

# Budismo Sin Creencias

*Una guía contemporánea al despertar*

Stephen Batchelor

-ooOoo-

Budismo Sin Creencias

Stephen Batchelor

*En memoria de*  
*Osbert Moore (Nānamoli Bhikkhu) 1905-1960*  
*&*  
*Harold Musson(Nānavira Thera) 1920-1965*

*El emperador Wudi de Liang le preguntó al gran 'maestro Bodhidharma, "¿Cuál es el significado más elevado de las verdades sagradas?" Bodhidharma dijo, "Vacío, sin santidad". El emperador dijo, "¿Quién está enfrente mío?" Bodhidharma respondió "¿No sé?".*

-El "Blue Cliff Record"

*No recibimos sabiduría, debemos descubrirla nosotros mismos, luego de una jornada en la selva, que nadie puede hacer por nosotros, de la que nadie nos puede librar, porque nuestra sabiduría es el punto de vista desde el cual por fin miramos el mundo.*

Marco! Proust

# Indice

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. Despertar    | 4  |
| 2. Agnosticismo | 11 |
| 3. Angustia     | 15 |
| 4. Muerte       | 19 |
| 5. Renacimiento | 23 |
| 6. Resolución   | 26 |
| 7. Integridad   | 29 |
| 8. Amistad      | 32 |
| 9. Darse cuenta | 38 |
| 10.Llegar a ser | 44 |
| 11.Vacío        | 49 |
| 12.Compasión    | 54 |
| 13.Libertad     | 60 |
| 14.Imaginación  | 65 |
| 15.Cultura      | 70 |

# Prefacio

He tratado de escribir un libro sobre budismo en lenguaje ordinario, evitando el uso de palabras extranjeras, términos técnicos, listas y jerga. La única excepción es "dharma" para la que no encuentro equivalente.

En líneas generales, "dharma" se refiere a las enseñanzas del Buda así como a aquellos aspectos de la realidad y experiencia que conciernen a esas enseñanzas, "Práctica del dharma" se refiere a la forma de vida que toma alguien inspirado por esas enseñanzas.

Estoy agradecido a Helen Tworikov y Lorraine Kisly, quienes me convencieron de que escribiera este libro, y por la guía editorial de Lorraine, que mantuvo enfocada la meta del trabajo y refrenó mi tendencia a divagar. Del mismo modo estoy agradecido a Marv South, de Riverhead, por la edición final del manuscrito. Agradezco también al Fideicomiso Sharpham, de Devon, Inglaterra, y al Centro Budista de Retiros, de Ixopo, Sudáfrica, los que brindaron sus hermosos ambientes rurales para trabajar en el texto; y a mi esposa, Martine, por su firme y continuo apoyo,

*Stephen Batchelor*  
Sharpham College  
Septiembre de 1996

Base

*No estén satisfechos con rumores o con la tradición o con erudición legendaria o con lo que ha bajado en las escrituras o con conjeturas o con inferencias lógicas o con pesar evidencia o con gustar un punto de vista luego de ponderarlo o con la habilidad de otro o con el pensamiento "El monje es mi maestro ". Cuando sepan internamente: "Estas cosas son íntegras, sin culpa, alabadas por el sabio y al ser adoptadas y aplicadas llevan al bienestar y felicidad", entonces deberían practicarlas y 'morar en ellas ...*

-El Buda  
Kalama Sutha

# Capítulo 1

## Despertar

*Mientras mi visión no fuera totalmente clara ... respecto de las cuatro verdades que ennoblecen, no pretendí haber llegado a un despertar auténtico. ..*

-El Buda

Regresemos al punto inicial: el despertar de Siddhartia Gautama, también conocido como Tatagata, Sakyamuni, el Honrado por el Mundo -el propio Buda, Él fue quien echó a andar la rueda del dharma en un comienzo. Él fue quien señaló el sendero (el famoso "Camino Medio"), Él fue el pionero. Suyas son las huellas que encontraremos al final del sendero.

Comencemos con su primer discurso, dado a los cinco ascetas ex compañeros suyos, en el Parque del Venado de Sarnath, Fue aquí, varias semanas luego de su despertar y la consiguiente ambivalencia sobre si decir algo o no, que la compasión lo llevó a abrazar la angustia ajena. Zambulléndose en el mar traicionero de las palabras "puso en movimiento la rueda del dharma",

Se puede resumir este corto discurso como sigue: El Buda declara que ha encontrado el camino medio a través de evitar la complacencia y la mortificación. Luego describió las cuatro verdades que ennoblecen: la angustia, sus orígenes, su cesación y el camino que lleva a ésta. La angustia, dijo, debe ser entendida, sus orígenes soltados, la cesación materializada y el camino cultivado, Y esto es precisamente lo que él mismo había hecho: había entendido la angustia, soltado sus orígenes, llevado a cabo su cesación y cultivado el camino. Sólo conociendo estas verdades, sabiendo como actuar sobre ellas y reconociendo que ha actuado sobre ellas puede él afirmar que ha encontrado un "auténtico despertar",

A pesar del relato sucinto del propio Buda sobre su despertar, éste ha llegado a ser representado (aún por budistas) como algo muy diferente. El despertar ha llegado a ser una experiencia mística, un momento de revelación trascendental sobre la Verdad, Las interpretaciones religiosas invariablemente reducen la complejidad a uniformidad, al mismo tiempo que elevan lo pragmático a sagrado. Con el tiempo, se ha puesto un énfasis creciente en un sola Verdad Absoluta, como "el Inmortal", "el No Condicionado",



"el Vacuo", "Nirvana", "Naturaleza Búdica", etc., en vez de un complejo de verdades entrelazadas.

La distinción crucial de que *cada verdad debe ser actuada en su forma particular (entendiendo la angustia, soltando los orígenes, materializando la cesación y cultivando el camino)* ha sido relegado a los márgenes del conocimiento doctrinal de un especialista. Pocos budistas están probablemente al tanto de la distinción,

Pero al fallar en hacer esta distinción, las cuatro verdades que deben ser actuadas se convierten en cuatro proposiciones a ser creídas. La primera verdad pasa a ser: "La Vida es Sufrimiento"; la segunda "La Causa del Sufrimiento es el Anheló" -y así sucesivamente. En ese momento, el budismo se convierte en una religión. Un budista es alguien que cree en esas cuatro proposiciones, Al nivelar las verdades a proposiciones que se afirma ser verdaderas, los budistas se distinguen de los cristianos, musulmanes e hindúes, quienes creen en otros conjuntos de proposiciones. Las cuatro verdades que ennoblecen pasan a ser el dogma de un sistema de creencias conocido como "budismo".

El Buda no fue un místico. Su despertar no fue una iluminación devastadora a una Verdad trascendente que le reveló los misterios de Dios, No afirmó haber tenido una experiencia que le había dado un conocimiento privilegiado y esotérico de cómo funciona el Universo, Sólo cuando el budismo se fue convirtiendo más y más en una religión se le fueron imputando esas pretensiones grandiosas a su despertar, Al describir a los cinco ascetas lo que significó sus despertar, él habló de haber descubierto una libertad total para el corazón y la mente, de las convulsiones del anhelo. Él llamó a tal libertad el sabor del dharma.

El Buda despertó de la confusión existencial. Esta experiencia fue tan estremecedora e inesperada que al principio supuso que si fuera a hablar de ella nadie le entendería. Una persona dormida o está perdida en una inconsciencia profunda o absorbida en un sueño. Metafóricamente, así es como el Buda debe haber visto tanto su estado anterior como el de todos los demás que había conocido; o eran ciegos a las cuestiones de la existencia o buscaban consuelo de ellas en fantasías metafísicas o religiosas. Su despertar, sin embargo, trajo *tanto* a las preguntas *como* a sus resoluciones a un foco vivido y no anticipado.

El Buda despertó a la naturaleza del dilema humano como a un camino para su resolución. Las dos primeras verdades (angustia y orígenes) describen el dilema, las últimas dos (cesación y camino) su resolución. Despertó a un conjunto de verdades vinculadas enraizadas en la inmediatez de la experiencia aquí y ahora.

El Buda experimentó estas verdades como ennoblecientes. El despertar no era tan sólo conseguir un punto de vista más iluminado. Le concedía una integridad natural, una dignidad y autoridad a su vida. Aunque los cinco ascetas habían jurado no hacerle caso a su ex compañero disidente, cuando entró al Parque del Venado en Sarnath y se les acercó, se descubrieron parándose para ofrecerle su respeto, A pesar de ellos mismos, fueron incapaces de resistir la autoridad de la presencia de Gautama,

Una existencia sin despertar, en la cual derivamos inconscientes en una oleada de impulsos habituales, es tanto innoble como poco digna. En vez de tener una autoridad natural y no coercitiva, imponemos nuestra voluntad en los demás ya sea por manipu-

lación e intimidación o apelando a la opinión de personas más poderosas que nosotros. La autoridad pasa a ser una cuestión de fuerza en vez de integridad.

En vez de presentarse como un salvador, el Buda se vio a sí mismo como un curador. Presentó sus verdades en la forma de diagnóstico, pronóstico y tratamiento médicos. Si tienes un dolor en el pecho, primero tienes que reconocerlo. Luego vas con el doctor para que te examine. Su diagnóstico tanto identificará la causa del dolor como te dirá si es curable. Si lo es, él te aconsejará a seguir el curso de un tratamiento. Del mismo modo, el Buda reconoció la condición existencial de la angustia, Al examinarla encontró que su origen está en el anhelo egocéntrico. Se dio cuenta de que esto podía cesar y prescribió como tratamiento el cultivo de un camino de vida que abraza todos los aspectos de la vida humana.

Aunque "budismo" sugiere otro sistema de creencias, "práctica del dharma" sugiere un curso de acción. Las cuatro verdades que ennoblecen no son proposiciones a creer; son desafíos a actuar.

Hay un pasaje en *Alicia en el país de las maravillas* en el que Alicia entra a una habitación donde encuentra una botella con una etiqueta que dice "Bébeme", La etiqueta no le dice a Alicia qué es lo que hay dentro de la botella sino le dice qué hacer con ella. Cuando el Buda presentó sus cuatro verdades, primero las describió y luego invitó a sus escuchas a actuar sobre ellas. Una vez que captamos lo que quiere decir por "angustia", somos invitados a *entenderla* -a través de la etiqueta "Entiéndeme", La verdad de la angustia pasa a ser una invitación a actuar.

La primera verdad desafía nuestra relación habitual con la angustia. En el sentido más amplio; desafía la forma en que nos relacionamos con nuestra existencia en cuanto tal: nuestro nacimiento, enfermedades, envejecimiento y muerte, ¿Hasta qué punto fallamos en entender estas realidades y sus implicaciones? ¿Cuánto tiempo se pierde en distracción e inconsciencia? Cuando estamos sujetos por una preocupación, por ejemplo, ¿qué hacemos? Podemos tratar de sacudirla, O podemos tratar de convencernos de que las cosas no son lo que parecen y, al fallar esto, buscamos preocuparnos de otra cosa, ¿Qué tan seguido abrazamos esa preocupación, aceptamos nuestra situación y tratamos de entenderla?

La angustia mantiene su poder todo el tiempo que le permitamos intimidarnos, Al considerarla habitualmente como temible y amenazante, no logramos ver las palabras escritas en ella por el Buda: "Entiéndeme", Si tratamos de evitar una ola poderosa que surge amenazante sobre nosotros en la playa, nos estrellará contra la arena y la rompiente, Pero si la enfrentamos y nadamos directamente a ella, descubrimos tan sólo agua.

Entender una preocupación es reconocerla calma y claramente por lo que es: transitoria, contingente y falta de una identidad intrínseca. Mientras que no entenderla es congelarla en algo fijo, separado e independiente, Al preocuparnos de si un amigo todavía nos quiere, por ejemplo, esto pasa a ser un objeto aislado, en vez de una parte de un proceso que emerge de una corriente de contingencias. Esta percepción induce a su vez un estado de ánimo psicológicamente bloqueado, trabado y obsesionado. Cuanto más dure este estado poco digno, más vamos a ser incapaces de actuar. El desafío de la

primera verdad es actuar antes de que esta reacción habitual nos incapacite.

Un procedimiento similar puede ser aplicado a las otras verdades. Del mismo modo que la presencia de la angustia es una oportunidad para entender, la presencia del anhelo egocéntrico que yace bajo ella es una oportunidad de soltarlo. Ese anhelo se manifiesta de diversas formas: se extiende desde un simple egoísmo e interés personal hasta ese deseo muy arraigado y ansioso de seguridad, al temor del rechazo de los que amamos, a la compulsión de tener un cigarrillo. Cuando aparecen tales sentimientos, la reacción habitual es o complacerse en ellos o negarlos. Lo que nuevamente nos ciega de la palabra estampada en ellos por el Buda: "Suelta",

"Soltar" no es un eufemismo por extirpar el anhelo por otro medio. Al igual que con la angustia, el soltar comienza con entender: una aceptación calma y clara de lo que está pasando. Aunque el anhelo (segunda verdad) puede ser el origen o causa de la angustia (primera verdad), eso no significa de que sean dos cosas separadas -al igual que un brote no es algo separado del narciso que emerge de él. Del mismo modo que el anhelo se cristaliza en la angustia, el entendimiento florece en el soltar.

Soltar un anhelo no es rechazarlo sino permitirle ser sí mismo: un estado mental contingente que una vez que aparezca va a pasar. En vez de forzar el liberarnos de él, notamos como su verdadera naturaleza es liberarse a sí mismo. Soltar es como liberar una serpiente que tenías agarrada con tu mano. Al identificarnos con un anhelo ("yo quiero esto", "yo no deseo aquello"), aprietas más e intensificas su resistencia. En vez de ser un estado mental que tú tienes, pasa a ser una compulsión que te tiene a ti. Al igual que entender la angustia, el desafío de soltar el anhelo es actuar antes de que las reacciones habituales nos incapaciten,

Al soltar el anhelo, éste finalmente cesará. La cesación nos permite darnos cuenta, aunque sólo sea por un momento, de la libertad, apertura y comodidad del camino central. Este hueco súbito en el apremio de la compulsión egocéntrica y el temor nos permite ver con una inmediatez inequívoca y clara la naturaleza transitoria, no confiable y contingente de la realidad. La práctica del dharma ha abandonado en ese momento los últimos resabios de creencia; está fundada en una visión auténtica nacida de la experiencia. Ya no requiere del apoyo de reglas moralistas y de un ritual religioso; está basada en integridad y autonomía creativa. Al revelar a la vida en toda su vulnerabilidad, llega a ser la puerta a la compasión.

En el cesar del anhelo tocamos esa dimensión intemporal de la experiencia: la festiva y despejada contingencia de cosas que emergen de condiciones, sólo para pasar a ser condiciones de algo más. Esto es la vacuidad: no un vacío cósmico sino la dimensión nonata, inmortal e infinitamente creativa de la vida. Se la conoce cómo la "matriz del despertar"; es la claridad en el centro inmóvil del llegar a ser, el sendero en el que se mueve la persona centrada. Y susurra: "Materialízame",

Pero en cuanto se la percibe, ya se ha ido. La cesación del anhelo es como un hueco momentáneo en las nubes. El sol brilla luminosamente por un instante, para luego ser cubierto otra vez. Nos encontramos nuevamente en la humillante niebla de angustia, anhelo, hábito, inquietud, distracción. Pero con una diferencia: ahora sabemos adonde lleva ese sendero. Hemos puesto un pie en el territorio del que estas palabras son un

mapa.

Nos damos cuenta que hasta este momento no habíamos estado en absoluto en el camino. Hemos estado siguiendo presentimientos, prestando oído a las palabras de los que respetamos, explorando callejones sin salida, tropezando y adivinando. Por fuerte que sean nuestra resolución y convicción, todo el tiempo hemos tenido esa ansiedad molesta de que no sabíamos realmente hacia donde íbamos. Cada paso se sentía como indeciso y forzado y estábamos terriblemente solos. La diferencia entre entonces y ahora es como la idea del sexo y la primera experiencia de él. Por un lado, el acto es un paso momentáneo e irrevocable; por el otro, es parte de la vida,

A partir de este momento, la resolución de cultivar este camino pasa a ser firme pero totalmente natural. Es simplemente lo que hacemos. Ya no hay más un sentimiento de consciencia de uno mismo, trama, torpeza o duda. El despertar ya no parece algo para lograr en el futuro lejano, ya que no es una cosa sino un proceso -y este proceso es el propio camino, Pero tampoco esto nos vuelve perfectos o infalibles. Tenemos la capacidad de corromper este proceso hacia los intereses de nuestros deseos, ambiciones, odios, celos y temores, que están lejos de su extinción. No hemos sido elevados a las sublimes alturas del despertar; el despertar ha sido tumbado de su pedestal hacia la agitación y ambigüedad de la vida diaria.

No hay nada particularmente religioso o espiritual en este camino. Abarca todo lo que hacemos. Es una forma auténtica de estar en el mundo. Comienza con entender el tipo de realidad que habitamos y el tipo de seres que somos y que habitan esa realidad. Esta visión apuntala los valores que informan nuestras ideas, las elecciones que tomamos, las palabras que pronunciamos, las acciones que ejecutamos, el trabajo que hacemos. Provee una base ética para una percepción atenta y enfocada, que a su vez profundiza nuestro entendimiento del tipo de realidad que habitamos y el tipo de seres que somos y que habitan esa realidad, Y así sucesivamente.

