; sólo hay precisión. Lo negro es negro y lo blanco es blanco.

P: Me cuesta un poco entender la distinción entre la conciencia panorámica, que no tiene el carácter nítido del estado de atención, y un estado borroso que a veces ocurre. Estoy hablando del estado de inatención en el cual uno olvida sus herramientas en cualquier sitio, o deja una cosa a medio hacer para emprender otra, etc. Me parece que este estado distraído se pro-

duce a menudo inmediatamente después de la meditación. Es como si no importara dónde dejáramos nuestras herramientas. La conciencia panorámica, ¿es tan vaga?

R: La conciencia panorámica de la meditación en acción contiene texturas; las texturas forman parte de su ámbito. Uno ve las formas verdaderas de las cosas, las formas y situaciones que les son propias, lo cual implica una especie de precisión, de nitidez. La nitidez y precisión se deben a que uno está vivenciando la distancia, la distancia justa de la cual hablábamos antes. Uno percibe inmediatamente cómo establecer una relación verdaderamente hábil y activa con las cosas y con la gente. Uno las vivencia como son, plenamente; por lo tanto, las herramientas van en el taller. No son ni tenedores ni cuchillos, ni tampoco otra cosa. Uno no usaría el inodoro para bañarse ni el lavamanos para defecar. Uno incluye el sentido de la relación correcta de las cosas en la visión panorámica; no tiene por qué andar haciendo las cosas al revés. En cambio, el estado borroso que usted describe es la mente turbia a un nivel instintivo. Se está tan absorto en sí mismo que la visión panorámica no tiene ninguna posibilidad de ser; no hay de qué tener visión panorámica. Se está totalmente ensimismado con su propio mundito. Los otros ven que uno se mueve muy despacito, muy pausado, se fijan en que no dice mucho y que hace cosas muy misteriosas; pero eso difícilmente podríamos llamarlo un estado contemplativo, ni mucho menos. Es el estado que las escrituras budistas llaman de «elefante borracho».

...que se refieren a la naturaleza de la mente y sus factores...

...de la mente y sus factores... que se refieren a la naturaleza de la mente...

...que se refieren a la naturaleza de la mente y sus factores...

COINCIDENCIA AUSPICIOSA

Ya se nos han acabado los temas que nos habíamos propuesto tratar, lo que en sí mismo podría ser un tema de discusión interesante. La noción que se aplica en este caso es lo que llamamos en tibetano *tendrel*¹. *Tendrel* significa literalmente «coincidencia» o «casualidad»; es algo que, en gran medida, está en la base de los mecanismos psicológicos descritos en el abhidharma y su funcionamiento. *Tendrel* es también la traducción tibetana del sánscrito *nidana*. Los nidanas son las doce condiciones del proceso de concatenación de causa y efecto. Como los skandhas, los nidanas parten del desconocimiento e incluyen la sensación, la percepción, el samskara y la conciencia. Los doce nidanas son el desconocimiento, el samskara, la conciencia, el nombre y la forma, la percepción sensorial, el contacto, la sensación, el deseo o ansia, el apego, el coito o devenir, el nacimiento, y la vejez y la muerte.

El proceso de la coincidencia —la conjunción de situaciones que se produce por medio de los nidanas— puede ser descrito como auspicioso. Todos conoce-

1. Ortografía tibetana: *brien 'brel*. (N. del T.)

mos la idea de una «ocasión auspiciosa»: sucede tal o cual acontecimiento, se encuentran fulano y mengano, y todo se combina de tal manera que se crea una situación muy favorable. La idea de algo auspicioso se considera generalmente como una simple fórmula, o tal vez se asocie con una superstición; supone una cierta noción de poder. La noción de «auspicioso», relacionada con la idea de «coincidencia» o *tendrel*, se dice *trashī*² en tibetano y *mangalam* en sánscrito. El aspecto auspicioso forma parte de la coincidencia, de la conjunción de factores. El movimiento del desconocimiento, la sensación, la percepción y los demás *nidanas* es, en cierto sentido, auspicioso y apropiado, porque cada uno de los eslabones de la cadena causal se relaciona con los demás de forma continua e infalible. Dicho de otra manera, no es posible equivocarse con respecto a lo que ocurre; todo está en el lugar que le corresponde y sucede en el momento oportuno. Las palabras *mangalam* y *trashī*, que significan «bendición», aluden a esta situación. La palabra tibetana *trashī* consta de *tra*, «brillante», y de *shi*, «adecuado, beneficioso, apropiado». Por lo tanto *trashī* se refiere a algo que le conviene perfectamente a una situación.

Un ejemplo de esto es el hecho de que estemos aquí reunidos. De alguna manera, todos nos arriesgamos al venir; nadie sabía cómo iba a resultar este seminario, pero todos decidimos correr el albur, todos nos comprometimos y aquí estamos. Se han juntado todas las condiciones necesarias.

Desde este punto de vista, la confusión —el hecho de que vayamos errando por el mundo samsárico del dolor y la desdicha— no es un castigo ni tampoco es

2. Ortografía tibetana: *bkra shis*. (N. del T.)

un error. Todo lo contrario: es lo apropiado, lo que corresponde. Es una situación absolutamente ideal. Claro que podríamos llegar a esta conclusión por un razonamiento indirecto basado en una visión a largo plazo. Podríamos decir que la situación samsárica nos brinda la oportunidad de estudiar el nirvana y la liberación, que sin el samsara no habría nirvana, y que por eso el samsara es una situación ideal. Pero no es necesario que pensemos de manera tan enrevesada. Si de veras miramos las cosas directamente y vamos al corazón del asunto, podemos decir que no necesitamos ni el nirvana ni el samsara. Ésa es una gran verdad: no necesitamos ninguno de los dos. De hecho, toda esta situación no tendría por qué existir; pero como sucede que existe, es adecuada.

No se trata especialmente de una actitud optimista. Es una actitud a la vez pesimista y optimista; la situación es apropiada porque está bien, pero también es apropiada porque está mal. Ambos polos están siempre presentes al mismo tiempo. Estar «bien» es, en sí mismo, una situación sana, porque es algo que ocurre; estar «mal» es, en sí mismo, una situación sana, porque también es algo que ocurre. Así pues, *tendrel* y *trashī* —la coincidencia y lo auspicioso— son elementos inseparables de la estructura kármica, del ímpetu que se desarrolla a lo largo de los cinco skandhas y los doce *nidanas*, de todo el aparato que nos lleva a una situación.

Por lo tanto, lo que estamos estudiando es todo el proceso del desarrollo kármico, sin intentar puntualizar cuáles aspectos serían buenos y cuáles serían malos. Estamos estudiando la situación kármica tal como es, y punto. El proceso kármico es adecuado; cada uno de sus aspectos coincide, según la manera

singular que le es única, con cada situación, con todas las situaciones.