Cultivar todos estos elementos diversos de nuestra existencia significa nutrirlos como lo haríamos con un jardín. Del mismo modo que un jardín necesita ser protegido, atendido y cuidado, también lo necesitan la integridad ética, percepción enfocada y entendimiento. No importa qué tan profundo sea nuestro entendimiento sobre la naturaleza vacía y contingente de las cosas, por sí sólo no basta para cultivar estas cualidades. Cada una de estas áreas de la vida pasa a ser un desafío, una intimación a actuar. No hay lugar para la complacencia, ya que todas llevan una etiqueta que dice: "Cultívame",

Las acciones que acompañan a las cuatro verdades describen la trayectoria de la práctica del dharma: entender la angustia lleva a soltar el anhelo, lo que conduce a materializar su cesación, lo que lleva a cultivar el camino. No son cuatro actividades separadas sino cuatro fases dentro del propio proceso del despertar. El entender madura en el soltar; el soltar culmina en materializar; el materializar impulsa el cultivar.

Esta trayectoria no es una secuencia lineal de "pasos" por los que "progresamos". No dejamos atrás un paso anterior para seguir con el siguiente escalón de una cierta jerarquía. Las cuatro actividades son parte de un solo continuo de acción. La práctica del dharma no puede ser reducida a una sola de ellas; está configurada por todas. En cuanto el entender es aislado del soltar, se degrada a mera intelectualidad. Tan pronto

el soltar se aísla del entender, se degrada a una pose espiritual. La tela de la práctica del dharma está tejida de las hebras de estas actividades vinculadas, cada una de las cuales se define en relación a las otras.

El primer discurso del Buda convenció a los ascetas de que estaba en algo. Por lo que se quedaron con él, escucharon sus enseñanzas y lograron el despertar ellos mismos. Ellos también entendieron la angustia, soltaron el anhelo, materializaron la cesación y se embarcaron en cultivar el camino. Ellos también lograron la libertad en su corazón y mente de las compulsiones del anhelo. Las palabras utilizadas para describir su despertar son las mismas usadas por el Buda, A partir de ese momento, luego de los discursos del Buda, era común reportar no sólo cuánta gente había logrado el despertar a través de esa enseñanza sino también en qué grado.

Los primeros discursos sugieren que el despertar era común entre los que escuchaban al Buda y obraban de acuerdo a sus palabras. Se reconocía diferencias de grado entre los que habían experimentado el momento inicial del despertar y entrado al camino, y los que lo habían cultivado más e incluso llegado al punto en donde el hábito del anhelo se había extinguido, Pero ganar acceso al proceso del propio despertar era relativamente directo y no se hacía mucha alharaca al respecto.

Sin embargo al institucionalizarse el budismo como una religión, el despertar llegó a ser progresivamente más inaccesible. Los que controlaban las instituciones mantenían que el despertar era tan apoteósico, que generalmente sólo podría ser obtenido con el desapego y pureza de corazón logrados a través de la disciplina monástica. Aún así, admitían, era raro. Para explicar esta situación apelaban a la "degeneración del tiempo", una idea de la India que considera el curso de la historia como un proceso de declinación inexorable. De acuerdo con esta concepción, aquellos que vivían en tiempos del Buda habían simplemente degenerado menos, eran más "espirituales" que la masa corrupta de la humanidad actual.

Periódicamente, sin embargo, estos puntos de vista eran desafiados. Las puertas del despertar se habrían de par en par a aquellos excluidos de él por los dogmas de una élite privilegiada. Los laicos, las mujeres, los incultos -los desautorizados- eran invitados a probar el sabor de la libertad del dharma por ellos mismos. El despertar no era una meta lejana a lograr en una vida futura. No: el despertar estaba aquí mismo, desarrollándose en tu propia mente en este instante.

Para ponerlo sin tapujos, la cuestión central que ha enfrentado el budismo desde sus comienzos es la siguiente: ¿El despertar está próximo o lejano? ¿Es fácilmente accesible o sólo disponible a través de un gran esfuerzo? Si se enfatizan la proximidad y facilidad de acceso se corre el peligro de trivializarlo, de no darle el valor y significado que se merece. Sin embargo, si se enfatizan la distancia y dificultad de acceso, está el peligro de ponerlo fuera del alcance, de convertirlo en un icono de perfección a ser adorado desde la distancia,

¿No será que la propia pregunta nos engaña? ¿No hemos caído en la trampa de la lógica de esto o aquello, al suponer de que sólo una opción puede ser cierta? ¿Podría la lógica ambigua de esto y aquello ser más apropiada aquí? El despertar está en realidad cerca -y se requiere de un esfuerzo supremo para materializarlo. El despertar está en

realidad muy lejos- y es fácilmente accesible.

## Capítulo 2

### Agnosticismo

*Supone, Malunkyaputta, que un hombre fuera herido por una flecha embebida en veneno, y que sus amigos y compañeros trajeran a un médico para curarlo. El hombre diría: "No voy a permitir que el médico me quite la flecha hasta que sepa el nombre y clan del hombre que me hirió; si utilizó un arco o una ballesta; si la flecha tenía punta de pezuña o era curva o tenía púas".*

*Nada de esto sabría el hombre y mientras tanto, moriría. También así, Malunkyaputta, si alguien dijera: no voy a llevar una vida noble bajo el Buda hasta que el Buda me declare si el mundo es o no eterno, finito o infinito; si el alma es lo mismo o diferente del cuerpo; si uno que ha logrado el despertar continua o no existiendo luego de la muerte", eso seguiría sin ser declarado por el Buda y mientras tanto esa persona moriría.*

-El Buda

Si vas a Asia y visitas un wat (Tailandia) o gompa (Tíbet), entrarás en algo que se parece mucho a una abadía, iglesia o catedral, bajo la dirección de gente que parecen monjes o sacerdotes, con un despliegue de objetos que parecen iconos, que son venerados en nichos que parecen capillas y son reverenciados por gente que parecen adoradores.

Si hablas con uno de los que parecen monjes, verás que tiene una visión del mundo que se parece a un sistema de creencias, revelado hace mucho tiempo por alguien que es adorado como un dios, luego de cuya muerte personas santas han interpretado las revelaciones como una teología. Ha habido cismas y reformas y éstas han dado lugar a instituciones que parecen iglesias.

El budismo, parecería, es una religión,  
¿O no?

Cuando le preguntaban que hacía, el Buda respondía que enseñaba "la angustia y su fin". Cuando le preguntaban de metafísica (el origen y fin del universo, la identidad o diferencia del cuerpo y la mente, su existencia o no después de la muerte) permanecía silencioso. Decía que el dharma estaba penetrado de un sólo sabor: la libertad. No hizo afirmaciones de exclusividad o divinidad y no recurrió a un término que pudiera traducirse como "Dios",

Gautama alentaba una vida guiada a un curso medio entre la complacencia y la mortificación. Se describía a sí mismo como un maestro generoso sin una doctrina esotérica reservada para una elite. Antes de morir se rehusó a nombrar sucesor, insistiendo en que cada uno es responsable de su propia libertad. La práctica del dharma debería ser suficiente guía.

Este agnosticismo existencial, terapéutico y liberador fue articulado en el lenguaje del lugar y tiempo de Gautama: las dinámicas culturas de la cuenca del Ganges en el siglo sexto antes de nuestra era. Crítico radical de muchas de las creencias profundas de su época, él fue de todos modos una criatura de aquellos tiempos. Los principios para vivir que él vislumbró que durarían mucho después de su muerte, estaban refractados por los símbolos, metáforas e imágenes de su mundo.

Elementos religiosos, tales como la adoración de la persona del Buda o la aceptación aerítica de sus enseñanzas, estaban sin duda presentes en las primeras comunidades que se formaron alrededor de Gautama. Aunque durante quinientos años luego de su muerte sus seguidores resistieron la tentación de representarlo como una figura casi divina, eventualmente lo hicieron. Cuando el dharma fue impugnado por otros sistemas de pensamiento en su tierra natal y se desparramó hacia culturas foráneas como China, las ideas que eran parte de la visión del mundo en la India del siglo VI antes de nuestra era se endurecieron a la calidad de dogmas. No pasó mucho antes de que se esperara de un budista con respeto de sí mismo que sostuviera (y defendiera) opiniones sobre el origen y fin del universo, sobre si el cuerpo y la mente eran o no diferentes y el destino del Buda luego de su muerte.

Históricamente, el budismo ha tendido a perder su dimensión agnóstica al institucionalizarse como una religión (es decir, un sistema de creencias reveladas, válidas para todos los tiempos, controladas por una elite de sacerdotes). Por momentos, este proceso fue impugnado y hasta revertido (uno piensa en los videntes tántricos iconoclastas de la India, los primeros maestros zen de la China, los yoguis excéntricos del Tíbet, los monjes del bosque de Birmania y Tailandia), Pero en las sociedades tradicionales de Asia esto nunca duró mucho. El poder de la religión organizada de darle a los estados soberanos un baluarte de legitimidad moral, apaciguando al mismo tiempo la piedad desesperada de los sin poder, rápidamente se reafirmó en sí mismo -usualmente incorporando las ideas rebeldes a los cánones de la ortodoxia revisada.

Consecuentemente, cuando el dharma emigró al occidente fue tratado como una religión -si bien como una "oriental". El propio término "budismo" (un invento de los estudiosos occidentales) refuerza la idea de que es un credo a ser colocado junto a los otros credos. Los cristianos en particular buscan entrar en un diálogo con sus hermanos budistas, a menudo dentro de una agenda mayor de buscar bases comunes entre "los que tienen fe" para resistir la arrolladora marea de un secularismo sin Dios. En reuniones ecuménicas, se lleva a los budistas a presentar sus puntos de vista con respecto a todo, desde armas nucleares a la ordenación de mujeres, y se los programa para luego canturrear cantos tibetanos en la sección dedicada al culto colectivo.

Esta transformación del budismo en una religión obscurece y distorsiona el encuentro del dharma con la cultura agnóstica contemporánea. El dharma puede de hecho tener



más en común con un secularismo sin Dios que con los bastiones de la religión. El agnosticismo puede brindar una base común más fértil para el diálogo que, por ejemplo, un intento tortuoso de ver el sentido budista de Alá,

Se ha perdido la fuerza del término "agnosticismo". Ha llegado a significar: no tener una opinión sobre la vida y la muerte; decir "no se" cuando en realidad se intenta decir "no quiero saber". Al ser aliado (y confundido) con el ateísmo, ha pasado a ser parte de una actitud que legitima un consumismo indulgente y el conformismo irreflexivo dictado por los medios de comunicación.

Para T.H. Huxlev, quien acuñó el término en 1869, el agnosticismo era tan demandante como cualquier credo moral, filosófico o religioso. Mas que como un credo, sin embargo, lo vio como un método, materializado a través de "la aplicación rigurosa de un sólo principio". Él expresó este principio en forma positiva como: "Sigue tu razón tan lejos como te lleve" o, en forma negativa, como; "No pretendas que son correctas conclusiones no demostradas o demostrables". Este principio recorre toda la tradición occidental: desde Sócrates, pasando por la Reforma y el Siglo de las Luces, a los axiomas de la ciencia moderna, Huxlev le llamó "fe agnóstica".

Fundamentalmente, el Buda enseñó un método (la *práctica* del dharma) y no otro *-ismo*. El dharma no es algo para creer sino algo para hacer. El Buda no reveló un conjunto de hechos esotéricos sobre la realidad, que podemos elegir creer o no. Él intimó a la gente a entender la naturaleza de la angustia, soltar sus orígenes, materializar su cesación y convertirla en una forma de vida. El Buda siguió su razonamiento tan lejos como lo llevó y no pretendió que ninguna conclusión fuera cierta al menos que fuera demostrable. La práctica del dharma se ha convertido en un credo ("budismo") al igual que el método científico se convirtió en el credo del "cientificismo".

Del mismo modo que el agnosticismo moderno ha tendido a perder su confianza, volviéndose escéptico, también el budismo ha perdido su lado crítico, deslizándose hacia la religiosidad. Lo que uno ha perdido, sin embargo, el otro puede ayudarlo a recuperar. Al encontrarse con la cultura contemporánea, el dharma puede recuperar su imperativo agnóstico, mientras que el agnosticismo secular puede recuperar su alma.

Un budista agnóstico no consideraría al dharma como una fuente de "respuestas" a las preguntas sobre dónde venimos, dónde vamos, qué pasa luego de la muerte. Buscaría ese conocimiento en los dominios apropiados: astrofísica, biología evolutiva, neurología, etc. Un budista agnóstico no es un "creyente" con pretensiones a información revelada sobre fenómenos sobrenaturales o paranormales, y en este sentido no es "religioso".

Un budista agnóstico busca en el dharma metáforas de *confrontación* existencial en vez de metáforas de *consuelo* existencial. El dharma no es una creencia por la cual serás milagrosamente salvado. Es un método que debe ser investigado y puesto a prueba. Comienza enfrentando la supremacía de la angustia, luego procede a aplicar un conjunto de prácticas para entender el dilema humano y trabajar hacia su resolución. El grado hasta el cuál la práctica del dharma ha sido institucionalizada como una religión puede ser medido por el número de elementos de consuelo que se le han incorporado: por ejemplo, asegurarse una otra vida mejor si se realizan ciertos actos o se recitan mantras o se canta el nombre del Buda,

Un budista agnóstico se abstiene tanto del teísmo como del ateísmo y es renuente a considerar al universo tanto como carente de sentido como dotado de él. Ya que negar a Dios o al sentido es simplemente la antítesis de afirmarlos. Sin embargo, esta posición agnóstica no está basada en el desinterés. Está fundada en un reconocimiento apasionado de que *no se*. Confronta la enormidad de haber nacido en vez de aspirar al consuelo de una creencia. Va despojando, capa por capa, de las visiones que encubren el misterio de estar aquí -ya sea afirmándolo como un algo como negándolo como una nada.

Este agnosticismo profundo es una actitud hacia la vida que ha sido refinada por una continua percepción atenta. Puede llevar a la comprensión de que en última instancia no hay ni algo ni nada en nuestro centro al que se le pueda poner el dedo, O puede estar enfocada en una perplejidad intensa que vibra a través del cuerpo y no le deja a la mente, en busca de certeza, ningún lugar donde descansar.

En una famosa parábola, el Buda se imagina a un grupo de ciegos los que son invitados a identificar un elefante. Uno toma la cola y dice que es una soga; otro abraza un pie y dice que es una columna; otro siente el costado y dice que es una pared; otro sostiene la trompa y dice que es un tubo. Dependiendo de que parte del budismo se tome, puede ser identificado como un sistema de éticas, una filosofía, una psicoterapia contemplativa, una religión. Aunque contiene todos estos, no puede ser reducido a ninguno de ellos del mismo modo que un elefante no puede ser reducido a su cola.

Aquello que puede contener el rango de elementos que constituye el budismo es lo que se llama una "cultura". El término fue por primera vez definido explícitamente en 1871 por Sir Edward Burnett Tylor como "ese todo complejo que incluye conocimientos, creencias, arte, moral, leyes, costumbres y cualquier otra capacidad y hábitos adquiridos por el hombre en tanto miembro de la sociedad". Ya que esta cultura en particular se origina en el despertar de Shiddhartha Gautama e intenta cultivar una forma de vida que conduce a tal despertar, el budismo puede ser descrito como la "cultura del despertar".

Aunque haya tendido a ser identificado por reducción a sus formas religiosas, hoy corre el peligro adicional de ser identificado por reducción a sus formas de meditación. Si estas tendencias continúan, es susceptible de llegar a ser crecientemente marginado y perder su potencial de ser visto como cultura: como un conjunto internamente consistente de valores y prácticas que animan en forma creativa todos los aspectos de la vida humana. El desafío actual es imaginar y crear una cultura del despertar que apoye la práctica individual del dharma y que responda a los dilemas de un mundo agnóstico y pluralista.

# Capítulo 3

## Angustia

*No hay condiciones permanentes;  
No hay condiciones confiables;  
Nada es sí mismo.*

-El Buda

Se dice que hasta casi los treinta años de Siddharta Gautama, su padre, el rey Suddhodana, lo tuvo confinado dentro de los palacios, Suddhodana no quería que su hijo fuera distraído de sus deberes por las ansiedades que imperaban fuera de los muros del palacio. El joven se volvió inquieto en su encarcelamiento y deseaba salir, Suddhodana organizó paseos al pueblo y la campiña, asegurándose de que todo estuviera perfectamente arreglado y que nada angustiante pasara enfrente de los ojos del muchacho, A pesar de estas precauciones Siddharta se topó con una persona desfigurada por la enfermedad, otra lisiada por la edad, un cadáver, un monje errante. Se sintió intranquilo respecto de regresar a las comodidades de su hogar. Una noche se escapó. Durante seis años estuvo dando vueltas por la región, estudiando, meditando, sometándose a los disciplinarios rigores ascetas. Las opciones convencionales se agotaron, se sentó al pie de un árbol. Siete días más tarde tuvo un despertar en el que entendió la naturaleza de la angustia, soltó sus orígenes, materializó su cesación e introdujo una forma de vivir.

Aún hoy estamos enfrentados al dilema del príncipe Siddharta, También nosotros vivimos prisioneros en el "palacio" de lo que nos es familiar y seguro. También presentimos que en la vida hay más que complacer nuestros deseos y protegernos de nuestros miedos. También sentimos más agudamente la angustia cuando rompemos con nuestras rutinas habituales y nos vemos revoloteando entre el nacimiento y la muerte -nuestro nacimiento y muerte. Descubrimos que hemos sido arrojados, aparentemente sin poder elegir, en un mundo que no fabricamos. Por dolorosa que sea la salida del útero materno, la olvidamos, Pero al tomar consciencia, sabemos que lo único seguro en la vida es que va a finalizar. No nos gusta la idea; tratamos de olvidarla también.