Pero esto no significa que las cosas estén arregladas de antemano, que uno no tenga elección alguna... puesto que todo sucede en el momento presente. La filosofía budista dice que el futuro está vacío, no que está arreglado de antemano. No es posible tener un futuro arreglado de antemano; la palabra «futuro» alude al hecho que nada ha sucedido aún. Todo —en la medida en que las cosas tengan existencia— se halla en el momento presente; el potencial del futuro también se halla en el momento presente. Por lo tanto, nada puede estar arreglado de antemano ni predestinado. Claro que las cosas sí están en cierta medida predestinadas, puesto que es el pasado el que nos presenta la situación actual; la predestinación sí llega hasta ese punto, hasta el presente, pero no va más allá. Es por eso que el esfuerzo que exigen la práctica de la meditación y el compromiso a un trabajo espiritual resulta singularmente importante. Ese esfuerzo es útil porque es una manera de aprender a ver la situación actual y a relacionarse con ella. Si uno es capaz de abordar la situación actual —*tendrel*, la coincidencia del presente— tal como es, entonces podrá adquirir una confianza extraordinaria. Irá viendo que nadie le está organizando la situación, que puede arreglárselas solo, y tendrá una sensación formidable de espacio porque el futuro está completamente abierto.

Esta toma de conciencia de lo auspicioso que tiene la situación kármica del momento presente es también, en cierta medida, una percepción del futuro. Podemos incluso percibir ciertas conexiones. Pero cada caso es un caso individual. Podemos hablar del nexo kármico que tenemos con alguien, pero ese nexo no

podría existir si ambas partes no fueran también independientes; de otra manera, no podríamos hablar de «nexo», habría una sola cosa. Y para que haya un nexo, tiene que haber dos seres independientes que tengan un nexo entre sí. Así pues, inclusive en este caso, todo el proceso de compenetrarnos con la situación del momento presente es un camino solitario. Nadie puede salvarnos ni ayudarnos. Nosotros mismos tenemos que aprender a apreciar y comprender el proceso de reacción en cadena. Y una manera de llegar a esto es examinando los doce nidanas.

Hay un cuento sobre uno de los *arhat* que, por su situación kármica, nació en un país desprovisto de maestro y enseñanzas. A medida que crecía, le iban surgiendo preguntas sobre la vida. Solía hacer unas caminatas muy largas, y un día llegó por casualidad a un campo de cremación y encontró un pedazo de hueso humano ya viejo. Lo recogió y lo examinó, interrogándose sobre la proveniencia de ese hueso. El hueso, obviamente, proviene de la muerte. ¿Y de dónde viene la muerte? La muerte viene de la enfermedad y la vejez. Prosiguió así con su razonamiento, remontándose cada vez más lejos: la vejez viene del nacimiento, el nacimiento viene del coito, el coito viene de la sensación, el contacto, el apego, y así sucesivamente. Siguió indagando y logró por fin retrotraer el problema hasta su punto de partida, su raíz fundamental, que es el desconocimiento. Llegó a esta conclusión con tan sólo mirar el hueso y seguir la pista hasta sus orígenes. Aquí tenemos un ejemplo de coincidencia auspiciosa, una concatenación kármica propicia: alguien encuentra un hueso, y se le ocurre sentarse a mirarlo y a reflexionar sobre él. Se podría decir que este enfoque es a la vez intelectual e intuitivo. No

es nada extraordinario, que digamos: cualquiera podría hacerlo. Cualquiera podría volver hacia atrás, paso a paso, encontrando alguna causa a la conclusión previa, alguna respuesta evidente.

Muchos de nosotros nos hallamos en una situación análoga a la del *arhat*. Nuestra situación actual contiene una cierta insatisfacción y también el deseo de averiguar más sobre ella. Una cierta curiosidad y una cierta insatisfacción... Curiosidad, dolor, placer, además del conocimiento que hemos ido adquiriendo en nuestras vidas, son las cosas que nos han llevado a reunirnos aquí. A estas alturas, habiendo llegado aquí, cuestionamos los resultados. No solamente miramos hacia atrás por medio de un trabajo de investigación intelectual, sino que también practicamos y vivenciamos aquello que examinamos. Al vivenciar algo y a la vez reflexionar sobre ello, todas las situaciones de la vida se vuelven más claras, precisas y obvias... aquí mismo, en este momento presente.

Así que el concepto de coincidencia auspiciosa es algo sumamente alentador e importante. Si nos percatamos de que lo que nos ha traído a la situación presente es toda una concatenación de incidentes, se nos resuelven muchos problemas. Significa que ya nos hemos comprometido con lo que estamos haciendo y que la única conducta posible consiste en seguir adelante, en vez de permanecer constantemente indecisos para ver si podremos elegir otras cosas. Es como saber que un cierto restaurante sirve tal o cual plato que nos hemos propuesto comer; en vez de perder un montón de tiempo leyendo el menú, sencillamente nos sentamos, pedimos ese plato y lo comemos. En cierto sentido, darnos cuenta de que los incidentes que ocurren en la rueda de la vida están continuamente creando

una situación singular y única nos permite ganar tiempo. Esta toma de conciencia resulta muy potente, puesto que nos trae un sentimiento de libertad: sabemos que estamos comprometidos con la situación presente, a la vez que no estamos comprometidos con ella. Tenemos la situación presente, pero lo que haremos con ella en relación al futuro dependerá enteramente de nosotros. Es una situación abierta.

La idea de casualidad o coincidencia es fundamental en el abhidharma. Lo que ahí se describe tiene la particularidad de que sucede por casualidad, por coincidencia. Es un aspecto muy importante. Y me parece que hoy —por casualidad— hemos descubierto un tema del cual charlar. Tal vez —por casualidad— podríamos tener una discusión.

PREGUNTA: Con respecto al futuro abierto del cual estaba hablando, he encontrado que la gente repite continuamente ciertos pensamientos. Cada cual tiene su estilo propio, sus propios pensamientos, pero es como si su vida entera no hiciera más que seguir un guión escrito. Cuando tratan de poner la mente totalmente en blanco, de no tener ninguna conceptualización, ciertas ideas propias de su estilo individual se les pasan continuamente por la cabeza. Este cotorreo subyacente, ¿es el quinto skandha? Y el narrador de este incesante cotorreo, ¿es la persona que, en cierto modo, va escribiendo el guión de nuestras vidas? En todo caso, este guión omnipresente parece mantener el futuro cerrado, en vez de ayudar a abrirlo.

RÍNPOCHE: Lo curioso, fijese, es que no hay nadie que escriba el guión; surge solo, misteriosamente. La respuesta que le estoy dando es más bien de tipo zen y

no corresponde al estilo metódico de la filosofía india. El abhidharma lo diría de otra manera. Pero, a mi parecer, afirmar que nadie escribe el guión, que éste surge solo, es una manera mucho más clara de enfocar la situación. Es porque no hay nadie que esté escribiendo un guión, que ocurren tantas y tan variadas cosas. En realidad, no es que los pensamientos se produzcan siguiendo algún esquema lógico; desde un punto de vista lógico, pueden estar totalmente disociados. Las cosas aparecen inesperadamente; surgen de repente, sin que surjan de ninguna parte.

P: El quinto skandha, ¿es la persona que cree estar escribiendo el guión, tomando decisiones, dándole coherencia a nuestras vidas?

R: Una vez que ha surgido un pensamiento, al guionista no le queda más remedio que reconocer que ocurrió. Pero no se atreve a hacerlo, pues no le hace ninguna gracia remontarse a la raíz del pensamiento. De hacerlo, no hallaría ninguna raíz; no hallaría absolutamente nada.

P: Sigo sin entender por qué ciertas ideas se le repiten a uno continuamente, haga lo que haga. Aunque uno trate de cambiar, si mira hacia atrás, se dará cuenta de que su esquema sigue ahí. ¿De dónde saca cada cual su propio estilo, su propio esquema de pensamientos?

R: Cada persona tiene un estilo singular según su tipo. Hay diferentes tipos de mentalidad: la mentalidad de la agresión, la mentalidad de la pasión, y varios otros tipos. Los diferentes tipos de individualidad se originan a partir de energías fundamentales de distintos

tipos; son energías fundamentales que desde un primer momento no comprendieron su propia naturaleza y se diferenciaron de la base primordial. La base primordial es abierta, pero contiene energías llenas de colorido. Está el rojo con un dejo de amarillo, el amarillo con un dejo de verde, el blanco con un matiz rosado. Son energías fundamentales, pero están dotadas de matices que corresponden a diferentes formas de hacerse valer. Por ejemplo, podría existir un odio que se plasmara en torno a la pasión: la cualidad de base es el odio, pero éste se va potenciando en función de la pasión. Podrían existir también otras combinaciones, por ejemplo, el orgullo como dualidad de base, potenciado por el desconocimiento. Podrían darse chispazos luminosos de muchísimas combinaciones diferentes. Luego se convierten en individuos, se desprenden de la base principal, como satélites. De esta manera, cada uno de nosotros llega a tener su propia versión del desconocimiento gracias a esos colores particulares, como quien dice, que teníamos ya desde el principio. Nuestro estilo individual, con sus energías particulares, recorre todos los procesos de la evolución psicológica: los cinco skandhas, los doce nidanas, y los demás. Pero esto no es una tara, ni mucho menos; es nuestra riqueza. Cada uno de nosotros es un tipo de persona particular con un tipo de manía particular, y eso es algo bueno.

P: ¿Podría hablar un poco más del compromiso con la situación presente que mencionó, y sobre todo de la manera de distinguirlo del compromiso del yo a extenderse?

R: De cierta manera, el compromiso del yo a exten-

derse no tiene dirección. El movimiento del yo no es un movimiento fluido; está simplemente tratando de mantener su propia casa. El yo se compromete exclusivamente a mantenerse a sí mismo, y por lo tanto no trae consigo ninguna idea de viaje. Cuando hay un compromiso con la situación actual, entonces sí hay movimiento o viaje. El sentimiento de viaje consiste en que, desde el punto de vista de este compromiso, cada situación contiene un drama peculiar.

P: ¿Está usted diciendo que las cosas dejan de sernos del todo familiares?

R: No es necesario que las situaciones nos sean familiares. El compromiso del yo tiende a confiarse en un sentimiento de familiaridad, la sensación de que no ocurre nada. Podría suceder que alguien se siente a meditar y que tenga la impresión de que no sucede nada, por muy agitado que esté. Le duele la espalda, le duele el cuello y hay algunas moscas zumbando alrededor de él; está sumamente agitado, pero siente que no pasa nada. Sin embargo, es posible vivenciar cada momento, con toda singularidad. Si nos encontramos en una situación cualquiera, seguimos su ritmo particular, nos conformamos a su textura particular, y así sucesivamente. Esto es muy diferente del compromiso del yo a mantenerse en cuanto entidad sólida; para el yo resultaría sumamente amenazador reconocer la individualidad y el carácter único de cada situación. Relacionarnos con cada situación, tal como es, es como seguir un camino, es algo que trae consigo mucho movimiento. Estamos continuamente frente a algún drama.

P: Pero, entonces, ¿no existe ninguna otra dirección fuera de la de cada situación?

R: Esa dirección es algo mucho más definido que el hecho de regirse por un mapa o un programa detallado de acción. Es una dirección real. El dolor será dolor real y el placer será placer real. La confusión será confusión real. Cada situación será verdadera, precisa, y ésa será nuestra orientación, el esquema que seguiremos. Si miramos hacia atrás, encontraremos que en todas las situaciones donde teníamos la sensación de estar avanzando eran situaciones en las que vivíamos constantemente en el momento presente. No teníamos la más mínima sensación de predestinación; la situación presente era tanto nuestro destino, como nuestro camino.

Son muchos quienes preferirían asegurar su destino futuro ahora. Pero el futuro aún no ha llegado, es por eso que es futuro. Es increíble ver hasta qué punto nos engañamos, estirándonos para cubrir una gran variedad de territorios y situaciones puramente imaginarias. Es como si todo el futuro estuviera programado, como si un tiempo programado se estirara lo más atrás posible a partir del momento presente y también lo más adelante posible. Entonces todo se congestiona. Al enfocar las cosas de esta manera, nos imponemos bastante paranoia y pánico. Pero si vemos verdaderamente la situación presente tal como es, siempre es una situación muy sencilla.

P: ¿Podría hablar de lo que sucede cuando estamos sentados meditando y sentimos algún malestar físico, y nos hallamos completamente obsesionados por la sensación de malestar y aburrimiento? Uno oscila

entre el malestar y el comentario que dice que el malestar y los demás son sólo cosas a las que nos aferramos para entretenernos. Pero ahí sucede que nos aferramos al comentario, y parece que no hubiera ni una pizca de libertad en ninguno de estos diferentes momentos. Solamente hay un movimiento de oscilación entre estos diferentes aferramientos.

R: Lo que sucede es que la idea del comentario y el hecho de tratar de sacar partido de él se vuelven autodestructivos y desconcertantes. En las escrituras se presenta una analogía entre la mente discursiva y un gusano de seda. El gusano de seda secreta en torno a sí mismo una tela de su propia sustancia. Para sobrevivir, tiene que producir más. En el fondo, la situación es muy simple. Cuando surgen el dolor físico y el placer físico, es muy simple: sencillamente los percibimos, y luego los dejamos. No tenemos por qué imponer ningún tipo de proceso a la situación; cada situación es única. Hay que ir, pues, con la situación, hay que dejar que ocurra según su propia naturaleza.

P: Me parece no haber entendido bien lo que usted quiere decir con eso de «ir con la situación».

R: Aceptarla. Aunque el hecho de aceptar lo que está ocurriendo pueda resultarle desconcertante, debe aceptar simplemente la situación dada, sin tratar de transformarla en otra cosa; no trate por ningún motivo de hacer de ella un proceso educativo. Véala, nada más; percíbala, y luego suéltela. Al vivenciar algo y luego renunciar a esa vivencia, podrá dejar un espacio entre usted y el conocimiento, podrá dejar sencillamente que el conocimiento siga su curso. Renunciar a la vi-

vencia es como la levadura en la fermentación; en ese proceso irá madurando su estado de ánimo, permitiéndole realmente aprender y sentir las cosas.

P: ¿Tiene importancia el que renunciar a la vivencia no sea al principio más que otra forma de comentario? ¿Es inevitable?