Todos colaboran en el olvidar de todos los demás. Los padres buscan preparar a sus hijos para la vida. Las instituciones sociales y políticas están para beneficio de los

vivos, no de los muertos. Las religiones mayormente ofrecen consuelo: quizás haya una posibilidad de que no muramos *realmente* después de todo.

De una forma u otra, nos las arreglamos para evitar las preguntas que la existencia plantea, tratando al nacimiento y a la muerte como eventos físicos en el tiempo y el espacio: la primera respiración, el último suspiro. Pasan a ser hechos aislados, problemáticos pero manejables, mantenidos a una distancia del aquí y ahora, donde estamos seguros, en las preocupaciones de vivir un día más.

La vida se convierte en un ejercicio de manejo de específicos. Buscamos ordenar los detalles de nuestro mundo en una forma que nos haga sentir seguros: rodeados por lo que nos gusta, protegidos de lo que nos disgusta. Una vez que nuestra existencia material está más o menos en orden, podemos prestar atención al manejo psicológico de nuestras neurosis. Si eso falla, las ansiedades peores pueden ser controladas mediante un uso cuidadoso de drogas.

Todo esto funciona muy bien hasta que aparece lo inmanejable, en la forma de enfermedad, envejecimiento, tristezas, penas, desconsuelo, desesperación. Por más hábilmente que manejemos nuestras vidas, por más convincente que sea la imagen de bienestar que proyectamos, todavía nos encontramos involucrados en lo que odiamos y arrancados de lo que amamos. Todavía no conseguimos lo que queremos y todavía recibimos lo que no deseamos. Es cierto que experimentamos alegría, éxito, amor, gozo, Pero al final nos encontramos nuevamente proclives a angustiarnos.

Todo esto lo sabemos, pero ¿lo entendemos?. Lo vemos, incluso nos maravilla, pero el hábito nos lleva finalmente a olvidarlo. Para luego tapanlo y escapar hacia el atractivo del mundo atormentante. Si lo entendiéramos, aún por un instante, todo podría cambiar.

Intenta este ejercicio. Busca un lugar tranquilo, confortable. Éste puede ser una esquina del dormitorio el estudio. Colócate en un silla o, si prefieres, siéntate en el piso con los pies cruzados. Asegúrate de que tu espalda esté libre y derecha pero no tensa. Inclina tu cabeza hacia adelante, de manera que tu mirada caiga un metro delante tuyo.

Cierra los ojos. Descansa tus manos en tu regazo o tus rodillas. Fíjate si es que hay puntos de tensión en tu cuerpo: hombros, cuello, alrededor de los ojos. Relájalos, Pon atención al contacto de tu cuerpo con el piso. Asegúrate estar quieto y en equilibrio. Nota la sutil polifonía de sonidos a tu alrededor, nota cualquier sensación en tu cuerpo, se consciente de tu estado de ánimo. No juzgues estas cosas o trates de cambiarlas: acéptalas por lo que son.

Haz tres respiraciones profundas y largas. No te imagines a la respiración como algo invisible entrando y saliendo por tu nariz; nota las sensaciones de tu cuerpo (aún las más triviales, como el contacto móvil de tu piel con la camiseta) que participan en el acto de respirar. Luego deja que la respiración siga su ritmo, sin interferir o controlarla. Sólo permanece con ella, permitiendo que la mente se asiente en la oleada de la respiración, como un bote pequeño anclado, subiendo y bajando suavemente con el oleaje. Haz esto por diez minutos.

Puede que este ejercicio no sea tan directo como parece. Por más fuerte que sea tu resolución de estar presente y concentrado, es difícil evitar que la mente vague entre los recuerdos, planes y fantasías. Es posible que pase varios minutos antes de que te *des*

*cuenta* que te has distraído.

Normalmente no nos damos cuenta que tan distraídos estamos, simplemente porque la distracción es un estado de no darse cuenta. Este tipo de ejercicio puede obligarnos a reconocer que la mayor parte del tiempo no registramos qué es lo que pasa aquí y ahora. Revivimos una versión editada del pasado, programando un futuro incierto, o en la complacencia de estar en otra parte, O vamos en piloto automático, sin siquiera estar conscientes.

En vez de una personalidad coherente que se prolonga hacia atrás en un línea continua que se extiende hasta el primer recuerdo y mira a un futuro incierto, descubrimos un ego acosado de huecos y ambigüedades. El "yo soy" parece coherente sólo debido al monólogo que continuamente repetimos, editamos, censuramos y embellecemos en nuestras cabezas.

El presente ronda entre el pasado y el futuro al igual que nuestra vida ronda entre el nacimiento y la muerte. Respondemos a ambos en una forma similar. Del mismo modo que escapamos del aterrador encuentro con el nacimiento y la muerte hacia la seguridad de un mundo manejable, también huimos de la pulsación del presente hacia un mundo de fantasía. La fuga es resistencia a enfrentar el cambio y la angustia que implica. Algo dentro nuestro insiste en un ego estático, una imagen fija, insensible a la angustia, que o sobrevivirá a la muerte o será aniquilado sin dolor.

La evasión de la escueta inmediatez de la vida es tan arraigada como implacable. Aún con el deseo ardiente de estar alerta y atento en el momento actual, la mente nos arroja hacia las ostentosas y desgastantes elaboraciones del pasado y futuro. Este anhelo de ser diferente, de estar en otra parte, penetra el cuerpo, los sentimientos, percepciones, voluntad -hasta la propia consciencia. Es como la radiación de fondo del "Big Bang" del nacimiento, el temblor secundario de haber hecho erupción en la existencia.

Si persistes en observar tu respiración, podrás ver que luego de un rato tu mente comienza a calmarse. Experimentas períodos más largos de concentración antes de que un pensamiento te distraiga y los espante. Te vuelves más ducho en recordar regresar al presente. Te relajas y descubres una tranquilidad conmovedora. Esta es una calma centrada desde la que puedes enlazarte atenta y cariñosamente con el mundo.

Toda la vida es una mutación incesante: que emerge, se modifica y desaparece. La constancia relativa de una atención calma, centrada, es simplemente un ajuste continuo al flujo de lo observado. No se puede confiar en nada con seguridad. En cuanto tomas algo, se ha ido. La angustia viene de anhelar que la vida sea diferente de lo que es. Es el síntoma del vuelo del nacimiento a la muerte, de la pulsación del presente. Es el atormentador ánimo de intranquilidad que persigue el aferrarse al "yo" y "mío".

Quizás sería mejor si la vida no trajera cambio -si fuera confiable en cuanto a proveer felicidad duradera, Pero como no es cierto, un entendimiento calmado y claro de lo que sí es cierto -de que no hay condiciones permanentes o confiables- podría aflojar el agarre en que nos mantiene el anhelo. El anhelo puede desaparecer despertando a lo absurdo de las suposiciones en que se basa. Sin extirparlo o negarlo, se puede renunciar al anhelo de la misma forma en que un niño renuncia a castillos de arena: no reprimiendo el deseo de hacerlos sino apartándose de una empresa que ya no interesa.

Cuando se calma la mente inquieta, empezamos a encontrarnos con lo que se desarrolla frente a nosotros. Esto es al mismo tiempo tanto familiar como misterioso.

En cierto sentido, ya conocemos este mundo: en momentos raros con la naturaleza, un amante, una obra de arte. También puede venir sin previo aviso: al caminar por un calle llena de gente, al mirar una hoja de papel en el escritorio, al hacer una vasija en el torno de cerámica. Este sentimiento sobre el mundo se esfuma tan rápidamente como aparece. Es algo que no podemos manejar ni controlar.

Cuando dejamos de escaparnos del nacimiento y la muerte, se afloja el agarre del anhelo y la existencia se revela como una pregunta. Cuando Siddharta encontró una persona desfigurada por la enfermedad, una deformada por la edad, un cadáver y un monje errante, no sólo fue deslumbrado por la tragedia de la angustia, sino que fue también arrojado a un estado de interrogatorio. Y las preguntas que se hizo no le permitían retroceder para observarlas, reflexionar y llegar a una respuesta racional. Se dio cuenta que él mismo podía enfermarse, envejecer y morir. El interrogador era ni más ni menos que la propia pregunta. El momento cardinal de la consciencia humana: pasa a ser una pregunta en sí mismo.

Esa pregunta es un misterio, no un problema. No puede ser "resulta" mediante técnicas de meditación, a partir de la autoridad de un texto, con la sumisión a un maestro. Estas estrategias sólo reemplazan la pregunta con la creencia de una respuesta,

A medida que esta pregunta se aclara, se vuelve más desconcertante. El entendimiento que genera no provee hechos consoladores sobre la naturaleza de la vida. La interrogación se adentra aún más en lo desconocido.

## Capítulo 4

### Muerte

*Como un sueño,  
Lo que gozo  
Será un recuerdo;  
El pasado no se vuelve a visitar.*

-Shantideva

Busca otra vez un lugar confortable para sentarte, con tu espalda recta, tu cuerpo quieto y equilibrado; luego cierra tus ojos y presta atención a tu respiración. Siente al aire entrando por tu nariz, expandiendo los pulmones y el diafragma. Detente, exhala, contrayendo diafragma y pulmones, luego siente al aire caliente salir por la nariz, Manión esta atención por diez minutos, siguiendo cada respiración del principio al fin.

Reflexiona sobre tu resolución: ¿Qué es lo que me ha llevado hasta este punto? ¿Por qué estoy sentado aquí? Trata de no ser atrapado por el mecanismo de pensamiento asociativo que lleva a la distracción. Cuando la mente esté calma y enfocada, considera esta pregunta:

*Ya que la muerte es segura y su momento incierto, ¿qué debo hacer?*

Recorre esto en tu mente, dejando que penetren su significado y desafío. Fijate si la pregunta resuena en tu cuerpo, dispara un estado de ánimo no verbal, un sentimiento profundo. Presta más atención al tono corporal que evoca que a los pensamientos e ideas que genera. Si sientes ese tono, descansa en silencio hasta que se desvanezca.

Aunque puedas encontrar que esta pregunta es intelectualmente estimulante, fuera de eso puede que no te afecte, O puede que sólo provoque una pálida insinuación de sus implicaciones. El propósito de esta meditación es despertar una percepción palpable de lo que significa vivir una vida que va a terminar. Las siguientes reflexiones pueden ayudar a profundizar la pregunta.

*Ya que la muerte es segura ...*

Piensa en el comienzo de la vida en esta Tierra: organismos unicelulares que se dividen y evolucionan; el surgimiento gradual de los peces, anfibios, y mamíferos, hasta que aparecieron los primeros hombres hace cinco millones de años; luego los miles de millones de humanos que vivieron poco antes de que naciera yo. Cada uno de ellos nació; cada uno de ellos murió. Murieron porque nacieron, ¿En qué difiero de ellos? ¿No sentían que su vida era única como yo siento que es la mía? Y sin embargo el nacimiento se enlaza a la muerte como el encontrarse se enlaza con el partir.

Este organismo milagroso, formado de un número inconcebible de partes interdependientes, desde las células más pequeñas hasta los hemisferios cerebrales, ha evolucionado a un grado de complejidad capaz de la consciencia necesaria para que estas palabras tengan sentido. La vida depende de mantener este balance delicado, del funcionamiento de los organismos vitales, Y sin embargo la siento cambiar con cada pulsación de la sangre, escabullirse en cada respiro. Soy testigo de mi envejecimiento: la pérdida de cabello, dolor en las articulaciones, arrugas en la piel. La vida refluye de momento en momento.

Es como ir a la deriva en un bote, firmemente río abajo. Miro por la popa, contemplando el paisaje que se dispersa tras del barco. Estoy tan absorto en lo que veo, que me olvido que estoy derivando inexorablemente hacia una cascada que cae cientos de metros,

... *y su momento incierto* ...

Cuando trato de voltear para ver qué tan cerca está la catarata no lo logro. Sólo puedo ver lo que se desarrolla frente a mis ojos. Puedo ver la muerte de los otros pero no la mía. Mi tiempo va a llegar también, pero no sé cuándo.

Considera que aunque las estadísticas nos aseguran que tenemos una buena chance de vivir hasta una cierta edad "promedio", probabilidad no es certeza. No hay ninguna garantía de que voy a vivir hasta la próxima semana, no digamos varios años más, ¿A quién conozco de mi edad que ya ha muerto? ¿Había algo especial en esa persona que lo hacía un candidato apropiado para una muerte súbita y prematura? ¿En qué difiere de mí? Me imagino en sus zapatos. La muerte no sólo le ocurre a los otros. Ni tampoco cuando quiero.

El cuerpo es frágil. Es sólo carne. Escucha los latidos. La vida depende del bombeo de un músculo.

Cualquier cosa puede pasar. Cada vez que cruzo un camino, salgo de viaje, bajo unas escaleras, mi vida está en peligro. Por cuidadoso que sea, no puedo prever la distracción del hombre en el auto que se acerca, el colapso de un puente, el desplazamiento de una falla geológica, el recorrido de una bala perdida, el destino de un virus. La vida es propensa a los accidentes,

... *¿qué debo hacer?*

¿Por qué estoy aquí? ¿Vivo de forma tal que puedo morir sin remordimientos? ¿Cuánto de lo que hago es un compromiso? ¿Me la paso aplazando lo que "realmente" quiero hasta que las condiciones sean más favorables?



El hacer estas preguntas interrumpe nuestra complacencia en la comodidad de la rutina y deshace mis ilusiones sobre un sentido de importancia personal largamente acariciado. Me fuerza a buscar nuevamente el impulso que me saca del hoyo y me desvía de los bajos de mis patrones habituales. Me obliga a examinar mis apegos a la salud física, independencia económica, amigos queridos. Ya que fácilmente se pierden; en última instancia no puedo confiarme de ellos, ¿Hay algo de lo que pueda depender?

Quizás en lo único que puedo confiar al final es mi integridad de seguir haciendo preguntas cómo: Ya que la muerte es segura y su momento incierto, ¿qué debo hacer? Y luego actuar en consecuencia.

Una reflexión como ésta no te dice nada que no sepas ya: que la muerte es segura y su momento incierto. El asunto es considerar estos hechos seguido y con tranquilidad, dejándolos penetrarte, hasta que se despierta una percepción sensorial sobre su significado e implicaciones. Aunque hagas esta reflexión diariamente, algunas veces no sentirás nada; los pensamientos pueden sonar como repetitivos, poco profundos y sin sentido, Pero en otros momentos puede agarrarte una urgente consciencia corporal de tu mortalidad inminente. En esos momentos hay que dejar que los pensamientos se desvanezcan y enfocar completamente la atención a este sentimiento.

Esta meditación contrarresta al profundo sentimiento psicossomático de que hay algo permanente en el núcleo de nuestro ser, que va a existir todavía por mucho tiempo. Puede que intelectualmente desconfiemos de esas intuiciones, pero no es la forma en que por lo regular nos sentimos. Este sentimiento no puede ser afectado por información adicional o por filosofía. Necesita ser desafiado en sus propios términos.

La meditación reflexiva es una forma de traducir los pensamientos al lenguaje de los sentimientos. Explora la relación entre la forma en que pensamos y percibimos las cosas y cómo nos sentimos sobre ellas. Descubrimos que aún las intuiciones más fuertes y aparentemente obvias sobre nuestro ser, están basadas en suposiciones igualmente arraigadas. Poco a poco al aprender a ver nuestra vida de otra manera mediante la meditación reflexiva también nos lleva a sentir diferente respecto de ella.

Irónicamente, podemos descubrir que la meditación en la muerte no es en absoluto un ejercicio morboso. Sólo cuando perdemos el uso de algo que damos por descontado (ya sea el teléfono o un ojo) es que somos sacudidos a reconocer su valor. Cuando arreglan el teléfono, quitan la venda del ojo, por un momento nos regocijamos en haberlos recuperado pero rápidamente nos olvidamos nuevamente de ellos, Al darlos por descontados, dejamos de estar conscientes de ellos. Del mismo modo, al tomar la vida por descontada dejamos de notarla, (Hasta el punto de que nos aburrimos y deseamos que pase algo.) Paradójicamente, el meditar en la muerte nos hace más conscientes de la vida misma.

Que extraordinario es simplemente estar aquí. La consciencia de la muerte nos despierta de un sacudón a la sensualidad de nuestra existencia. La respiración no es más un rutina de inhalación de aire, sino un cimbreante insumo de vida. El ojo es animado al juego de luz y sombra y color, el oído al intrincado popurrí del sonido, A este punto es dónde nos lleva la meditación. Quédate con él; descansa en él. Nota cómo la distracción es un escape de esto, un escape del sobrecogimiento hacia las preocupaciones y planes.

Cuando la meditación está por finalizar, regresa a tu respiración y postura. Abre lentamente los ojos y toma lentamente lo que está frente tuyo. Antes de pararte y regresar a las otras actividades, reflexiona por un momento en lo que has notado o aprendido.

Estas reflexiones nos puede ayudar a confrontarnos con la verdadera muerte de los demás. La muerte de alguien altera la ilusión de permanencia que tácitamente buscamos sostener, Y sin embargo tenemos la habilidad de disfrazar esas reacciones con expresiones y convenciones que encierran a la muerte dentro de un marco social manejable, El meditar sobre la certeza de la muerte y la incertidumbre de su momento nos ayuda a transformar la muerte de otro, de una incomodidad engorrosa a la conclusión sobrecogedora y trágica de la transitoriedad que yace en lo más profundo de cualquier vida.