R: No se puede partir de la perfección total y absoluta. Por lo demás, no es importante ser perfecto. Basta con percibir la vivencia y luego renunciar a ella; no importa ni cómo ni qué. El problema radica en que siempre que empezamos algo, tratamos de cerciorarnos de que está bien. Pero lo cierto es que no podemos tener una póliza de seguro para eso. Tenemos que arriesgarnos y aceptar el aspecto crudo y primitivo de la situación. Podríamos crear una situación hecha de comentarios, que supondría un análisis constante; pero ese análisis es simplemente parte del proceso. Déjelo; no tiene por qué adquirir un carácter terminante. El comentario no es un impedimento en la medida en que usted no intente transformarlo en conclusión definitiva. No trate de hacer de él un mensaje grabado concluyente, con la idea de volver a tocarlo cuando lo necesite, porque en el momento de repetir la grabación la situación ya no será la misma, y automáticamente el mensaje habrá dejado de tener vigencia.

P: En el momento en que ese comentario se está produciendo, uno tiene tanta tendencia a aferrarse a él...

R: El comentario está bien, en la medida en que no le demos más valor de la cuenta. Al fin y al cabo, no es

más que cháchara. Está bien; déjelo ser. No interfiera con la energía que circula.

P: Cuando surge un conflicto, tengo generalmente la impresión de dominar la situación. Siento que puedo tomar una decisión. Pero ahora me pregunto si verdaderamente soy capaz de elegir.

R: La idea de tomar una decisión no es un problema. Cuando nos enfrentamos a una situación, la decisión ya está ahí. La decisión consta de dos aspectos de la situación que están ocurriendo al mismo tiempo; esa alternativa es la base que nos permite establecer una relación con cualquiera de las dos posibilidades. La manera de trabajar con esa situación es no dejarse guiar por nuestra sensación de comodidad en el momento de tomar una decisión, sino más bien ir de frente, en forma directa. Cuando se nos plantea una disyuntiva, una de las opciones está directamente enfrente de nosotros, y la otra está ligeramente descentrada. Puede haber miles de opciones, pero sólo una nos está esperando en medio del camino; las demás nos esperan a un lado, como desvíos. La ruta que se nos abre directamente por delante nos da más miedo, suele ser más aterradora; es por eso que las otras vías que nos aguardan por los lados se vuelven más atractivas, son como restaurantes o autocines al lado del camino. La toma de decisión debe ser directa, debe estar fundada en el sentido común, en la cordura fundamental. De hecho, es un sentido común trascendental.

Sería fácil interpretar mal lo que acabo de decir. Cuando digo que al ir al paso de la situación presente el futuro se aclara; eso se podría tomar en el sentido

erróneo de que nuestro camino ya está trazado. Podríamos creer que todo ha sido preparado de manera que podamos encontrar inmediatamente nuestro lugar, como en el dicho: «El cisne está en el lago y el buitre en el campo de cremación». No es del todo así. A veces es sumamente difícil y doloroso relacionarse con el momento presente. Por más que el camino sea directo, sin rodeos, no deja de ser doloroso. Es como la experiencia del *bardo*³ mencionada en el *Libro tibetano de los muertos*⁴. Uno ve una luz brillante que se va acercando, con la imagen de algún *tathagata* que le clava la vista. Y al lado hay otra luz, menos brillante, menos irritante. Esa luz es mucho más hermosa porque es menos deslumbradora, no es más que un reflejo del *tathagata*. Ahí tenemos una alternativa: ¿nos dirigimos hacia la luz irritante o nos desviamos por una de las vías muertas?

Este simbolismo del *Libro tibetano de los muertos* tiene una relación muy profunda con nuestra situación cotidiana concreta; no se refiere solamente a la experiencia después de la muerte. Tal vez la experiencia después de la muerte tipifique simplemente ciertas situaciones en las cuales nuestras decisiones pueden resultar instructivas, estimulantes e inmediatas en un grado máximo. En las situaciones comunes y corrientes tenemos que abrirnos, investigar y ver, y luego comprometernos. Si no tuviéramos más que una sola opción, no podríamos dar un salto, ni tampoco podríamos soltar. Es porque existe la alternativa que

3. Cualquier estado intermedio, especialmente el estado entre la muerte y el nacimiento. (N. del T.)

4. Título tibetano: *Bardo thötröl*, «Liberación por la audición en el estado intermedio». Se llama así, porque se recomienda leerlo a una persona difunta para ayudarle a lograr la liberación durante el *bardo*. (N. del T.)

existe el momento del salto, y también el momento del soltar. Así pues, parece que las cosas no son ni tan reconfortantes, ni tan maravillosas, ni tan fáciles. Por otra parte, sí pueden ser una fuente de inspiración. Por lo menos eso lo podríamos afirmar.

P: Me da la impresión de que está hablando del descubrimiento de la sabiduría. ¿Podría decir algo más sobre eso?

R: El descubrimiento de la sabiduría no tiene nada que ver con el carácter centralizador del yo. En realidad, no es ni siquiera un descubrimiento, puesto que no vamos a estar ahí para ver lo que hemos descubierto. Se vuelve parte de la sabiduría; trasciende el conocimiento trascendente del *prajña*⁵ y llega al nivel de la *jñana*⁶, la verdadera sabiduría. Claro que esto nos resulta sumamente decepcionante, porque nos gustaría ser testigos de nuestra propia iluminación. Esto es imposible; no tendremos jamás la experiencia grata de la confirmación, dando fe de que finalmente lo hemos logrado, de que hemos llegado. Eso es algo que no sucederá nunca.

P: Cuando uno toma una decisión, es como si no tuviera que pensar, como si surgiera algo espontáneamente y ese algo tomara la decisión antes de que uno alcance a pensar. Antes de que uno pueda decidir, hay algo que ya ha decidido en su lugar.

5. Conocimiento trascendente, intuición penetrante. Perspicacia natural que funciona como una espada de doble filo, cortando no sólo la confusión, sino también al actor que cortó la confusión; es decir, que trasciende el yo residual creado por el acto de discriminación, para llegar a un conocimiento directo y no conceptual de las cosas como son. La «j» se pronuncia como en inglés. (N. del T.)

6. Sabiduría primordial. La «j» se pronuncia como en inglés. (N. del T.)

R: Eso depende de cuánto alarde hagamos del hecho de tomar una decisión. Si no le damos una importancia excesiva, entonces no podremos ser engañados ni seducidos por nada de lo que pueda haber en los desvíos. En el momento en que surjan las seducciones, ya estaremos encaminados hacia adelante. Así que lo importante es seguir derecho, de frente.

P: Esta decisión directa, ¿es lo mismo que la intuición?

R: Es una intuición con espacio, una intuición que no radica en el instinto animal. Es el tipo de intuición verdadera que no está al servicio de la supervivencia del yo.

P: ¿Qué lugar tiene la «loca sabiduría» en la toma de decisiones?

R: La «loca sabiduría» es como un ímpetu fundamental que nos impulsa en nuestro trabajo con la situación. Para poder tomar una decisión, que por muy sencilla y directa que sea, no resulta mayormente agradable, uno necesita contar con un cierto poder. Ése es el elemento de loca sabiduría, el poder fundamental detrás de la situación. Lo cual no significa que debamos elegir la opción más dolorosa y tomar nuestras decisiones conforme a ella. No tenemos por qué volvernos suicidas ni masoquistas; esas tendencias no son necesarias.

P: Siempre a propósito de la toma de decisiones, estaba pensando en las formas de adivinación que usted

menciona en *Nacido en Tibet*.⁷ ¿Se recurre a una técnica de adivinación en situaciones en que a uno no le queda claro cuál es el camino que lleva hacia adelante?

R: En general, uno recurre a la adivinación cuando se siente atrapado por la situación. En el fondo, hay sólo una opción verdadera, pero uno es demasiado cobarde para fiarse de su intuición real sobre el camino más directo. Así que recurre al pretexto de la adivinación. Y lo que sucede en la adivinación es que, por muy parcial que sea la visión que uno tiene de la situación, se finge que no es así. Uno se sale completamente de la situación, suelta sus prejuicios y se da permiso para tomar una decisión según los resultados de la adivinación. Dicho de otra manera, una vez que entra en esa tierra de nadie, la respuesta ya está ahí. Entonces uno vuelve a su propio territorio y toma una decisión.

P: Entonces, ¿no es que la adivinación nos dé la respuesta, sino que nos sirve para distanciarnos del problema?

R: Sí. La adivinación es como una espada. Damos un paso y la usamos; y con eso cortamos la duda.

P: Encuentro seductor y fascinante el hecho de profundizar las enseñanzas y de someterme a ellas. Me da la sensación de algo muy insólito, curioso y abierto, y me es muy fácil dejarme llevar. Pero al mismo tiempo esa fascinación me parece sospechosa.

7. Publicado en castellano en Ediciones Dharma, Alicante, España. (N. del T.)

R: Algún punto de partida hemos de tener; no es necesario ser tan severos. En realidad, lo maravilloso de las cuatro nobles verdades⁸ es que empiezan por el *duhkha*, el dolor. Parten desde abajo, donde está lo más importante, en vez de partir desde arriba, donde flotan la cosas más refinadas, la flor y nata. Empiezan por los aliños y minerales que se han ido decantando al fondo. Lo primero que hacemos es el trabajo sucio, pero eso en sí mismo se vuelve un escalón. Así, poco a poco, paso tras paso, vamos descubriendo las capas que quedan más arriba; y como las descubrimos gradualmente, no es una sorpresa. Mientras que si partimos de las cosas hermosas y buenas que están en la capa de encima, entonces no vamos a querer bajar porque podríamos descubrir otras más abajo, con las que preferiríamos no asociarnos; nos empezaríamos a dar cuenta de que hay gato encerrado, y nos negaríamos a bajar al fondo por miedo a descubrir cosas desagradables. Es por eso que debemos empezar por abajo, por la parte más bruta; es nuestro punto de partida. No tenemos por qué ser perfectos ni maravillosos desde el principio. Al partir desde el fondo, toda la estructura será fundamentalmente sólida. Puesto que ya habremos afrontado las peores cosas, ¿qué podría haber aún peor?

En nuestro estilo de enseñanzas, también sería posible empezar por la crema. Pero entonces no estaríamos satisfechos con esa crema porque nada nos habría permitido apreciar su valor. Es por eso que debemos pasar por todo el proceso de evaluación. Tenemos que partir de abajo y luego subir. Desde el punto

8. Primeras enseñanzas que dio el Buda: la realidad del sufrimiento; el origen del sufrimiento; la cesación del sufrimiento; y el camino que conduce a la cesación del sufrimiento. (N. del T.)

de vista de la iluminación, se podría considerar que es un juego inútil, pero resulta indispensable desde el punto de vista del trabajo quitar la máscara, sacar la cáscara. Es un juego; la práctica es un juego, pero tenemos que jugarlo.

Hay un cuento sobre una madre y un hijo que vivían juntos. El niño pregunta a la madre: «¿Dónde está mi padre?». Y la madre le contesta: «Es un ser maravilloso, pero no podrás encontrarlo». Esto le despierta la curiosidad al niño y la madre le cuenta más historias maravillosas sobre su padre. Llega un momento en que el niño tiene tantas ganas de conocer a su padre que la madre se ve obligada a llevarlo a él. Salen de la casa por la puerta principal y se dirigen hacia las montañas; suben cuevas empinadas, cruzan ríos y salvan multitud de obstáculos. Finalmente llegan a una sierra desde la que se divisa el valle; en el valle hay una casa. La madre dice: «Ésa es la casa donde vive tu padre». Bajan hacia la casa y entran por la puerta de servicio. Adentro está un hombre, y la madre le dice al hijo: «Aquí está tu padre». Después del esfuerzo gigantesco del viaje, después de todas las escaladas y andanzas, el niño está muy ilusionado y feliz de conocer a ese padre tan maravilloso. Luego, en el otro lado del cuarto, el niño descubre una puerta que lleva a la mismísima casa donde siempre había vivido con su madre. La madre podría haber llevado al hijo directamente por esta puerta para conocer a su padre, pero el niño nunca hubiera valorado a su padre si no hubiera tenido que emprender el viaje. Si la madre hubiese llevado simplemente al niño a la otra habitación, esto no habría significado nada para él.

PRÁCTICA E INTELLECTO

Este seminario nos ha permitido presentar tan sólo una sinopsis simplificada del abhidharma. Aunque hemos alcanzado a bosquejar a grandes rasgos los principios fundamentales que presiden sus descripciones, para estudiar el abhidharma en detalle necesitaríamos muchísimo más tiempo. A pesar de todo, me parece que a estas alturas ya tendrán una visión de conjunto del mapa psicológico que es el abhidharma. Estimo que nuestro diálogo ha sido muy provechoso y espero que este seminario les animará a profundizar en el tema.

Nuestra intención principal fue hacer del estudio de esta materia una cuestión de experiencia personal. Hemos querido enfocar el tema de tal manera que el practicante también pueda llegar a ser un erudito y que a su vez, el erudito llegue a ser un practicante. Para lograr esto debemos mantener en nuestro trabajo una relación suficientemente íntima, tanto con nuestra base psicológica como con nuestro proceso de comprensión intelectual. De modo que nuestro planteamiento es bastante excepcional; ningún erudito consumado estudiaría así y ningún practicante consumado abordaría así el tema. Por otro lado, es pro-

bable que los eruditos abiertos de miras y los practicantes de criterio amplio salgan ganando con este enfoque.

Si contemplamos el abhidharma de esta manera, no contiene nada que sea terriblemente abstracto. Es posible que muchas de las ideas nos parezcan abstractas si las aislamos como ideas; pero en verdad no lo son, porque tienen una pertinencia real en nuestra experiencia personal. Nuestra propia psicología nos muestra el funcionamiento de los cinco skandhas y toda la dinámica de la que forman parte.