Con el tiempo, tal meditación penetra nuestro sentido primario del mero estar en el mundo. Nos ayuda a valorizar más profundamente nuestra relación con los demás, a los que tomamos como tan transitorios como nosotros mismos. Evoca la mordacidad implícita en la transitoriedad de todas las cosas.

## Capítulo 5

# Renacimiento

*"Pero si no existe otro mundo y si las acciones bien y mal hechas no fructifican y maduran, entonces aquí en esta vida yo estaré libre de hostilidad, angustia y ansiedad, y viviré feliz."  
Este es el segundo bienestar adquirido ...*

-El Buda

Las religiones no están unidas por la creencia en Dios sino por la creencia en la vida después de la muerte. Para el budismo religioso, renaceremos en una forma de vida de acuerdo a la calidad ética de las acciones cometidas en la vida presente o las pasadas. Las religiones monoteístas siguen un principio similar, aunque las opciones postmortem suelen estar limitadas al cielo o el infierno, A lo largo de la historia, las religiones han explicado que la muerte no es el fin de la vida sino que alguna parte de nosotros -quizás nosotros enteros- continua.

El Buda aceptó la idea de renacimiento. Se dice que como parte de su despertar él recordó la cadena entera de nacimientos previos. Más tarde él describió, a veces en gran detalle, cómo las acciones cometidas en el pasado determina experiencias en esta vida y cómo las acciones cometidas ahora determinan la calidad de la vida venidera. Él habló del proceso de despertar en término de cuántas vidas restaban para salir del ciclo compulsivo de nacimiento y muerte. Aunque enseñó que la práctica del dharma tiene sentido crea uno o no en la renacimiento y que la especulación sobre vidas pasadas y futuras es otra distracción, la evidencia no sugiere que sostuviera un punto de vista agnóstico sobre este asunto.

Aunque las religiones están de acuerdo en que la vida continúa en alguna forma luego de la muerte, esto no indica que tal afirmación sea cierta. Hasta hace poco las religiones mantenían que la Tierra era plana, pero esa creencia tan generalizada no alteró la forma del planeta, Al aceptar la idea del renacimiento, el Buda reflejó la visión mundial de su tiempo. Sostuvo, en común con la tradición de India, que el propósito de la vida es liberarse del angustioso ciclo de renacimientos compulsivos, (Es una tergiversación curiosa que los occidentales encuentren consuelo en la idea de renacimientos.) Este punto de vista fue respaldado por las generaciones subsiguientes de budistas de la

misma forma que ahora respaldaríamos muchos puntos de vista científicos, los cuales, si fuéramos presionados, encontraríamos difícil de demostrar.

El Buda encontró la idea del renacimiento prevaleciente en India como una base suficiente para sus enseñanzas éticas y liberadoras. Posteriormente, el budismo religioso enfatizó que negar el renacimiento podría minar las bases de responsabilidad ética y la necesidad de moralidad en la sociedad. Las iglesias cristianas expresaron temores similares durante el Siglo de las Luces o Ilustración, ya que temían que la pérdida de la fe en cielo e infierno llevaría a una inmoralidad incontrolada. Uno de los grandes entendimientos de la Ilustración fue que un ateo materialista podía ser tan moral como un creyente -incluso más. Este entendimiento llevó a la liberación de restricción de dogmas eclesiásticos, que fue crucial para la formación del sentido de libertad intelectual y política de que gozamos actualmente,

A menudo se afirma que no se puede ser budista si no se acepta la doctrina del renacimiento. Desde el punto de vista tradicional, es en realidad problemático suspender la creencia en la idea del renacimiento, ya que muchas nociones básicas tienen que ser reconsideradas. Pero si aceptamos la intimación del Buda a no aceptar las cosas ciegamente, la ortodoxia no debería ponerse en el camino de la formación de nuestro entendimiento.

Una dificultad que ha acosado al budismo desde los comienzos es la pregunta de qué es lo que renace. Las religiones que postulan un ego eterno distinto del complejo cuerpo-mente escapan a este dilema -el cuerpo y la mente pueden morir pero el ego continúa. Una idea central del budismo, sin embargo, es que tal ego no puede ser encontrado a través de un análisis, ni llegar a entenderse en la meditación. Este sentimiento arraigado de una identidad personal es una ficción, un hábito trágico que yace en el corazón del anhelo y de la angustia, ¿Cómo cuadramos esto con el renacimiento, que necesariamente conlleva a la existencia de algo que no sólo sobrevive a la muerte del cuerpo y el cerebro sino que en alguna forma atraviesa el espacio entre el cuerpo y el óvulo fertilizado?

Las diversas escuelas budistas han llegado a diferentes respuestas a esta pregunta, lo que sugiere que sus puntos de vista están basados en la especulación. Algunos afirman que la fuerza del anhelo conducido por el hábito reaparece inmediatamente en otra forma de vida; otros postulan varios tipos de consciencia mental sin base física que puede pasar varias semanas antes de localizar un útero apropiado.

Estos tipos de especulaciones nos llevan lejos de la perspectiva agnóstica y pragmática del Buda hacia una consideración de puntos de vista metafísicos que no pueden ser demostrados o refutados, probados o reprobados. Aunque apareciera algún día una evidencia irrefutable en favor del renacimiento, esto sólo plantearía otras preguntas, más difíciles. El mero hecho del renacimiento no implicaría un vínculo ético entre una existencia y otra. Demostrar que la muerte es seguida de otra vida no es lo mismo que demostrar que un asesino renacerá en el infierno y un santo en el cielo.

La idea del renacimiento tiene sentido para el budismo religioso sólo en tanto provee un vehículo para la doctrina metafísica crucial de la India sobre las acciones y sus resultados, conocida como la del "karma". Aunque el Buda aceptó la idea de karma como aceptó la de renacimiento, al ser preguntado al respecto tendía a enfatizar sus

implicaciones psicológicas sobre las cosmológicas, "El karma", decía a menudo, "es intención", es decir, un movimiento de la mente que ocurre cada vez que pensamos, hablamos o actuamos. Al estar conscientes de este proceso, llegamos a entender cómo nuestras intenciones llevan a los patrones habituales de comportamiento, los que a su vez afectan la calidad de nuestra experiencia. A pesar de lo que normalmente se enseña por los budistas religiosos, él negaba que el karma por sí sólo fuera suficiente para explicar el origen de las experiencias individuales.

Todo esto no tiene nada que ver con la compatibilidad (o incompatibilidad) entre el budismo y la ciencia moderna. Es extraño que una práctica referente a la angustia y su cesación sea obligada a adoptar viejas teorías metafísicas hindúes y por lo tanto aceptar, como un artículo de fe, que la consciencia no puede ser explicada como una función cerebral. La práctica del dharma no puede estar en contradicción con la ciencia: no porque provea una validación mística de los descubrimientos científicos, sino porque no está preocupada con validarlos o invalidarlos. Sus preocupaciones yacen completamente en la naturaleza de la experiencia existencial,

¿Adonde nos deja esto? Parecería que hay dos opciones: creer o no en el renacimiento. Pero existe una tercera alternativa: el reconocer, con toda honestidad, *yo no sé*. Ni tenemos que adoptar las versiones literales del renacimiento presentadas por la tradición religiosa ni caer en el extremo de tomar a la muerte como aniquilación. Independientemente de lo que creamos, nuestras acciones tendrán ecos más allá de nuestra muerte. Sin importar nuestra supervivencia personal, el legado de nuestros pensamientos, palabras y acciones continuará en las impresiones que dejamos en las vidas de los que hemos influido o tocado en alguna forma.

La práctica del dharma requiere del valor de enfrentar lo que significa ser humano. Todas las imágenes que recreamos de cielo e infierno, o de ciclos de renacimiento, sirven para reemplazar lo desconocido con una figura de algo conocido. El apegarse a la idea de renacimiento puede amortiguar el preguntarse.

El fracasar en juntar el valor para arriesgarse a una posición sin dogmatismo ni evasiones en cuestiones existenciales tan cruciales, puede también nublar nuestra visión ética. Si nuestras acciones en el mundo se van a originar de un encuentro con lo que es central en la vida, deben estar despejadas de dogma y tergiversación. El agnosticismo no es una excusa para la indecisión. Es, más que nada, un catalizador de la acción; ya que al mover la preocupación de una vida futura al presente, demanda una ética de empatía en vez de una metafísica de miedo y esperanza.

# Capítulo 6

## Resolución

*Cuando los cuervos encuentran una serpiente moribunda,  
Se comportan como si fueran águilas.  
Si me veo como víctima,  
Sufro por fracasos insignificantes.*

-Shantideva

La vida ni tiene sentido ni deja de tenerlo. El sentido y su ausencia se lo dan el lenguaje y la imaginación. Somos seres lingüísticos que habitamos una realidad en la que tiene sentido tener sentido.

Para que la vida tenga sentido necesita de un propósito. Aún si nuestro fin es estar aquí y ahora, libre de un condicionamiento del pasado y sin la idea de un objetivo a alcanzar, también tenemos un propósito claro -sin el cual la vida no tiene sentido. Un propósito está formado de palabras e imágenes, Y no podemos salir del lenguaje tal y como no podemos salir de nuestro cuerpo.

El problema no es falta de propósito sino que a menudo está mal ubicado. Nuestros sentimientos cargados de significado duran poco. Resolvemos llegar a ser ricos y famosos, para sólo descubrir finalmente que esas cosas son incapaces de proveernos el bienestar que inicialmente les proyectamos. Riqueza y éxito están muy bien; pero una vez que los tenemos se desvanece su atractivo. Es como escalar una montaña. Gastamos mucha energía y esperanzas en llegar a la cima, sólo para descubrir cuando llegamos que un pico más alto la hace sentir enana.

En un mundo cambiante y ambiguo, ¿hay algo digno de un compromiso total? Es tentador apelar a un Dios más allá del espacio y tiempo que nos provee de significado, a un Absoluto trascendente en el cual se asegura el sentido último, Pero, ¿no es esta apelación una urgencia a recurrir al consuelo de la religión? ¿No es caer presa del embrujamiento del lenguaje? La práctica del dharma no comienza en la creencia de una realidad trascendente sino asumiendo una experiencia angustiosa en un mundo incierto.

Un propósito puede no ser más que un conjunto de imágenes y palabras, con el que sin embargo podemos estar totalmente comprometidos. Ese propósito involucra aspiración, apreciación y convicción: Aspiro despertar, aprecio su valor y estoy convencido de

su posibilidad. Esto es un acto enfocado que involucra toda la persona. La aspiración es tanto un anhelo corporal como un deseo intelectual; la apreciación es tanto una pasión como una preferencia; la convicción es tanto una intuición como una conclusión racional. Independientemente del propósito al que estemos comprometidos, cuando aparecen estos sentimientos la vida se llena de significado.

La angustia viene de un deseo incontrolado de que la vida sea diferente. Frente a un mundo en cambio, ese anhelo busca consuelo en algo permanente y confiable, en algo en control, en un Dios que se encargue de nuestro destino. La ironía de esta estrategia es que es justamente la causa que queremos eliminar. Al querer disminuir nuestra angustia, reforzamos su causa: querer que la vida sea diferente. Nos encontramos en un círculo vicioso. Cuanto más aguda es la angustia, más queremos librarnos de ella, pero cuanto más queremos librarnos de ella, se vuelve más aguda.

Este comportamiento no es sólo un pequeño error al que podemos restar importancia. Es un hábito enraizado, una adicción. Persiste aún cuando somos conscientes de su naturaleza auto-destructiva. Para oponerla se necesita de un propósito equivalente de vivir de otra manera. Sin embargo, es poco probable que esto lleve a un cambio inmediato de la forma en que nos sentimos. Un fumador puede decidirse fervientemente a dejar los cigarrillos, pero eso no elimina el tirón del antojo cada vez que entra a una habitación llena de humo. Lo que cambia es su resolución.

La práctica del dharma se basa en la resolución. Esto no es una conversión emotiva, una comprensión devastadora sobre el error de nuestras vidas, una necesidad imperiosa de ser buenos, sino una reflexión continua y presente sobre prioridades, valores y propósito. Necesitamos seguir ocupándonos de nuestras vidas sin sentimentalismos ni compromisos.

Alguien puede decir: "He resuelto despertar, practicar una vida que me lleve a ello y cultivar amistades que lo nutran" y sin embargo sentir lo opuesto la mayor parte del tiempo. Normalmente estamos satisfechos con pasar de un día a otro, seguir rutinas, caer en hábitos y nomás estar, con tan sólo una percepción débil del eco tenue de nuestra resolución más profunda. Sabemos que no es sincero, que no satisface -pero lo hacemos. Aún al meditar podemos meternos en la mecánica de la práctica, caer en fantasías, aburrirnos, o volvernos correctos y piadosos.

El despertar es el propósito que engloba todos los propósitos. Lo que hacemos tiene sentido en la medida de que nos lleva al despertar y carece de sentido en la medida en que nos aparta de él. La práctica del dharma es el propio proceso de despertar: los pensamientos, palabras y actos que tejen la tela de la experiencia en un todo coherente. Y este proceso se logra con la participación: se sostiene y madura en las comunidades de amigos.

El proceso de despertar es como caminar en un sendero. Cuando encontramos ese sendero luego de horas de buscarlo en la maleza, por lo menos sabemos que vamos a alguna parte. Es más, de pronto descubrimos que podemos movernos con libertad, sin obstáculos. Adoptamos un paso rítmico y fácil. Al mismo tiempo, estamos conectados con otros: los hombres, mujeres y animales que han caminado antes por este sendero. El camino se mantiene como tal sólo por la huella de los pasos. Del mismo modo que

otros han creado este sendero para nosotros, al caminar lo mantenemos para los que vienen atrás nuestro. Lo que importa no es tanto el destino sino la resolución a dar el paso siguiente.

Hallar el camino del despertar puede involucrar todo un rango de propósitos. Por momentos nos concentramos en los detalles de una existencia material: lograr un sustento de acuerdo con nuestros valores y aspiraciones más profundas. Por momentos podemos retraernos: nos desamarramos de las presiones sociales y psicológicas para poder reconsiderar nuestras vidas en un ambiente tranquilo y de apoyo. Por momentos podemos involucrarnos con el mundo: respondiendo con empatía y creatividad a la angustia ajena.

No hay una jerarquía entre estos propósitos; uno no es "mejor" que otro; no "progresamos" de uno al siguiente. Cada uno tiene su momento y su lugar. Si buscamos desprendimiento interior y claridad cuando nuestra vida exterior es un lío, puede que gocemos de escapes periódicos de la agitación, pero no lograremos una ecuanimidad duradera. Si nos dedicamos al bienestar del mundo cuando nuestra vida interior está partida por ideales irracionales y compulsiones sin resolver, podemos fácilmente socavar nuestra propia resolución.

El compromiso al propósito más digno vale poco sin la confianza en nuestra habilidad de poder lograrlo. Podemos consolarnos en un despertar lejano como premio por haber creído en él durante mucho tiempo. Esto es convertir al propósito en palabras: confundir un fin valioso con un ente provisto de una existencia oscura, metafísica. El anhelo de consuelo puede ser más profundo de lo que nos gustaría admitir. Nos permite sentirnos bien sobre nosotros mismos sin tener que hacer mucho al respecto. Pero, ¿podemos darnos el lujo del consuelo en un mundo donde lo único cierto es la muerte, desconocemos cuando ocurrirá y lo que pase después es tan sólo una hipótesis?

El compromiso en la práctica del dharma nos mantiene en pié. Podemos notar cuando nuestro propósito se afloja tornándose un rutina complaciente, y observar cómo buscamos justificarnos en la aprobación de los demás. Podemos ser conscientes de qué tanto buscamos ignorar la angustia o escapar de ella, en vez de entenderla y aceptarla. Podemos darnos cuenta de que aunque logramos entender mejor nuestras cosas, nuestro comportamiento posterior rara vez cambia. A pesar de nuestro propósito, seguimos siendo criaturas de hábito.

La resolución es activada por la autoconfianza, la que a su vez depende de la autoimagen que tenemos. Si nos vemos como insignificantes, siempre en la sombra de otros, entonces una dificultad muy pequeña nos intimidará. Nos atraerán aquellos que prediquen que el despertar está lejano, accesible a unos pocos privilegiados. Por otra parte, si nos sentimos superiores a los demás, aunque no nos preocuparán las dificultades, nos sentiremos humillados cuando nos venzan. Reuiremos la amistad de los que nos pueden ayudar a ver las trampas que nos llevan a otro ciclo de angustia.

La autoconfianza no es una forma de arrogancia. Es seguridad en nuestra capacidad de despertar. Es tanto el valor de enfrentar lo que la vida nos depare sin perder ecuanimidad, como la humildad de tomar cada situación que encontramos como una oportunidad de aprender.



# Capítulo 7

## Integridad

*Un monje le preguntó a Yun Men, ¿Cuáles son las enseñanzas de toda una vida?" Yun Men le dijo, "Una afirmación apropiada".*

-del Blue Cliff Record

La resolución de despertar requiere de la integridad de no herir a otros en el proceso. La práctica del dharma no puede ser dissociada de la forma en que interactuamos con el mundo. Nuestros actos, palabras e intenciones crean un ambiente ético que apoya o debilita la resolución. Si nos comportamos en una forma que hiera a los demás o a nosotros mismos, nuestra capacidad de enfocarnos en la tarea disminuirá. Nos sentiremos perturbados, distraídos, inquietos. La práctica tendrá menos efecto, como si la resolución se estuviera perdiendo.