La mayoría de los estudios sobre el abhidharma tienden a considerar los cinco skandhas como entidades separadas. Sin embargo, hemos visto que no es así; constituyen más bien una dinámica global de crecimiento o evolución natural. Esta perspectiva no debería ayudar a entenderlo mejor. En realidad, si no advertimos que los cinco skandhas forman parte de una dinámica global, si no conocemos esta dinámica, nos preguntaremos: ¿por qué cinco skandhas?, ¿por qué no diez?, ¿por qué no uno solo? Si el número cinco hubiera sido elegido al azar, si el planteamiento entero fuera arbitrario, la cantidad de colecciones y clasificaciones que podríamos idear sería interminable. En cambio, la manera en que hemos intentado presentar el abhidharma nos permite ver que las cinco etapas no son aleatorias, que existe una dinámica general que posee cinco aspectos. Obviamente, no es preciso observar estos cinco aspectos para percibir esa dinámica evolutiva. La comprensión de esa dinámica también se refleja en muchas otras clasificaciones que, por falta de tiempo, no hemos podido investigar. Lo importante en el estudio del abhidharma es fijarse, sobre todo, en la dinámica psicológica global, más que

examinar los cinco estos y los diez aquellos. Podemos lograr esta intuición primaria al combinar los dos enfoques: el del erudito y el del practicante.

Hay un tesoro inmenso de enseñanzas que esperamos poder estudiar de esta manera en el futuro. No es necesario considerar el tema de manera puramente inocentona y emocional, ni tampoco de manera puramente fría y analítica; somos capaces de integrar la erudición y la intuición directa en nuestro trabajo. Se podría decir que esta forma de enseñar aspira más a estimular interés que únicamente a transmitir datos, y por lo tanto es apta para todos los estudiantes, cualquiera que sea su grado de perfeccionamiento. Es por eso que decimos: «El dharma es bueno al principio, bueno en medio y bueno al final». Cada exposición del dharma tiene sus características propias, algunas de las cuales se dirigen a los estudiantes adelantados y otras a los principiantes.

Sin embargo, hay un aspecto que se vuelve a plantear en cada etapa y tiene que ver con lo que llamamos «doctrina secreta». Las enseñanzas secretas se manifiestan a todo nivel. Al estudiar el abhidharma, de alguna manera hemos abarcado más que el abhidharma solamente; hemos aludido con frecuencia a ciertas posibilidades tántricas que surgirán si proseguimos esta odisea por las enseñanzas. Esto se llama «secreto en sí mismo». No es que existan derechos de autor ni que se estén escondiendo cosas; se expone todo —por lo menos todo cuanto los estudiantes puedan entender— pero mucho de eso puede permanecer secreto desde el punto de vista del auditorio o del lector. Si uno no está listo para escuchar los aspectos más avanzados del tema, entonces los escuchará únicamente desde el punto de vista de un principiante;

mientras que si está dispuesto a escuchar las enseñanzas de manera semiadulta, las escuchará así.

Así pues, la responsabilidad de entender un seminario no depende únicamente del conferenciante, ni tampoco únicamente del público. La vamos configurando juntos; es un hijo que engendramos, es nuestro baile. Y a medida que se despliega el baile, la música surge sola. Cuando las cosas suceden de esta manera, tienen un aspecto vivo, no son algo puramente experimental. La situación tiene vitalidad, a la vez que tiene aspectos arraigados y familiares. Nuestro diálogo se ha ido forjando de manera natural, y, sin embargo, los temas que se han planteado en nuestras charlas y discusiones no han surgido por primera vez; es algo que ya ha ocurrido muchísimas veces en el pasado. Generaciones enteras han reflexionado así, han descubierto y entendido este enfoque, espontáneamente, tal como lo hemos hecho nosotros, y nos han transmitido y presentado sus ideas. Es como un buen panadero que transmite sus conocimientos de panadería. Se podría decir, claro, que estos conocimientos son antiguos, pero resulta que cada vez que alguien hace pan, el pan sale caliente. Es pan fresco; no es pan duro. Por otro lado, por mucho que el pan se haga en el momento presente, los conocimientos de panadería no dejan de ser algo de gran antigüedad. Esta manera de enfocar la cosas nos puede llenar de inspiración. Cuando nos comprometemos con las enseñanzas, descubrimos una fuente inagotable de inspiración y vitalidad.

Podríamos iniciar la discusión.

PREGUNTA: Sigo sin entender cuál es la relación entre la práctica y el intelecto. ¿Tenemos que mante-

nerlos separados, o existe alguna manera de usar el intelecto en nuestra práctica?

RÍNPOCHE: Le voy a contar algo de mis propios estudios. En el Tibet, no solamente asistíamos a charlas, sino que también aprendíamos los textos de memoria; cada día debíamos aprendernos unas seis páginas. Al día siguiente, el maestro echaba suertes para ver a qué alumno le tocaría exponer lo que se había visto el día anterior, con comentario y todo. Uno tenía que contestar las preguntas que le hacían los demás; no le quedaba otro remedio. Al principio era una disciplina excelente, mas con el transcurso del tiempo todo esto se volvió muy monótono. Teníamos la impresión de que nos estaban programando para que encajáramos dentro de una estructura de conocimientos académicos. Ya no éramos capaces de escuchar el contenido; solamente nos aprendíamos las palabras de memoria. Podíamos incluso discutir el tema desde un punto de vista intelectual, pero la verdad era que no lo habíamos entendido. No éramos capaces de escuchar nuestras propias palabras, y mucho menos las de los demás.

Cada curso duraba normalmente unos seis meses. Aprendíamos, por ejemplo, el texto mismo del abhidharma, luego el comentario indio, y luego el comentario tibetano sobre el comentario indio. Había también varios tratados sobre diferentes temas del abhidharma que exponían el punto de vista de maestros *gelukpas*, *kagyüpas*, *sakyapas* y *ningmapas*¹, etc. Tratá-

1. Los cuatro linajes del budismo tibetano que han sobrevivido hasta el presente son los Geluk, los Kagyü, los Sakya y los Ningma (la partícula *pa* designa a una persona que pertenece al linaje). Chögyam Trungpa, Rinpoche, es detentor de los linajes kagyü y ningma. (N. del T.)

bamos de integrar todos esos conocimientos, pero realmente era demasiada materia. Tenía el efecto hipnótico de algo que se escucha una y otra vez, interminablemente. Las enseñanzas retumbaban en nuestras cabezas; llegábamos a soñar con ellas. Apenas nos despertábamos en la mañana, cuando nos venían a la mente ciertas frases. Finalmente el semestre llegaba a su fin. Nos decían que habíamos aprendido el abhidharma, pero teníamos más bien la impresión de no haber entendido nada. Estábamos felices de quitarnos esa asignatura de encima: ¡por fin íbamos a poder distraernos, salir de veraneo, hacer otras cosas! Pero, en realidad, ya no podíamos tomar verdaderas vacaciones; la disciplina se nos hacía presente todo el tiempo. Después nos fuimos dando cuenta de que estábamos de veras comprometidos con las enseñanzas. En todo lo que hacíamos —conversar con la gente, caminar por los cerros, andar a caballo, acampar en las montañas—, el abhidharma nos perseguía, se nos aparecía como un fantasma. Entonces empezamos a entender algunas cosas; solamente una idea al principio, o tal vez dos, pero mientras más se repetía esa situación, más curiosidad nos daba. Sólo por curiosidad abríamos el libro y leíamos unos cuantos párrafos. Iban empezando a cobrar sentido.