La integridad ética está enraizada en el sentido de quiénes somos y qué tipo de realidad habitamos. Puede que no tengamos una visión filosófica consciente de que somos criaturas aisladas y ansiosas en un mundo hostil, pero esa visión puede ser un presentimiento profundo, escondido tras la imagen de una persona compasiva y responsable, que se proyecta hacia el mundo. Sólo cuando uno está enojado o abrumado por la avaricia o el odio es que florece esta actitud subyacente. Es entonces que cada uno se ve enfrentado contra el resto del mundo: un alma desesperada tratando de sobrevivir entre las demás.

Hay muchas formas de herir a los demás cuando nos sentimos así: desde matarlos o lastimarlos físicamente, o quitarles lo que es suyo a abusar o aprovecharnos sexualmente de ellos; desde mentirles, hablar mal de ellos en sus espaldas, o hacer comentarios hirientes o crueles a hacerles perder el tiempo con un parloteo sin sentido. La integridad no significa solamente evitar este tipo de actos ostensibles, sino también reconocer cómo contemplamos ese comportamiento en nuestro pensamiento, lo repetimos en nuestras fantasías, o nos preparamos para ellos aunque nos falte el valor de llevarlos a cabo.

También hay momentos en que no nos sentimos mal con los demás sino como participantes de una realidad compartida. Como seres con empatía en una realidad participativa no podemos herir, abusar, robar o mentir a otros, sin perder nuestra integridad.

La integridad ética se origina en la empatía, ya que nos tomamos a pecho el bienestar ajeno y nos motivamos a ser generosos y afectuosos, Pero aunque tengamos un sentimiento muy fuerte por las dificultades de otro y estemos motivados por las intenciones más nobles, eso no nos asegura que lo que hagamos sea lo mejor. La sola empatía no nos librará de cometer errores.

Aunque la integridad está enraizada en la empatía, también requiere de arrojo e inteligencia, ya que toda elección éticamente significativa implica un riesgo, Y aunque no podemos saber de antemano las consecuencias de las elecciones que tomamos, sí podemos aprender a ser éticamente más inteligentes.

La inteligencia ética se cultiva aprendiendo de los errores concretos. Podemos aprender a distinguir cuando un hábito entra en acción y nos empuja a tomar el camino de menor resistencia. Podemos notar cuando la empatía se rinde al miedo o al interés propio. Podemos estar alertas a palabras que mantienen nuestra imagen, y a gestos que dan una impresión de empatía mientras nos permiten salvarnos de un problema, Y podemos reconocer cuando estamos evadiendo las crisis del riesgo,

¿Cuántas veces dejamos de actuar por miedo a cómo vayan a ser recibidos nuestros actos? Dejar escapar tales momentos puede ser agonizante. Para combatir ese temor requiere del valor de vivir en una forma menos egoísta y más compasiva. La situación más intimidante es transformada por una palabra o un acto, Al destrabar la puerta de la duda, entramos en un mundo dinámico, fluido, que nos desafía a actuar más y más.

La meditación más profunda sobre la ética deja al mundo intacto; una palabra o un acto puede cambiarlo para siempre.

La integridad ética requiere tanto de la inteligencia de entender que el presente es el fruto de elecciones pasadas, como del valor de involucrarnos en ella como el escenario donde se crea lo que vendrá. Nos faculta a abrazar la ambigüedad de un presente atado a un pasado irrevocable y libre para un futuro indeterminado.

La integridad ética no es certeza moral. Una certeza a priori sobre lo que es correcto o no, es incompatible con un mundo cambiante e inseguro, para el cual el futuro está abierto, listo a nacer de las elecciones y los actos. Esa certeza puede consolar y fortalecer, pero puede entorpecer la percepción de lo único de cada momento ético. Cuando nos enfrentamos con las complejidades del momento, sin precedentes e irrepetibles, la pregunta correcta no es ¿qué es lo correcto para hacer? sino ¿qué es lo compasivo para hacer? Esta elección puede ser enfrentada con integridad pero no con certeza, Al aceptar que cada acción es un riesgo, la integridad acepta la falibilidad que la certeza desdeña.

La integridad ética es amenazada tanto por el apego a la seguridad de lo conocido, como por el miedo a la inseguridad de lo desconocido. Es propensa a ser azotada sin remordimientos por los vientos del deseo y del temor, duda y preocupación, fantasía y egoísmo. Cuanto más nos acercamos a estos, más se erosiona nuestra integridad y nos encontramos arrastrados por una ola de hábito psicológico y social, Al responder a un dilema moral, repetimos las palabras y gestos de un padre, una autoridad moral, un texto religioso. Aunque el condicionamiento moral puede ser necesario para la estabilidad social, no sirve como paradigma de integridad,

A veces, sin embargo, actuamos en una forma que nos sorprende. Un amigo nos pide

consejo sobre una difícil elección moral. En vez de consolarlo con perogrulladas o con la sabiduría de otro, decimos algo que ignorábamos saberlo. Tales gestos y palabras brotan del cuerpo y la lengua con una espontaneidad sorprendente. No podemos llamarlos "nuestros" pero tampoco los hemos copiado de otros. La compasión ha disuelto la fortaleza del ego. Saboreamos, por un pocos segundos estimulantes, la libertad creadora del despertar.

# Capítulo 8

## Amistad

*Del mismo modo que el amanecer es el precursor de la salida del sol, la verdadera amistad es la precursora del surgimiento del noble camino óctuple.*

-El Buda

La práctica del dharma no se limita a cultivar la resolución e integridad en la intimidad de nuestros corazones. Está encarnada en amistades. Nuestra práctica se nutre, sostiene y cuestiona a través del contacto con amigos y mentores, que buscan realizar el dharma en sus propias vidas.

Nacimos solos y moriremos solos, A menudo tenemos pensamientos y sentimientos que no podemos compartir completamente, Y sin embargo, nuestras vidas se definen en relación a los demás. El cuerpo es un testimonio de nuestros padres y numerosas generaciones de antepasados, el lenguaje atestigua de los compañeros del habla, los pensamientos más íntimos dan testimonio de los que amamos y de los que tememos. Simultáneamente y en todo momento, nos encontramos solos y acompañados.

Somos seres partieipativos que habitamos una realidad partieipativa, buscando relaciones que refuercen nuestro sentido de lo que significa estar vivo. En términos de la práctica del dharma, un verdadero amigo es algo más que alguien con el que compartimos valores y que nos acepta tal cual somos. Tal amigo es alguien en quien podemos confiar que refine nuestro entendimiento de lo que significa estar vivo, que nos pueda guiar cuando andamos perdidos y nos ayude a encontrar el sendero a lo largo del camino, que pueda calmar nuestra angustia con la tranquilidad de su presencia.

Aunque tales amistades ocurren naturalmente entre compañeros con aspiraciones e intereses similares, ciertas amistades cruciales también se forman con los que respetamos por haber logrado una madurez y entendimiento mayores que los nuestros. La forma en que mueven su cuerpo y sostienen nuestra mirada, la cadencia de su voz, sus respuestas a las provocaciones repentinas, la facilidad con que descansan y hacen las tareas diarias: todo esto nos dice tanto como nos dicen sus palabras. Nosotros también estamos llamados a responder de esa manera. En este tipo de relaciones no somos

meros recipientes de conocimiento. Estamos invitados a interactuar, a desafiar y ser desafiados.

Estos amigos son maestros porque saben aprender de cada situación. No buscamos perfección en ellos sino que acepten de corazón su imperfección. No omnisciencia sino una irónica admisión de su ignorancia. Hay que estar prevenidos contra la seducción de los predicadores carismáticos de la Iluminación, Ya que los verdaderos amigos no buscan forzarnos, ni siquiera de una manera amable y razonable, a creer en lo que no estamos seguros. Estos amigos son como parteras que producen la respuesta de lo que está listo a nacer. Su tarea no es volverse indispensables sino redundantes.

Estos amigos son nuestro vínculo vital con el pasado y con el futuro. Ya que también ellos se nutrieron de amistades, en muchos casos con aquellos que ya han muerto. La práctica del dharma ha sobrevivido a través de una serie de amistades que se remontan al pasado a lo largo de la historia -hasta llegar al propio Gautama, A través de amistades somos parte de una trama delicada que liga generaciones pasadas y futuras. Estos momentos frágiles, íntimos, son unos de deuda y responsabilidad. La práctica del dharma florece cuando estas amistades florecen. No tiene otra forma de transmitirse,

Y estas amistades son nuestro vínculo vital a la comunidad que vive y lucha actualmente, A través de ellos pertenecemos a la cultura del despertar, una matriz de amistades, que se expande en círculos cada vez mayores abarcando no sólo a los "budistas" sino a todos los comprometidos real o potencialmente con los valores de la práctica del dharma.

Las formas de las amistades han cambiado a lo largo de la historia. El dharma ha pasado por culturas sociales y étnicas con diferentes ideales sobre lo que constituye una verdadera amistad. Han surgido dos modelos principales: el compañerismo propio de los comienzos del budismo y el modelo de gurú-discípulo de las tradiciones posteriores. En ambos casos, la amistad ha estado mezclada con cuestiones de autoridad religiosa.

Antes de morir, el Buda dijo que el dharma era suficiente como guía personal. En las primeras comunidades, las amistades se basaban en la aceptación común a las reglas de disciplina que el Buda había diseñado para apoyar la práctica del dharma. La comunidad era una comunión de hermanos y hermanas, bajo la dirección formal de un preceptor paternal o maternal. Aunque reflejaba el sistema de jerarquías de la familia extendida hindú, en la que todos se someten por antigüedad, la autoridad última no yacía en el puesto de una persona sino en las reglas de disciplina. La verdadera amistad estaba modelada bajo el esquema de las relaciones entre hermanos y entre ellos y los padres, con la diferencia de que eran todos iguales ante los ojos del dharma y sujetos a su ley.

Luego de unos cinco siglos, algunas escuelas adoptaron el esquema de gurú-discípulo, también propio de la India, El alumno se rendía a la figura heroica del maestro como una forma de acelerar su despertar. Esta relación reflejaba la del amo y siervo o la de señor feudal con los vasallos. Las diferentes graduaciones de poder entre el gurú y el discípulo fueron utilizadas como un elemento de transformación. Elementos de dominio y sumisión (que entrañaban el peligro de la coerción) llegaron a caracterizar la verdadera amistad, Al aceptar, luego de un cuidadoso examen, a un maestro en particular, se esperaba reverencia y obediencia. En diferentes grados, se reemplazó la

autoridad del dharma por la del gurú, el que en algunas tradiciones pasó a asumir el papel del propio Buda,

A pesar de los contrastes entre ambos modelos, en la práctica coexistieron. En cuanto a seguidor de las reglas de disciplina del Buda, un verdadero amigo se debía a la comunidad y el dharma, pero en cuanto a gurú era insensible a la crítica hecha por una mente confundida. En la actualidad, la mayor parte de las tradiciones budistas mantienen uno de estos dos modelos, o una mezcla de ambos.

En las sociedades democráticas y seculares de la actualidad, estos modelos de amistad no se escapan de ser cuestionados. Pues podemos ya no sentirnos cómodos en amistades definidas por la jerarquía de una familia extendida, la ley o la sumisión a la voluntad de otro. Podemos no sentir ya la necesidad de usar un uniforme o sacrificar en cualquier sentido nuestra ordinariez. Los nombres exóticos, túnicas, insignias de poder, títulos -las trampas habituales de la religión- confunden tanto como ayudan. Llevan implícita la idea de existencia de una elite cuyo compromiso explícito le confiere una singularidad implícita.

No es que circunstancias diferentes hagan surgir preguntas sobre la naturaleza de la verdadera amistad. Más importante es que *notamos* que las circunstancias son diferentes, La consciencia histórica pesa. Ya no es posible sostener que la práctica del dharma haya permanecido sin cambio desde la época del Buda, Ha evolucionado y continúa desarrollando formas distintivas peculiares a las condiciones del momento. Ha sobrevivido precisamente por su capacidad de evolución y adaptación creativa al cambio,

¿Cuáles son las características de la sociedad moderna que más probablemente afecten el concepto de verdadera amistad? El respeto mutuo por la autonomía creativa de la experiencia individual tendrá precedente sobre la sumisión a los dogmas de una escuela o a la autoridad del gurú. La responsabilidad de un amigo sería estimular la individualidad, auto-estima e imaginación. Tal amistad puede ser instruida por nociones como la relación "Yo-Tú" de Martin Buber y el ideal de "disponibilidad" por el otro del filósofo católico francés Gabriel Marcel, La práctica puede acercarse a la experiencia de la psicoterapia, en la cual un "espacio libre y protegido" permite encuentros de confianza, apertura y curación. En enseñanza y aprendizaje, el modelo puede ser el de artista y aprendiz, en el que se desarrollan habilidades que estimulan la creatividad junto con competencia técnica y experiencia.

En donde quiera que el budismo se transformó en una religión, la verdadera amistad ha tendido a comprometerse por cuestiones de poder. Tanto el modelo de compañerismo como el de gurú-discípulo han llevado a la creación de cuerpos grandes, impersonales, jerárquicos y autoritarios, gobernados por elites profesionales. En muchos casos, estas instituciones se han convertido en iglesias establecidas, sancionadas y apoyadas por estados soberanos, A menudo, esto ha llevado a un conservadurismo rígido y a una intolerancia al desacuerdo.

Este proceso no es inevitable. Es posible imaginar una comunidad de amigos donde la diversidad no se censura sino que se celebra. En la que el tamaño pequeño es considerado un éxito más que un fracaso. En la que el poder es compartido por todos en vez de estar depositado en una minoría de expertos. En la que mujeres y hombres son tratados

realmente como iguales. En la que se valoricen más las preguntas que las respuestas.

# Camino



*Un día un viejo estaba dando vueltas al monasterio Reting. Geshe Drom le dijo: "Señor, me alegra verte dando vueltas, pero ¿no preferirías estar practicando del dharma?"*

*Pensándolo bien, el viejo consideró mejor encubrirse leyendo unas escrituras budistas. Mientras leía en el patio del templo, Geshe Drom le dijo: "Estoy feliz de verte leer el dharma, pero ¿no preferirías practicarlo?"*

*Ante esto, el viejo consideró que la mejor forma de encubrirse era meditar con una intención única. Puso a un lado sus lecturas y se sentó en un cojín, con los ojos entornados. Geshe Drom le dijo: "Qué bueno que medites, pero ¿no preferirías estar practicando el dharma?"*

*Sin más escapatorias, el viejo preguntó: "Geshe-la, por favor, ¿cómo debería practicar el dharma?"*

*"Cuando practicas ", contestó Drom, "no hay distinción entre el dharma y tu propia mente ".*

-Tsun ba je gom

*Consejos Varios para los Maestros Kadampa*

# Capítulo 9

## Darse cuenta

*Y además, un monje sabe que cuando está yendo, "Estoy yendo ". Sabe que cuando está parado, "Estoy parado ". Sabe que cuando está sentado, "Estoy sentado ". Sabe que cuando está acostado, "Estoy acostado ".*

-El Buda

Abro el refrigerador, veo que no tengo leche y decido ir a la tienda a comprarla. Cierro la puerta tras de mí, doblo en la calle a la izquierda, sigo por la banqueta por dos cuadras, doblo a la izquierda y otra vez a la izquierda, entro a la tienda, tomo una leche, pago en la caja, doblo a la derecha y otra vez a la derecha, regreso por la banqueta por dos cuadras, doblo a la derecha, abro la puerta y regreso a la cocina.

La única evidencia de que todo esto ha ocurrido es el envase de leche, agarrado un poco fuerte en mi mano.

Mientras trato de reconstruir esos diez minutos desaparecidos, me acuerdo de estar abstraído en el recuerdo de un comentario que S me dijo ayer y que desde entonces he estado tratando de restarle importancia. Me molestó y ha estado alojado como una puñalada de inquietud en alguna parte arriba en el estómago. Recuerdo que mientras caminaba, estaba pensando en lo que debería haber contestado cuando me hizo el comentario y en lo que diría si me lo volviera a hacer. No me acuerdo las palabras exactas de mi respuesta, pero recuerdo sentirme contento por su mezcla de crueldad y desempacho, confirmada, en mi imaginación, por el gesto de terror en la cara de S mientras es clavado en el piso duro de madera.

No tengo ningún recuerdo de la primera insinuación del frío invernal, hecha por una ráfaga de viento que arrastró por la banqueta a las últimas hojas que caen frente a mí, mientras me subía el cuello del abrigo, Y aunque estaba mirando fijamente en la dirección en que estaba S en su bicicleta, del otro lado de la calle, no noté el saludo que mi amigo hizo con la mano, su grito y chillido, ni su sonrisa cuando siguió su camino al ponerse en verde el semáforo,

Gran parte de nuestro tiempo la pasamos así, A medida que vamos percibiendo esto, empezamos a sospechar que no estamos realmente en control de nuestras vidas, Gran parte del tiempo somos llevados por impulsos que surgen insistentemente y sin

descanso. Lo notamos en momentos tranquilos de reflexión, pero normalmente se pierden con la siguiente ola. Esto es, hasta que chocamos nuevamente con las rocas de la auto-consciencia recriminatoria, y de allí a los estados de ánimo y depresiones.

Una de las cosas más difíciles de recordar es acordarse de acordarse. La percepción comienza recordando lo que tendemos a olvidar. El ir derivando en la vida en medio del afloramiento acolchonado de impulsos es una de las tantas estrategias para olvidar. No sólo se nos olvida recordar, sino que olvidamos que vivimos en un cuerpo con sentidos, sentimientos, pensamientos, emociones e ideas. El preocuparnos de lo que dijo un amigo puede inquietarnos tanto que nos aísla del resto de nuestra experiencia. El mundo de colores y formas, sonidos, olores, sabores y sensaciones se convierte en aburrido y remoto. Incluso quien nos ofrece su simpatía nos parece extraño y fuera de nuestro alcance. Nos sentimos limitados y a la deriva.

Detenerse y prestar atención a lo que nos está pasando en este momento es una forma de desprendernos de tales fijaciones. Es también una definición razonable de meditación.

Aunque se puede meditar formalmente, una o dos veces por día, el propósito es lograr una percepción fresca en todo lo que hacemos. Ya sea parado o caminando, sentado o acostado, solo o en compañía, descansando o trabajando, trato de mantener la misma atención cuidadosa. De manera que cuando voy a la tienda por leche, noto el sonido de las hojas raspando la banqueta, al igual que mi enojo y dolor por lo que dijo S,

La percepción es un proceso de profundizar la auto-aceptación. No es ni un examen frío y cuidadoso de la vida ni un medio para la perfección. Abraza todo lo que observa. No hay nada poco digno de aceptar. La luz de la percepción seguramente iluminará cosas que preferiríamos no ver. Esto significará un descenso a lo prohibido, reprimido, negado. Podríamos destapar recuerdos inquietantes, terrores irracionales de nuestra niñez. Podríamos tener que aceptar un genio en potencia, como también un asesino, violador o ladrón potencial escondido muy adentro,

A pesar de mi auto-imagen de persona cariñosa, veo que quiero pegarle a S en la cara, ¿Qué pasa normalmente con este odio? Lo reprimo, no por un gran amor a S sino por cómo afectaría la imagen que los demás tienen de mí. En forma similar, el apego a mi auto-imagen me hace alejarme de estos vicios y olvidarlos. De alguna forma u otra los niego. No me permito percibirlos. No los abrazo,

O puedo deshacerme de ellos como fantasías, ya sea en mi imaginación o en el diván del psicoanalista. Esto puede temporalmente aliviar los síntomas de enojo y frustración, pero ¿va a hacer alguna diferencia la próxima vez que S me haga un comentario cáustico? Probablemente no. Esas fantasías pueden de hecho reforzar las emociones que tratan de aplacar. Cuando el enojo surge otra vez, algo en mí sabe como aliviarlo. Esto se convierte en un hábito que termina necesitando mayores dosis de enojo para poder gozar de su alivio. Puedo llegar a desarrollar un gusto sutil por la violencia. Puede que hasta termine pegándole a S,

Pero abrazar el odio no significa complacerse en él. Abrazar el odio es aceptarlo por lo que es: un estado mental perturbador pero temporal. La percepción lo observa aparecer súbitamente, coloreando la consciencia y apoderándose del cuerpo. Los latidos

se aceleran y la respiración se vuelve superficial y saltada, una urgencia casi física de actuar domina la mente. Al mismo tiempo, esta agitación tiene por fondo un abismo inmóvil de dolor, humillación y vergüenza. La percepción observa todo esto sin aprobar ni condenar, reprimir o expresar. Reconoce que del mismo modo que el odio aparece, dejará de existir,

Al identificarnos con él ("¡Estoy *hartol*!") le damos combustible. No es que conscientementeelijamos hacerlo. La oleada impulsiva es tan abrupta que para el momento en que notamos el enojo, la identificación ya ha ocurrido. De pronto nos vemos sudando, el corazón late más fuerte, palabras de odio se ahogan en la garganta, los puños están apretados. La percepción tiene la tarea de captar el impulso en cuanto nace, notar la primera insinuación de resentimiento que empieza a colorear nuestros sentimiento y entendimiento, Pero esta precisión requiere de una mente enfocada.

Una percepción enfocada está tanto en calma como con claridad. Del mismo modo que la intranquilidad y la distracción impiden la calma, el aburrimiento y el letargo previenen la claridad. Nos pasamos la mayor parte del tiempo oscilando entre estos dos polos, sobreexcitados o deprimidos.

La intranquilidad es como un chango saltando de rama en rama. Bajo su dominio, sentimos urgencia de estar en otra parte: si estoy dentro, quiero salir; si estoy afuera, quiero entrar. Nos sentimos prisioneros. Aunque logremos tranquilizar el cuerpo, la mente vuela como loca. En cuanto comenzamos a meditar nos ponemos a perseguir quimeras. En vez de contemplar la vida y la muerte, trato de recordar el nombre del percusionista de Led Zeppelin,

La distracción nos dopa hacia la mala memoria. Aunque queremos enfocarnos en algo importante, surge nuevamente. No podemos apagarla -y cuanto más frustrados estamos, más empeora.

En vez de luchar contra ella, abrázala. Acepta que ésta es la forma en que las cosas son por el momento: soy un distraído compulsivo. El aceptarlo puede incluso llevar a entender qué es de lo que estamos huyendo. En vez de ceder a la irritación, suave y pacientemente sigue retomando la atención. Entonces puede que súbitamente nos demos cuenta que ha cesado la agitación, como si una tormenta hubiera pasado. Puede que todavía haya una ráfaga momentánea pero -por lo menos por el momento- está calmo.

Por supuesto, en cuanto nos calmamos podemos volver a estar abatidos. La distracción es reemplazada por el aburrimiento. En vez de un exceso de energía, no sentimos sin fuerzas. Queremos tirarnos, estar acostados, aletargarnos, dormir. Nuestros pensamientos son borrosos, inmanejables, atrapados en una niebla mental. Esto podría ser simplemente cansancio físico, en cuyo caso una siesta es la solución, Pero si no lo es, entonces este sueño puede ser la sombra oscura de la intranquilidad: otra estrategia de evasión. Es fácil verlo: cuando suena el teléfono o llaman a comer, el cansancio desaparece repentinamente.

Ninguna cantidad de meditación del Oriente místico solucionará esto, porque la intranquilidad o el letargo no son lapsos mentales o físicos sino reflejos de una condición existencial. La percepción enfocada es difícil, no porque seamos poco diestros en alguna técnica espiritual, sino porque es una amenaza al sentido de quiénes somos. El acto

aparentemente inocente de fijar la mente en la respiración y observar lo que pasa con el cuerpo y la mente expone la contradicción entre el tipo de persona que nos gustaría ser y el tipo de persona que somos. La intranquilidad y el letargo son formas de evadir la incomodidad de esta contradicción.

En esos momentos, puede ser inútil tratar de forzar la atención en el objeto de la meditación. En cambio, debemos clarificar la resolución que apuntala la práctica del dharma. Debemos reflexionar en nuestra motivación, preguntándonos: "¿por qué hago esto?" O podemos considerar la certeza de la muerte y la incertidumbre de su momento, concluyendo con la pregunta "¿qué debo hacer?" Estas reflexiones pueden aterrizar en la realidad que la intranquilidad y el letargo tratan de evitar con tanto ahínco,

Al estar centrados en una resolución firme y clara, recordando el estar atentos, nos puede llevar a una percepción enfocada que penetra todos los aspectos de la experiencia. Lo que empezó como momentos ocasionales de recordar, se desarrolla en una atención de momento a momento. Esto no significa que no podamos sufrir ataques de excitación o letargo, pero es posible que la consciencia esté cada vez más despierta.

Encuentra un lugar tranquilo, confortable. Siéntate en silencio. Asegúrate que tu espalda esté libre y erguida, pero no tensa. Fíjate si hay puntos de tensión en tu cuerpo: hombros, cuello, alrededor de los ojos. Relájalos, Respira tres veces en forma profunda y lenta. Luego deja que la respiración resuma su ritmo, sin interferencia ni control.

La práctica formal de la atención comienza con darse cuenta profundamente de la red sensorial que es el cuerpo. La respiración es una parte central de esto. Cuando meditas en la respiración, abandona cualquier imagen que tengas de una cosa invisible que es chupada y luego bombeada hacia afuera de los pulmones. Del mismo modo, si tienes un imagen del ego que al meditar observa atentamente la respiración desde arriba de la cabeza, déjala ir también. Experimenta la respiración como el propio cuerpo lo hace: un ritmo de sensaciones que comienza con el impacto del aire frío en las fosas nasales y finaliza en una corriente cálida saliendo por ese mismo punto un instante más tarde. Sólo cuando empiezas a prestar mucha atención a la respiración notas lo complejo y sutil del rango de sensaciones involucradas. Con cada inhalación y exhalación explora con más profundidad la complejidad en múltiples capas de este acto vital.

Ya que estés calmado, centrado y alerta a la respiración, empieza a expandir lentamente tu atención para incluir cualquier otra sensación corporal que esté presente. Enfoca tu atención arriba de la cabeza, para luego lenta y pacientemente moverte sobre cada detalle del cuero cabelludo, cara y cuello, a través del torso y de las extremidades, hasta la punta de los dedos del pie. Una vez más: no te imagines estas cosas sino percíbelas sensualmente como cálido o frío, peso, tensión, movimiento, hormigueo, comezón. Nota si hay áreas sin sensaciones y explóralas también.

Aunque nuestra imagen mental del cuerpo puede ser idealizada y fija (una versión de cómo posamos para nosotros mismos frente a un espejo), la experiencia sensual del cuerpo es una de procesos complejos, enlazados, que nunca se quedan fijos por un momento, Tampoco son solamente físicos estos procesos. Reflejan en concertación nuestro estado emocional del momento: contento, triste, eufórico, deprimido. Puntos específicos del cuerpo (intestinos, plexo solar, corazón, garganta) concentran especialmente nudos

de emoción. También se conoce cada estado mental a través de una sensación física correspondiente, Es como si este cuerpo fuera un árbol vivo de sentimientos a la carrera, ideas que susurran, pensamientos que castañetean, intuiciones gorjeantes.

Repentinamente ya no estamos en contacto con estas experiencias. Un recuerdo, una fantasía, un temor nos han arrebatado hacia la penumbra oscura y seductora de la inconsciencia. Parpadeamos mentalmente y el arreglo fascinante de sensaciones desaparece, Un solo instante de olvido permite que otra vez la oleada de impulsos se meta rápidamente y nos barra. Pasan minutos antes de que siquiera notemos que estamos distraídos, Regresamos asombrados: nuestros pensamientos corren a gran velocidad (aunque es posible que ya nos hayamos olvidado por qué), nuestro corazón bombea, nuestra frente suda. Volvemos temblorosamente a la respiración.

La práctica de la atención implica retornar pacientemente al objeto de meditación una y otra vez. Ya que la respiración se ha calmado, podemos expandir otra vez la atención hacia las sensaciones corporales, sentimientos, emociones, pensamientos, hasta que la mente esté suficientemente calmada y clara que pueda detectar la primera insinuación de un impulso perturbador, Pero no es suficiente detectarlo. Necesitamos la resolución para resistir a la tentación de saborear ese recuerdo o fantasía, por siquiera un instante, antes de dejarlo ir. Pues una vez que te tiene bajo su influencia -aunque sea tan sólo un momento- te espantará otra vez.

La atención no es tan sólo introspectiva. Una vez que la calma y claridad interiores están presentes, expande tu atención al mundo que te rodea: la ensalada de sonidos que continuamente asaltan el oído; el juego de la luz, sombra y color perceptibles aún con los ojos cerrados; las rachas de olor en las fosas nasales; la permanencia de sabores en el paladar. Durante el día, detente cada tanto; suelta las preocupaciones, fantasías y planes que te estén ocupando y embébetete de la inmediatez rica y sensual del momento: el canto de un mirlo alarmado apenas perceptible a través del ruido de un camión.

Meditar no es vaciar la mente y quedarse con la boca abierta ante las cosas, en un estupor como en trance. Nada importante puede resultar de mirar fija e inexpresivamente a un objeto durante el mayor tiempo posible. Meditar es percibir con intensa sensibilidad cada brillo de color, cada cadencia de sonido, el toque de la mano de otro, cada palabra tímida que busca a tientas expresar lo que no se puede decir.

Cuanto más calma está la mente, se vuelve más palpable el deslumbrante torrente de la vida. Desde el burbujeo de los pensamientos al derrumbe de los imperios, este mundo cambiante avanza inexorablemente, llevado por las condiciones, desviado por las elecciones, asombrado por los accidentes, Al enfocar en cada detalle de la experiencia con el mismo escrutinio, la percepción me revela que también soy parte de esto, de que no hay nada en su interior en lo que pueda confiar, nada que puedo considerar como "yo" o "mío".

Abro el refrigerador. El interior de la caja fría y zumbante me revela frascos con etiquetas brillantes, sartenes cubiertos de papel de aluminio, bolsas de plástico anónimas, un bote de cerveza que suda, iluminados en una forma que me recuerda a las prisiones. Lanzo la mirada hacia donde debería estar la leche pero no la hay, recordando en ese instante como la terminé de usar ayer con el café cuando vino S de visita. Se cierra la

puerta del refrigerador con el sonido de un suspiro y el tazón en el que había fijado la mirada mientras hablaba S me relampaguea. Doy la vuelta sobre mi talón derecho, capturando mientras lo hago un trazo confuso de la cocina hasta que mi mirada se detiene en el gancho vacío cerca de la correa del perro y luego en las llaves que todavía están en el aparador donde las arrojé ayer, cansado y levemente irritado. Con el destello gastado de metal de llave, la misma irritación revolotea desde mi plexo solar y se aloja en mi garganta. Toso, pretendiendo para mí mismo que puede ser el primer síntoma de un resfrío, y tomo la bufanda que está en el respaldo del sillón, luego el saco colgado por una vez en su lugar, en el perchero cerca de la puerta. Jalo de la puerta, pero está con llave y se resiente un músculo en mi hombro. Cruzo la habitación por las llaves, casi tropezando pero imaginándome el movimiento como un paso de danza y a mí mismo como Nureev hasta que mis dedos tocan las llaves y recuerdo la cara enrojecida de un hombre que niega su propia muerte. Con tristeza, pongo la llave en la cerradura donde entra con facilidad tranquilizadora, y abro la puerta para entrar aún a otro mundo.

# Capítulo 10

## Llegar a ser

*La confusión condiciona la actividad, la que condiciona la consciencia,  
la que condiciona la personalidad encarnada, la que condiciona la  
experiencia sensorial, la que condiciona el impacto, el que condiciona el  
estado de ánimo, el que condiciona el anhelo, el que condiciona el  
aferrarse, el que condiciona el llegar a ser, el que condiciona el  
nacimiento, el que condiciona el envejecer y la muerte.*

-El Buda

*La confusión ...*

Estoy confundido. Estoy confundido por la irracionalidad absoluta, ambigüedad y abundancia de las cosas que se hacen realidad. Estoy confundido por haber nacido en un mundo del que la muerte me va a arrebatarse. Estoy confundido sobre quién soy y por qué. Estoy confundido por el laberinto de opciones que enfrento. No sé que hacer.

La confusión no es un estado de oscuridad en el que no puedo ver nada. Es más como ceguera parcial que como falta de visión total, Al no ver bien, malinterpreto las cosas: como entrar a un tinglado de alfarería y descubrir una serpiente en una esquina. Mi corazón se acelera y estoy congelado de miedo. Sólo cuando mis ojos se habitúan a la oscuridad me doy cuenta que es sólo un rollo de manguera,

¿Podrá una confusión similar colorear mi experiencia vital como un todo: una confusión que no sólo me ciega sobre lo que pasa sino que, al mismo tiempo, construye angustiosamente un mundo ficticio que parece muy real? Tengo la extraña sensación de habitar una realidad en la que no encajo. Sospecho que me la paso enredándome con las cosas, no porque no logro verlas, sino porque me imagino estar configurado como otra persona. Me imagino como una estaca redonda tratando de entrar en un agujero redondo, sin darme cuenta de que he llegado a ser una estaca cuadrada.

*La confusión condiciona la actividad, la que condiciona la consciencia,  
la que condiciona la personalidad encarnada ...*



La primera vez que tratas de hacer una vasija en un torno de alfarería, la arcilla no responde a los dedos. Terminas con un revoltijo húmedo y lodoso. Sin embargo, con la práctica te vuelves experto en manejar a la arcilla en relación a la rotación del torno y puedes crear cosas funcionales y bellas. Del mismo modo, yo he llegado a ser experto en configurarme a partir de la arcilla en rotación de mi existencia, creando una personalidad, un hogar, amistades, hijos, ideas.

Si sólo esta empresa no estuviera desfigurada por la confusión y la intranquilidad. Crecen la frustración y amargura en vez de la compasión y el entendimiento. Me enojo en silencio con un mundo que no me entiende. Quiero que me dejen en paz, me quieran y acepten, pero por alguna razón la gente o me ignora o me descarta. El sentir lástima de mi mismo sólo empeora las cosas, pero no lo puedo evitar.

De manera que emprendo la tarea absurda de ordenar el mundo a mi gusto. Trato de crear una situación perfecta, una en la que tengo todo lo que quiero y nada de lo que me disgusta. Sueño con una vida a la que se le han quitado todas las imperfecciones, Al hacer esto me siento incómodo con la sola presencia de las cosas.

Me enfrento a la terquedad de la materia, la volubilidad del humor, la ambigüedad de la percepción, la intencionalidad del pensamiento y el hábito. Para poder controlar todo esto, divido al mundo en dos partes: la que es mía y la que no lo es. Mi cuerpo se vergue en oposición no sólo al tuyo, sino también al resto de la materia. Mis sentimientos son los únicos que cuentan. Mi versión de los hechos es la correcta. El imperativo de mis anhelos está por encima de los de los demás,

A la materia, humor, percepción e impulso no los veo como son, sino como momentos únicos y caóticos, configurados en formas sin precedente e irrepetibles. Esta especificidad compleja se vuelve presente porque le pongo un nombre a lo que experimento, ¿Alguna vez veo un arreglo peligroso de formas y colores? No, *Hay una serpiente en el tinglado de alfarería.*

Donde es más evidente esto es en la personalidad encarnada, Y todo se resume en un nombre. Ya sea que alguien me llame por mi nombre, o lo vea en un sobre, me captura en forma tan vivida como mi imagen en un espejo o en una fotografía, "Sí, ése soy yo", pienso. Del mismo modo que podría mirar al otro lado de la calle y decir: "Oh, ése es S".