El asunto es que aunque ciertas cosas puedan estar fuera de nuestro alcance, si tenemos la disciplina de escucharlas llegará un momento en que empalmarán con nuestra experiencia. Las cosas vuelven solas, automáticamente, sin que tengamos que hacer el esfuerzo de extraerlas de la memoria para trabajar con ellas.

P: Lo que acaba de describir es algo que nunca me ha

quedado muy claro, es decir, usar un tipo de condicionamiento con miras a liberarse del condicionamiento. Siempre he pensado que con esto uno no hace más que atiborrarse de datos, y a mí lo que verdaderamente me interesa es deshacerme del condicionamiento.

R: Yo diría que depende en gran medida del tipo de condicionamiento que se use. Por ejemplo, el adoctrinamiento intensivo que se practica en China actualmente es muy impresionante, porque uno puede ver lo que han logrado. Sin embargo, en cuanto uno sale de China, todo eso deja de tener sentido; el condicionamiento yo no le viene al caso en cuanto uno no se va de ese ambiente. En cambio, es posible que ciertas ideas que sí tienen pertinencia personal para nosotros no nos parezcan tan obvias en el momento, pero incluso si nos salimos del ambiente de estudio siguen siendo pertinentes, tal vez más que antes. En la práctica de la meditación, partimos sometiéndonos a un proceso de condicionamiento, pero este condicionamiento se va desgastando en el proceso mismo. El proceso de condicionamiento empieza a dar semillas, pero el condicionamiento mismo desaparece. Es ahí que las semillas empiezan a fermentar.

P: ¿No es posible embriagarse con esa fermentación?

R: Uno siempre se embriaga.

P: ¿Cuál es la diferencia entre el hecho de tener estas ideas que le vuelven a uno en el transcurso del día y el tipo de comentario externo que usted llama «consejero espiritual»?

R: La idea del consejero espiritual corresponde más a la actitud piadosa de querer ser bueno y espiritual todo el tiempo. Mientras que en este caso uno no tiene ninguna idea sobre lo que debería estar haciendo; simplemente se está ocupando de sus asuntos habituales. Y de repente surge una idea. Claro que si uno intenta aferrarse a ella, la idea se puede transformar en un consejero espiritual. Estamos hablando de esas ideas que surgen espontáneamente en la mente, lo cual es muy diferente del consejero espiritual del yo, con su carácter deliberado.

P: ¿Significa eso que deberíamos abordar el abhidharma como quien lee una novela, en vez de estudiarlo con miras a utilizarlo de manera concreta más tarde? ¿Deberíamos abordarlo más libremente, sin proponernos nada, como quien juega al ajedrez o saca un crucigrama, olvidándonos de su relación con nuestra meditación?

R: Sí y no; tampoco hay que exagerar. Es posible que al final descubramos que hemos dejado de leer el texto, porque resulta más atractivo no leer o porque estamos hasta la coronilla de un tema tan monótono. Por eso son necesarias la disciplina y la aplicación. Tenemos que esforzarnos por ver qué afinidad tiene el tema con nosotros. Por otro lado, si somos demasiado ambiciosos y nos empeñamos en digerir hasta el más mínimo detalle, entonces no seremos capaces.

La idea es más bien intentar percibir las líneas generales del tema antes que ser demasiado fiel a cada frase, a cada palabra. Ese tipo de actitud se ha convertido en un verdadero problema en el estudio del budismo. Si uno se absorbe demasiado en los detalles,

corre el riesgo de perder la perspectiva de conjunto. En cambio, si es capaz de percibir la dinámica global, el panorama general, entonces es mucho más capaz de relacionarlo con su propia vida. Y una vez que ha hecho eso, los detalles van surgiendo solos, espontáneamente. Por ejemplo, al tener una comprensión fundamental del desarrollo de los skandhas, uno tiene al mismo tiempo una visión de conjunto del proceso, y así los detalles dejan de ser hechos aislados e inconexos; pasan a ser parte del mapa.

P: ¿Llega un punto, si uno aprende estas cosas más o menos de memoria, en que empiezan a formar parte de sus sentimientos y conceptos?

R: Me parece que hay dos vías posibles: someterse a la disciplina rigurosa de absorber todo, sin alternativa, o tratar de trabajar el tema según su propio interés. Pero si uno elige el segundo método, lo importante es orientar su interés hacia el contexto general, y no perderse en la fascinación por tal o cual aspecto aislado.

P: A condición de que uno esté totalmente dispuesto a abandonar cualquier idea de elección y que acepte ingerir todo lo que alguna vez podría llegar a formar parte de su ser...

R: Bueno ese enfoque conviene a un cierto tipo de personalidad. Es un ejemplo del proceso de condicionamiento del que hemos estado hablando, tal como la meditación. Quiera o no quiera, uno sigue meditando; puede que no sea muy placentero, puede incluso que le resulte aburridísimo. La memorización y la lectura no tienen por qué aplicarse exclusivamente

a temas aparentemente profundos o exaltados. El tema puede ser de lo más simple y corriente, pero de esa simplicidad es posible aprender mucho. En el Tibet era tradicional que ciertos maestros fueran peritos en unos cuantos escritos breves de otros maestros de gran renombre. Cada año se hacía un campamento donde ellos exponían estas enseñanzas de manera muy sencilla. Cientos de personas asistían a esos cursos de verano, a pesar de que cada año los mismos temas eran explicados exactamente de la misma manera. Pero con cada año que pasaba, la gente iba entendiendo un poquito más. Cada año, no sólo los estudiantes, sino también los mismos maestros tenían la impresión de que nunca habían leído esas frases antes.

P: Cuando usted dijo que debemos aplicar la lectura a la meditación, eso no significa que debemos pensar en lo que hemos leído durante la meditación, ¿no es cierto?

R: No. Pero por el hecho de dejar un cierto espacio y una cierta abertura, la meditación resulta una buena preparación para la lectura. Si uno se reserva un espacio, algún intervalo durante el cual descansa sentándose sin hacer absolutamente nada, puede recuperarse de su prisa. Entonces se halla en un estado de ánimo apropiado para leer y absorber más.

P: Cuando comenzamos a observar en nuestros propios procesos psicológicos algo de lo que aprendimos en el abhidharma, ¿qué podemos hacer para percibir la interrelación de estos procesos y no obsesionarnos con identificarlos: «¡Ajá! ¡Acabo de ver algo que describe el abhidharma!»?

R: Si reconocemos algo de esa manera, sobre la marcha, automáticamente vemos la interrelación. Esa inspiración se funda en la dinámica de causa y efecto que es parte del todo. Pero me parece que lo principal es no dejarnos dominar por el orgullo de haber encontrado algo en nuestro ser que corresponda al abhidharma. Lo esencial no es tratar de hacer encajar las cosas perfectamente dentro de un sistema, ni tampoco intentar demostrarse nada a sí mismo, sino ver la dinámica tal cual. Uno la reconoce y sigue adelante, sin hacer aspavientos.

P: No entiendo en qué escala temporal se dan los doce nidanas. ¿Ocurren cada instante, describen el transcurso de una vida entera, o bien se dan a lo largo de varias vidas?

R: Ocurren cada instante. Es necesario que se produzcan estos doce tipos de reacción en cadena para que nuestra experiencia cotidiana pueda entrar en acción. Constituyen un sistema. No son independientes; cada uno de ellos depende del anterior y también del siguiente. Pero todo ese desarrollo puede ocurrir en una fracción de segundo. El abhidharma compara los nidanas a un fajo de papeles. Uno podría atravesarlo en un segundo con una aguja. Si dividimos el proceso y nos fijamos en el momento en que la aguja traspasa la primera hoja, la segunda, y las demás, veríamos que hay doce componentes. Y cada uno de los doce constaría de tres partes: tocar, penetrar y atravesar para luego tocar la hoja siguiente. Podríamos seguir subdividiendo este proceso en forma infinita, que es la mente del yo; es por eso que no existe un yo sólido. No es posible hallarlo en ninguno de los componentes del

proceso. Las cosas suceden de manera muy momentánea, y no existen entidades sólidas como «yo» o «mío».

P: ¿Significa eso que cada momento corresponde a un ciclo de doce?

R: Sí.

P: Supongamos que uno fuera capaz de ver todas las etapas del proceso...

R: No podría verlas todas. Sería imposible.

P: ¿Qué podría ver?

R: Podría percibir la dinámica entera, percibirla más que verla. Por muy aguda que fuera su mente, no sería capaz de ver cada una de las doce etapas mientras las considere como entidades separadas.

P: ¿Quiere decir que podríamos percibir la dinámica si llegásemos a formar parte de ella?

R: Sí. Podría formar parte de ella, y así sería capaz de sentirla.

P: ¿Cuál es el hilo conductor que une esas doce etapas?

R: El proceso parte del desconocimiento y termina con la muerte; luego la muerte vuelve a dar origen al desconocimiento. El tema vuelve a repetirse interminablemente.

P: Pero tiene que haber algún hilo que los una, de otra manera no habría ninguna continuidad. Yo lo estaría viendo a usted en este momento, y en el instante siguiente estaría en Inglaterra visitando a mi madre.

R: El cuerpo es la conexión; no el cuerpo físico, sino el cuerpo-mente, la administración central del yo. Nos remitimos a nuestra estructura psicofísica, anidamos en ella. Si preguntamos a alguien: «¿Cómo sabes que eres lo que eres?», la única explicación sencilla que nos puede dar es: «Porque me veo en el espejo. Soy lo que soy, tengo un cuerpo». Pero si intentamos ir más lejos, si tratamos de encontrar algún otro principio sobre el cual basarnos, no encontraremos nada. Es por eso que el *Sutra del Corazón* dice: «No hay ni ojo, ni oreja, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo...». Nuestro ojo no es más que un ojo, no es *nuestro* ojo; nuestra nariz no es más que una nariz, no es *nuestra* nariz. No hay nadie que sea «yo». Cada parte de nuestro organismo tiene su nombre y su lugar; el sistema consta de muchas cosas, pero no hay nada que corresponda al «yo».

Así que empezamos a trascender el nivel psicofísico —nuestra versión del cuerpo como algo sólido— cuando percibimos la individualidad de cada partícula del cuerpo. Pero no tenemos por qué destruir el cuerpo; es por el cuerpo que aprendemos.

P: Entonces las enseñanzas que nos está dando intentan mostrarnos cómo trascender nuestros apegos, que constituyen el nivel psicofísico.

R: No estamos exactamente trascendiendo del todo la noción del cuerpo, pero sí estamos tratando de des-

prendernos de esa tendencia a hacer del cuerpo un nido, de esa tremenda sensación de seguridad que nos da el cuerpo, la sensación de una fortaleza donde nos podemos refugiar. Y cuando logramos superar ese nivel, la continuidad tampoco se plantea mayormente como problema, puesto que todavía necesitamos una base para relacionarnos con los demás. De hecho, una vez que trascendemos el yo, empieza a manifestarse la compasión, un sentido de la comunicación fundado en la empatía, y para comunicar con los demás, tiene que haber alguien que comunique. Así que ese tipo de continuidad permanece; por lo demás, no tiene absolutamente nada que ver con el yo. El yo es la imagen de un nido centralizador que nos hace sentirnos seguros con su protección. Tenemos miedo del mundo que está más allá de nuestras proyecciones, y por eso volvemos a nuestra salita de estar y nos arrellanamos cómodamente.

La mayoría de la gente toma en sentido erróneo el planteamiento budista sobre el yo. Si no hay yo, se preguntan, ¿quién entonces es el que logra la iluminación, quién es el que realiza acciones? Si no tenemos yo, ¿cómo haremos para comer, cómo haremos para dormir? El yo en este caso se ha interpretado mal, creyendo que se trata del cuerpo físico y no de lo que es: una póliza de seguros paranoica, el nido fortificado del ego. Nuestro ser puede continuar perfectamente sin que estemos a la defensiva. Somos incluso más invencibles si dejamos de defendernos.

Bueno, me parece que hemos llegado al final de este seminario sobre el abhidharma. Sin embargo, podría ser el comienzo de nuestro aprendizaje. Así que nuestro seminario se acaba y a la vez continúa.

ÍNDICE

Introducción	7
La forma	17
La sensación	33
La percepción	45
El intelecto	65
La meditación	87
La conciencia	97
Coincidencia auspiciada	119
Práctica e intelecto	139

Foto: M. Lang



El *Abhidharma* es una colección de escrituras budistas que profundiza e investiga sobre los procesos mentales y los estados de la conciencia humana.

Desde una perspectiva budista la creación del ego es un proceso neurótico basado en la ignorancia de nuestra verdadera situación. Un examen de la formación global del ego lleva al conocimiento de esta confusión y nos brinda la oportunidad de desarrollar una inteligencia libre y plena. La práctica de la meditación se nos presenta como el medio a través del cual podemos ver clara y directamente nuestra situación real.

Psicología budista (previamente titulado *Abhidharma*) es una interpretación provocativa del ego y la psicología ortodoxa, un testimonio fascinante presentado en un contexto humanístico y personal.

Chögyam Trungpa es, además de maestro de meditación y artista, muy conocido en Occidente como profesor budista de las enseñanzas Shambhala y fundador/presidente del Naropa Institute. Ha escrito, entre otros títulos, *El amanecer del Tantra*; *Shambhala: la senda sagrada del guerrero*; *El Sol del gran Este*; *El mito de la libertad* y *Loca sabiduría* (todos publicados por Kairós).

Cubierta: Amitayus, Tibet, siglo XVIII.

ISBN 978-84-7245-196-4



9 788472 451964

Sabiduría perenne

Chogyam Trungpa

PSICOLOGÍA BUDISTA

Reflexiones sobre
el *Abhidharma*



Kairós