Cuando la división entre mí mismo y el resto del mundo está guiada por la confusión y la intranquilidad, esta frontera se vuelve más marcada y rígida. Mi peculiaridad se congela en una soledad absoluta. Me siento abandonado, prisionero dentro de mi propio cuerpo.

Necesito parar otra vez. Puedo empezar a descongelar este aislamiento, enfocándome en la complejidad de lo que soy. Quizás pueda destrabar el espasmo del egoísmo al darme cuenta de que no soy una esencia fija sino un conglomerado interactivo de procesos.

Siéntate en silencio y regresa a la respiración. Centra tu atención en el ritmo de sensaciones que constituyen el acto de respirar. Deja que se tranquilice la mente agitada, luego expande tu atención incluyendo el resto de tu cuerpo. Con una percepción calma, poco a poco aumenta el campo de atención hasta abarcar la totalidad de tu experiencia en ese momento: lo que oyes, ves, hueles, saboreas, tocas, así como los pensamientos y

emociones que surgen en tu mente y luego desaparecen.

Nota como tus sentidos son inundados por una corriente incesante de colores, formas, sonidos, olores, sabores, texturas e ideas. El mundo cambiante vuela hacia este instrumento sensible desde todas las direcciones. En cuanto hace contacto, resuena dentro tuyo con un tono inefable y particular. La experiencia del mundo está coloreada con un rango de sentimientos y humores que no podemos evitar. Cada experiencia es registrada en algún punto del espectro entre el éxtasis y la agonía. Pon atención a esta cualidad tonal, observando como penetra el cuerpo y la mente-pero que es muy difícil de atrapar.

También nota cómo, a pesar de su complejidad, el mundo se nos presenta siempre en una forma que tiene sentido. Al escuchar el canto de un pájaro desconocido, le das sentido diciéndote: "No conozco a ése". Si un ciego de nacimiento pudiera de pronto llegar a ver, no abriría los ojos para contemplar el mundo de los que ven. Él miraría un arreglo desconcertante de formas y colores, que luego aprendería a darles sentido. El mundo está tan saturado con los significados que le damos, que parece que esos significados radicarán en las cosas mismas. Normalmente suponemos que el mundo que se presenta a los sentidos existe allí afuera tal como lo percibimos. Realmente parece, por ejemplo, que esas manchas negras sobre un fondo blanco están diciendo algo sobre la naturaleza de la percepción. A medida que escuchas los sonidos y observas las sensaciones de tu cuerpo, considera cómo lo que experimentas está configurado por tu propia condición, hábitos y puntos de vista.

También nota como el mundo es un escenario de posibilidades. Cuando estás sentado, te enfrentas a las posibilidades de pararte, caminar o acostarte. Cuando estás en silencio, te enfrentas a la posibilidad de hablar. En cada momento estamos considerando o efectuando una acción: un movimiento, una palabra, un pensamiento. Aún al decidir no actuar, estás haciendo algo: absteniéndote. Nota cómo la mente calmada está de todos modos tensa, lista para entrar en acción.

El simple hecho de la vida está abierto a posibilidades, te permite tener un sentido de propósito y dirección. Las intenciones que surgen en la intimidad de tu pensamiento pueden luego ser llevadas a cabo. Cuando estás sentado meditando, nota que lo que estás haciendo es llevar a cabo una resolución anterior. Al cuidar los detalles del presente, sin recordar el pasado ni planear el futuro, estás *creándote* de una manera específica y deliberada,

Pero, ¿qué es este ego que creas? Repite tu nombre o di a ti mismo "Yo", ¿Qué imagen o sentimiento se evoca? ¿El ego reside en el cuerpo, en la mente o en ambos? ¿O fuera de ellos? Si lo buscas, ¿qué encuentras?

Si el ego se siente como algo físico, entonces explora esa sensación para ver qué es. Si se siente como un estado de ánimo, como una percepción, volición, entonces explóralas también. Cuanto más cerca observas, más descubres que cada candidato del ego se disuelve en otra cosa. En vez de un "yo" fijo como pepita, te encuentras experimentando una serie de sensaciones, humores, percepciones e intenciones, que trabajan juntas como la tripulación de un bote, dirigidas por el timonel de la atención,

Pero qué fácil se regresa, de esta percepción de un proceso interactivo y fluctuante,

a la imagen habitual de un ego aislado. Qué natural parece que la confusión irrumpa súbitamente y que regrese el trabajo pesado de una existencia angustiada,

*... la personalidad encarnada condiciona la experiencia sensorial, la que condiciona el impacto, el que condiciona el estado de ánimo ...*

Estoy perdido en las preocupaciones, miedos, deseos, recuerdos y planes. Ya sea que esté caminando, parado, sentado o acostado. Estoy atrapado en la prisión de mis obsesiones internas. Miro hacia el mundo exterior como si fuera un territorio extraño.

La rapidez con que el mundo impacta mis sentidos, junto con mi hábito de tratar cada cosa como enemigo o aliado, me lleva la confusión sobre el origen de mi humor. Si no me gusta una pieza musical, tiendo a culpar a las notas irritantes por mi incomodidad (aunque alguien al lado mío pueda estar gozándolas). Cuando no hay una razón obvia para que esté triste, busco a alguien o algo para culparlo y generalmente lo logro (insomnio, S, zapatos nuevos). Lo mismo ocurre con el placer -aunque sé muy bien que un beso prolongado más allá de un cierto punto se convierte en babeo y tortícolis.

El impacto y el humor disparan mis patrones habituales de percepción y reacción. Del mismo modo que el agua de lluvia corre por las canaletas y desagües diseñados para atraparla, mi interacción con el mundo tiende a seguir el camino más familiar y de menor resistencia. Cuando veo la serpiente en el tinglado, todo lo que he logrado saber y temer sobre serpientes configura mi sentido del mundo en ese momento. Mientras estoy parado, paralizado por el terror, pasan rápidamente por mi mente las acciones posibles: ¿corro a la puerta? ¿salgo en punta de pies? ¿la asusto? ¿la mato?

Sin embargo, estos sentimientos, percepciones e impulsos aparentemente irresistibles no son la única opción. Porque en la cercanía de esa experiencia yace la libertad de ver con mayor claridad. Puedo detenerme, prestar atención a mi respiración, sentir los latidos de mi corazón y recordar de ser consciente. Entonces puedo responder con cuidado e inteligencia a la presencia de la serpiente, O darme cuenta que es tan sólo el rollo de una manguera,

*... el estado de ánimo condiciona el anhelo, el que condiciona el apego, el que condiciona el llegar a ser ...*

El humor determina mi comportamiento. Quiero obtener lo que me gusta; librarme de lo que me disgusta; ignorar lo que me es indiferente. Estoy en un estado de conflicto perpetuo, sacudido y empujado emocionalmente de un lado para otro. Sin embargo, la atracción y aversión están apuntaladas por el anhelo: la sed infantil de una utopía donde tengo todo lo que deseo y nada de lo que aborrezco. En lo más profundo insisto en que un ego permanente y aislado tiene derecho a una vida sin contingencias ni incertidumbres,

E invierto mis iconos de anhelo con finalidad absoluta. Sean sexo, fama o riqueza, brillan frente mío con una atracción embriagante, sin las manchas de las ambigüedades de las experiencias vividas. No considero las consecuencias. Pañales y berrinches figuran tan poco en mis fantasías de conquistas sexuales como figuran periodistas e impuestos en mis sueños despiertos de fama y riqueza.

Tal anhelo se cristaliza en la agitación giratoria de la confusión. En mi ceguera metafórica, busco desesperadamente algo a que aferrarme. Ansio algo que mitigue mi sentimiento de falta de propósito, soledad y angustia, Pero el anhelo es distorsionado y perturbado por la misma confusión que pretende quitar. Exagera lo deseable de lo que quiere y lo detestable de lo que no quiere. Hechizado por sus propias proyecciones, eleva a las aspiraciones a la categoría de asuntos de suprema importancia. Bajo el embrujo del anhelo, toda mi vida pende del conseguir o liberarme de algo, "Y si sólo ..." se convierte en el mantra del deseo sin consumir.

Un mundo de contingencia y cambio sólo puede ofrecer un simulacro de perfección. Cuando me conduce el anhelo, estoy convencido de que si sólo lograra este objetivo, todo andaría bien. Aunque crea la ilusión de una vida con propósito, el anhelo es en realidad la falta de dirección. Es el proceso compulsivo de llegar a ser. Me hace dar vueltas en círculos, recorriendo el mismo terreno una y otra vez. Cada vez que creo haber encontrado una situación que resuelve todos mis problemas, súbitamente resulta ser una reconfiguración de la situación de la que creía estar huyendo. Mi sentimiento de haber encontrado un respiro en la vida resulta ser solamente una repetición del pasado. Me doy cuenta que estoy corriendo en un punto, sin ir a ninguna parte,

*... el llegar a ser condiciona el nacimiento, el que condiciona el envejecimiento y muerte.*

La vida se convierte en una sucesión de pequeños nacimientos y muertes, Al lograr lo que quiero, siento renacer, Pero tan pronto me instalo en este sentimiento, vuelven a surgir mis viejas ansiedades. La nueva posesión pronto envejece ante la atracción de algo más deseable que no tengo. Lo que parecía perfecto de pronto empieza a comprometerse por atisbos alarmantes de sus imperfecciones. En vez de resolver mis problemas, esta nueva situación los reemplaza con otros de los que no había sospechado. Sin embargo, en vez de aceptar esto como la naturaleza de la vida en un mundo poco confiable, en vez de aprender a estar contento con el éxito y el gozo y no sentirme abrumado por el fracaso y el dolor, en vez de apreciar la belleza amarga, trágica y triste de la vida, aprieto los dientes y lucho esclavizado por esa voz tenue y seductora que susurra: "Y si sólo ..."

# Capítulo 11

## Vacío

*La vacuidad nonata ha soltado los extremos del existir y no-existir. Es, por lo tanto, el mismo centro y el camino medio. La vacuidad es el camino que recorre la persona centrada.*

-Tsongkhapa

Toma una pluma. Quítale la tapa y pregúntate: ¿Es esto todavía una pluma?" Si, por supuesto -aunque una sin tapa. Desenrosca la parte de arriba del cuerpo, quítale el repuesto de tinta, y vuélvelo a enroscar, ¿Es una pluma? Si, casi, ¿El repuesto es una pluma? No, es sólo el repuesto -aunque podría funcionar como pluma, a diferencia del cuerpo vacío. Separa las dos partes del cuerpo, ¿Son cada una de ellas una pluma? No, definitivamente. De ninguna manera,

¿Qué pasa con una cosa al desarmarla? ¿Cuándo cesan (o empiezan) las componentes a ser pluma? ¿Cuando empieza a dejar de ser plátano el plátano que te estás comiendo? ¿Cuándo la masa de arcilla en el torno empieza a ser una vasija? Nombres y conceptos sugieren que hay objetos en el mundo tan bien definidos hasta el último detalle como ellos mismos. Plumas, plátanos y vasijas son cosas evidentes, instantáneamente reconocibles, Pero al examinarlas con cuidado esa certeza empieza a vacilar. Las cosas no están tan bien definidas como parecen. No están rodeadas ni separadas unas de otras por líneas. Las líneas son creadas por la mente. No hay líneas en la naturaleza.

Siéntate en un silla, cierra tus ojos y escucha atentamente a la lluvia, ¿Dónde acaba su sonido y empieza tu audición de él? ¿Dónde, si es por eso, terminan tus asentaderas y comienza la silla? Aunque conceptualmente el sonido de la lluvia es tan diferente de mi audición de él como mis asentaderas lo son de la silla, como experiencia es imposible distinguirlos en forma absoluta. La lluvia se confunde con su audición; las asentaderas se confunden con la silla.

Considera un bulbo de narciso enterrado durante todo el invierno. Cuando el tiempo empieza a ser más cálido, comienza a brotar. Si llueve suficientemente, no hiela y nadie lo pisa, una mañana exclamarás: "¡Mira! los narcisos están afuera," Pero, ¿el brote dejó repentinamente de ser un brote y en su lugar apareció un narciso? El mismo problema: aunque un brote no es un narciso más de lo que un narciso es un brote, de alguna forma

el brote llega a ser un narciso. La línea divisoria entre brote y narciso es una distinción conceptual y lingüística conveniente que no puede encontrarse en la naturaleza.

En este sentido, plumas, plátanos, vasijas, lluvia, audición, sillas, asentaderas, brotes y narcisos no tienen principio ni fin. No comienzan ni terminan. No nacen ni mueren. Emergen de una matriz de condiciones y a su vez forman parte de otra matriz de condiciones de lo que emerge otra cosa.

En la experiencia diaria, una cosa lleva a la otra. Me irrita algo que dijo S y termino queriendo pegarle. Me imagino ver una serpiente en el tinglado de alfarería y me pasmo de terror. Todo lo que pasa emerge de algo que lo precedió. Todo lo que hacemos ahora pasa a ser una condición para lo que es posible más tarde.

Podemos hablar de condiciones y consecuencias como si fueran cosas, pero de más cerca resultan ser procesos, sin realidad independiente. La dureza de un comentario hiriente que nos persigue por días no es más que un breve instante, aislado de un torrente de eventos. Sin embargo, para el ojo de la mente se destaca como algo intrínsecamente real y aparte. Este hábito de aislar cosas nos lleva a vivir en un mundo en el que los espacios entre ellas pasan a ser absolutos. La serpiente en el tinglado está realmente allí, tan bien diferenciada de la persona aterrada que la ve como de los fragmentos de cerámica descartada en los que se enrosca.

El agarrarnos a nosotros mismos y al mundo en esta forma es una condición previa para la angustia. Al considerar a las cosas como separadas en forma absoluta, así como deseables o detestables en sí mismas, nos damos la tarea de poseer algo que nunca tendremos y de erradicar algo que nunca estuvo allí. El notar cómo las cosas emergen de y se desvanecen en un flujo continuo de condiciones, nos libera un poco. Reconocemos cómo las cosas son relativamente, no absolutamente, deseables o detestables. Se enlazan e interactúan, cada una contingente de las otras, ninguna intrínsecamente separada del resto.

Lo que emerge en esta forma carece de identidad intrínseca: en otras palabras, las cosas están vacías. No son tan opacas y sólidas como parecen: son transparentes y fluidas. No son tan singulares y claras como parecen: son complejas y ambiguas. No están definidas por la filosofía, ciencia y religión: son evocadas a través de un juego de alusiones, paradojas y juegos. No pueden ser apuntaladas con certeza: desencadenan perplejidad, asombro y duda.

Esto también es cierto para cada uno de nosotros. Tal y como el ceramista forma la vasija en el torno, así configuro mi personalidad a partir del barro de la existencia. La vasija no existe en sí misma: emerge de las interacciones del ceramista, el torno, la arcilla, su forma y su función (cada una de las cuales a su vez emergieron de las interacciones de sus causas y componentes, ad infinitum). No existe una vasija esencial a la que se adhieren sus atributos -del mismo modo que no hay un narciso esencial al que se adhieren el tallo, hojas, pétalos y estambre. Carecen de una identidad estampada como un número de serie en el corazón de su ser.

Así es con cada uno de nosotros. Soy más complejo que una vasija o un narciso, pero también he emergido de causas y estoy compuesto de rasgos diversos y cambiantes. No hay un ego esencial que existe fuera de esta configuración única de procesos biológicos

y culturales. Aunque intelectualmente esté de acuerdo con esto, intuitivamente puede que no sea como me siento respecto de mí mismo. En todo caso, la práctica del dharma no se preocupa en probar o desmentir teorías sobre el ego, sino en entender y aflojar el agarrarse al egoísmo que restringe mi cuerpo, sentimientos y emociones, a una dura pepita de angustia.

Imagínate estar en una exposición de porcelana Ming atiborrada de gente. Alguien grita: "¡Eh! ¡Ladrón! ¡Alto!" Todos voltean y te miran. Aunque no has robado nada, la mirada furiosa de acusación y desaprobación provoca tu rubor. Estás parado y tan expuesto como si estuvieras desnudo. Tu -o más bien la pepita apretada de la angustia -dice bruscamente "¡No fui yo! *lo juro*"

Es como si este ego -que no es más que una configuración de contingencias pasadas y presentes- ha sido cocido en el horno de la angustia para emerger como algo fijo. Fijo pero frágil. Cuánto más precioso es para mí, más lo debo cuidar de ataques. Las circunstancias en las que me encuentro cómodo son cada vez más angostas y limitadas.

La auto-consciencia es al mismo tiempo un de los hechos más obvios y centrales de mi vida y uno de los más elusivos. Si me busco al meditar, me siento como persiguiendo mi propia sombra. Trato de alcanzarla, y no hay nada. Reaparece en otra parte. Lo vislumbro en la esquina del ojo de mi mente, volteo, y se ha ido. Cada vez que creo haberla apuntalado, resulta ser otra cosa: una sensación corporal, un humor, una percepción, un impulso o una simple consciencia de sí mismo.

No puedo encontrar mi ego señalando con mi dedo a un rasgo físico o mental y diciendo: "Sí, eso soy yo". Porque esos rasgos van y vienen, mientras que el sentimiento de "yo" permanece constante. Pero tampoco puedo señalar con mi dedo a otra cosa que no sean estos rasgos los que -por efímeros y contingentes que sean- de todos modos me definen.

Puede que el ego no sea algo, pero tampoco es una nada. Simplemente es difícil de agarrarlo, encontrarlo. Soy quien soy no debido a un ego esencial escondido en el corazón de mi ser, sino por la matriz sin precedente e irrepetible de condiciones que me han formado. Cuanto más profundizo en el misterio de lo que soy (o el de que cualquier cosa es), más continuo avanzando. No hay punto final, sino una trayectoria infinita que evita caer en los extremos del existir o no-existir. Esta trayectoria no sólo es el centro, libre de esa dualidad, sino el propio camino central,

"La vacuidad", dijo el filósofo tibetano Tsongkhapa en 1397, "es el camino en que se mueve la persona centrada". La palabra que usa por camino es *shul*. Este término se define como "una impresión": la marca que queda luego de lo que la hizo pasar -una pisada, por ejemplo. En otros contextos, se usa *shul* para describir el hueco rugoso que queda en la tierra donde hubo una casa, el canal formado en una roca por el agua, la marca en el pasto donde durmió un animal. Todos estos son *shul*: la impresión de algo que estuvo aquí.

Un camino es un *shul* porque es la impresión creada en la tierra por las pisadas, que lo han conservado libre de obstrucciones y mantenido para el uso de otros. En cuanto a *shul*, la vacuidad puede ser comparada con la impresión de algo que estuvo aquí. En este caso, la impresión está formada por todas las hendiduras, marcas y cicatrices dejadas

por la turbulencia del anhelo egocéntrico, Al calmarse este alboroto, experimentamos tranquilidad, alivio y libertad.

Conocer el vacío no es tan sólo entender el concepto. Es como llegar a un claro en el bosque, donde repentinamente te puedes mover con libertad y ver con lucidez. Experimentar el vacío es sentir el golpe de la ausencia de lo que normalmente determina el sentido de lo que eres y el tipo de realidad que habitas. Puede durar sólo un momento, antes de que los hábitos de toda una vida regresen y retomen el poder, Pero durante ese momento nos vemos a nosotros mismos y al mundo como abiertos y vulnerables.

Este espacio calmado, libre, abierto y sensible está en el mero centro de la práctica del dharma. Es inmediato, inminente y dinámico. Es un camino, una huella. Nos da intimidad con el punto invisible al que convergen las líneas de nuestra vida. Permite el movimiento sin obstáculos, Y nos asegura que no estamos solos: implica una deuda con los que han recorrido este camino y una responsabilidad con los que seguirán,

"Vacuidad" es un término confuso. Aunque se usa como una palabra abstracta, de ninguna manera denota una cosa o estado abstracto. No es algo que "percibimos" en un momento de introspección mística que se "abre paso" hacia una realidad trascendente escondida debajo del mundo empírico y misteriosamente apuntalándolo. Tampoco las cosas "salen" del vacío y se "disuelven" luego en él como si fuera algún tipo de material cósmico y sin forma. Éstas son algunas de las formas en que la vacuidad ha sido utilizada como una metáfora de consuelo metafísico y religioso,

"Vacuidad" es un término escueto y poco atractivo utilizado para cortar el anhelo de tal consuelo. Sin embargo ha sido irónicamente usado al servicio de esos anhelos, Shunyata (vacío) ha sido escrito como "el Vacío" por traductores que no notaron el hecho de que el término no está precedido por el artículo definido ("el") ni ensalzado por una mayúscula, ya que ambos están ausentes en las lenguas asiáticas clásicas. De aquí hay sólo un salto a igualar vacío con nociones metafísicas como "el Absoluto", "la Verdad" o incluso "Dios", La noción de vacío cae víctima del propio hábito mental que pretendía combatir.

El vacío carece tanto de una existencia intrínseca como una vasija, un plátano o un narciso. Si no hay vasijas, plátanos ni narcisos, tampoco habría vacío. El vacío no niega que existan esas cosas; solamente describe cómo carecen de una realidad intrínseca, separada. El vacío no está separado de las experiencias diarias; tiene sentido sólo en el contexto de hacer vasijas, comer plátanos y cultivar narcisos. Una vida centrada en la percepción del vacío es simplemente una forma adecuada de ser en esta realidad cambiante, chocante, dolorosa, alegre, frustrante, asombrosa, terca y ambigua. El vacío es el camino central que conduce no fuera de la realidad sino derecho a su propio corazón. Es la huella en la que la persona centrada se *mueve*.

Nosotros también somos la impresión dejada por algo que estuvo aquí. Hemos sido creados, moldeados y formados por una increíble matriz de contingencias que nos han precedido. Desde el ADN derivado de nuestros padres al disparo de cientos de miles de millones de neuronas en nuestro cerebro al condicionamiento histórico y cultural del siglo XX, a la educación y crianza que hemos recibido, a todas las experiencias que hemos tenido y todas las decisiones que hemos tomado: todos han conspirado para



configurar la trayectoria única que culmina en el momento actual. Lo que hay aquí ahora es la impresión irrepetible dejada por todo eso, que nosotros llamamos "yo". Sin embargo es tan vivida y llamativa esta imagen que confundimos lo que es una mera impresión con algo que existe independientemente de lo que lo formó,

¿Qué somos sino la historia que continuamente repetimos, editamos, censuramos y embellecemos en nuestras cabezas? El ego no es como un héroe de película, inmune a pasiones e intrigas que remolinean a su alrededor del principio al fin. El ego es más bien como los personajes complejos y ambiguos que emergen, se desarrollan y sufren a través de las páginas de una novela. No hay nada con propiedades de cosa en mí. Soy más como una narración en desarrollo,

A medida que nos damos cuenta de esto, podemos empezar a tomar más responsabilidad por el curso de nuestras vidas. En vez de agarrarnos de nuestro comportamiento habitual y rutinas como un modo de asegurar este sentimiento del ego, percibimos la libertad de crear lo que somos. En vez de asustarnos de las impresiones, empezamos a crearlas. En vez de tomarnos con demasiada seriedad, descubrimos la ironía alegre de un cuento que nunca ha sido narrado en exactamente esta manera.

# Capítulo 12

## Compasión

*Aún cuando hago cosas en beneficio de los demás  
No surge ningún sentimiento de asombro o altivez.  
Es como alimentarme a mí mismo;  
No espero nada a cambio*

-Shantideva

Imagina a tres personas enfrente tuyo: una amiga, un enemigo y un extraño, (No te preocupes de los detalles, sólo siente su presencia como si estuvieran allí pero tus ojos estuvieran cerrados.) Coloca la mente en la respiración y luego considera lentamente cada uno, notando cómo la imagen que tienes de ellos provocan un cierto estado de ánimo. Del mismo modo que un amigo te hace sentir relajado y seguro, un enemigo (o alguien como S) te pone incómodo y nervioso, mientras que el extraño (la cajera del supermercado) sólo evoca un desinterés cortés.

¿Qué hay en ellos que te haga sentir de esa manera? Quizás tan sólo un incidente -algo que te dijeron o te hicieron, la forma en que te miraron una vez- pasa a ser un momento definitivo en el que tu congelas la imagen como en una fotografía. Con los que conoces bien, esa imagen es editada y actualizada continuamente; con los que solamente admiras o desprecias desde la distancia o con aquellos que no significan nada para ti, un breve encuentro los puede encerrar para siempre en una imagen que sólo puede volverse más intransigente con el tiempo. En cada caso, tu impresión de la otra persona está basada en la forma en que te hicieron sentir: quieres a los que te hicieron sentir bien, desprecias a los que no, y te importan poco todos los demás.

Permanece por un rato con estas imágenes y los sentimientos correspondientes. Nota cómo la forma en que percibes a la gente refuerza tus sentimientos hacia ellos y cómo, a su vez, lo que sientes refuerza tu percepción de ellos. La imagen que tenemos de otro es una mezcla confusa de hechos objetivos (nariz grande, usa lentes, está perdiendo el pelo) y tus propias ideas sobre él (arrogante, estúpido, ya no me quiere). De manera que, además de ser alguien en sí mismo, esa persona es vista como perteneciendo al reparto de actores de tu propio psicodrama privado. Cada vez es más difícil separarlo de la imagen emocional cargada que han formado tus propios temores y deseos.

Escapar de esta trampa no es fingir que sientes diferente sino empezar a ver las cosas de otra manera. Somos libres de elegir como percibimos el mundo, Al reflexionar, podemos descubrir que independientemente de la fuerza de nuestros sentimientos hacia una persona, estos a menudo se basan exclusivamente en la imagen que nos hemos formado de ella. Tal es la naturaleza del prejuicio: dado el color de piel, nacionalidad, religión, etc., sentimos algo inmediatamente sobre una persona. Este tipo de meditación desafía las imágenes fijas que tenemos de los demás, Al suspender nuestros juicios, logramos ver a la persona desde una perspectiva fresca.

Comienza con la amiga. Imagínala como recién nacida, todo cubierta en sangre. Poco a poco sigúela en su crecimiento de niña, a adolescente, a joven, hasta el momento en que se conocieron. Trata de imaginar cómo eran sus esperanzas y deseos antes que siquiera sospechara de tu existencia. Piensa en ella como alguien que valoriza sus ideas y sentimientos en la misma forma que tú lo haces con los tuyos. Luego mira al futuro, obsérvala envejecer, enfermarse, llegar a vieja y morir.

Haz lo mismo con el enemigo y el extraño, hasta tener tres seres humanos frente a ti: iguales en el nacimiento e iguales en la muerte,

¿Cambia esta perspectiva la forma en que sientes a cada uno de ellos? ¿Puedes, al menos por un momento, presenciarlos en toda su autonomía, misterio, majestad y tragedia? ¿Logras verlos como fines en sí mismos, en vez de medios de tus propios fines? ¿Notas la naturaleza restrictiva y selectiva de la imagen que te habías formado de ellos? ¿Puedes soltar el anhelo de abrazar el amigo y expulsar al enemigo? ¿Eres capaz de amar al extraño?

Si tropiezo y me golpeo una rodilla, mi mano instintivamente se acerca a aliviar la herida. Me siento y la sobo con cariño. Inspecciono la herida, luego me paro y voy a casa a curarla, teniendo cuidado de no empeorar el daño poniendo demasiado peso en esa pierna, Y sin embargo el dolor sólo está en la rodilla. La mano no ha sido herida, ni tampoco los ojos que estudian la piel raspada e irritada, ni la otra pierna, que asume la carga de la rodilla debilitada.

Cuando una amiga aparece en mi puerta y me saluda con una sonrisa y un abrazo, sé que tiene problemas por la forma en que parpadea y el tono de su voz mientras me dice "¡Hola!", En ese momento, su angustia me atraviesa y siento que es por algo que S le ha hecho. Me convierto en un participante íntimo de su angustia mientras ella me cuenta lo que ocurrió, Y sin embargo, yo no he sufrido el dolor que tiene ella.

En esos momentos la compasión surge en forma natural y sin dudas: respondo al sufrimiento de mi amigo del mismo modo que mi mano u ojo responden a mi rodilla palpitante, Pero si me encuentro con un vagabundo acucillado en un callejón, puede que sólo sienta una punzada de turbación antes de arrojarle una moneda y seguir rápidamente mi camino, O si me dicen que S ha sufrido un contratempo, puede que internamente sienta placer al mismo tiempo que me escucho decir cuánto lamento lo ocurrido.

Mi compasión se extiende fácilmente hacia aquellos que están de este lado de la barrera invisible que me separa del resto del mundo. Mi rodilla, mis amigos, mi familia, mi comunidad, mis colegas-todos pertenecen al dominio del "yo" o "mío". Los

vínculos que nos unen, sean parentesco o la preferencia arbitraria por un equipo de fútbol, son exagerados por el deseo de pertenecer y el miedo al rechazo. Esto lleva a un endurecimiento de la percepción de "nosotros" y "ellos", Al erigir esa barrera invisible, la percepción también determina mi humor: me siento bien entre "nosotros", mal o indiferente con "ellos",

Pero no siempre es así. Hay momentos en que la barrera es levantada. Me conmuevo por los problemas de gente que no conozco y probablemente nunca llegue a hacerlo: un niño hambriento, un perro abandonado, una columna de refugiados, O mi mundo es transformado repentinamente por la sonrisa de una anciana en el banco de un parque, Y cuando finalmente me encuentro con S y me cuenta el miedo que ha tenido de decirle a nadie que es HIV positivo, todo el resentimiento se desvanece y su congoja y terror pasan a ser también míos.

Durante el tiempo en que duran estos frágiles momentos, habito un mundo donde todos los seres vivientes están unidos por su aspiración a sobrevivir, sanos y salvos. Reconozco la angustia de los otros no como suya sino como nuestra. Es como si toda la vida se revela como un solo organismo: el tender la mano al que sufre es tan natural y desinteresado como la mano que soba mi rodilla herida.

Mientras está sujeta por el egoísmo, la compasión se restringe a los que consideramos de nuestro lado. La fuerza de este agarre es enorme. Es como un espasmo que se apodera de todo el cuerpo, las emociones y el alma. Sin embargo, es tan familiar que, o no lo notamos o lo consideramos "normal", Al aflojarse ese agarre por la mirada de una anciana, el mundo se transfigura y entendemos lo que significa un corazón abierto. Aun la experiencia momentánea de una perspectiva vital no egocéntrica es acompañada por expansión afectiva, euforia y calidez-como si el espasmo se hubiera ido.

La práctica del dharma es el cultivo de un tipo de vida en el que esos momentos no son librados al azar. Por más que apreciemos y valoricemos esos instantes, pronto nos vemos nuevamente barridos por la marea del ensimismamiento irreflexivo, Pero existe otra posibilidad: podemos cuestionar continuamente la suposición de un ego como pepita fija e inmutable en el núcleo de nuestra experiencia, Y podemos desafiar persistentemente la validez de las imágenes emocionalmente cargadas, mediante las cuales definimos a los otros, A través de tanto la meditación disciplinada como de una búsqueda reflexiva permanente, podemos aflojar el agarre en el que nos mantiene nuestra percepción habitual de nosotros y los demás.

El entendimiento de la vacuidad y de la compasión por el mundo son dos caras de la misma moneda. El experimentarnos a nosotros y al mundo como procesos interactivos, en vez de agregados de cosas discretas, socava tanto formas habituales de percibir el mundo como nuestros sentimientos habituales hacia él. La disciplina meditativa es vital para la práctica del dharma precisamente porque nos lleva más allá del reino de las ideas al de experiencias sentidas. No es suficiente con entender la filosofía de la vacuidad. Las ideas deben ser traducidas mediante la meditación al mundo sin palabras de los sentimientos, para poder aflojar esos nudos emocionales que nos mantienen acalambrados en la auto-preocupación,

Al acceder al espacio dejado por la ausencia del anhelo egocéntrico, experimentamos

la vulnerabilidad de estar expuestos a la angustia y sufrimiento mundiales. El camino en el que nos encontramos en los momentos de experiencia centrada incluye tanto la claridad mental como la calidez del corazón. Como una lámpara que genera tanto luz como calor, el camino central es iluminado por la sabiduría y nutrido por la compasión.

La vulnerabilidad desinteresada de la compasión requiere de la protección vigilante de la percepción atenta. No es suficiente querer sentir en esa forma a los demás. Necesitamos estar siempre alerta a la invasión de los pensamientos y emociones que amenazan con forzar su entrada y robar esta resolución abierta y afectuosa. Un corazón compasivo todavía siente ira, deseo, celos y otras emociones por el estilo, Pero las acepta por lo que son con ecuanimidad y cultiva la fortaleza mental para permitirles aparecer e irse sin identificarse ni actuar con ellas.

La compasión no carece de discernimiento y arrojo. Del mismo modo que necesitamos valor para responder a la angustia ajena, necesitamos del discernimiento para reconocer nuestras limitaciones y tener la habilidad de decir "no". Una vida compasiva es una en la que nuestros recursos son usados en forma óptima. Del mismo modo que necesitamos saber cuándo y cómo darnos por completo a una tarea, también necesitamos saber cuándo y cómo parar y descansar.

La mayor amenaza a la compasión es la tentación de sucumbir a las fantasías de superioridad moral. Eufóricos por el altruismo hacia los demás, podemos llegar a creernos sus salvadores. Nos encontramos humildemente tomando la identidad de un elegido por el destino para curar el dolor mundial y mostrar el camino a la reconciliación, la paz y la Iluminación, Nuestros consejos a los afligidos cambian imperceptiblemente a ser exhortaciones a la humanidad. Nuestras sugerencias para el proceder de un amigo se convierten en una cruzada moral.

La compasión así derrocada se expone al peligro de una inflación mesiánica y narcisista. Un rechazo exagerado del egoísmo nos puede despegar de la salud mental de la autoestima irónica. Una vez que esta inflación toma control -particularmente cuando está avalada por adictos y admiradores- llega a ser notoriamente muy difícil ver a través de ella.

La compasión está en el propio corazón y alma del despertar. Aunque la meditación y reflexión nos pueden hacer más receptivos a ella, no puede ser inventada o manufacturada, Cuando hace erupción en nosotros, parece que nos hubiéramos tropezado con ella por casualidad, Y puede desaparecer tan rápido como apareció. Se la vislumbra en aquellos momentos en que la barrera del *ego* es izada y la existencia individual es rodeada totalmente del bienestar de la existencia. Llega a ser bien claro que no podemos lograr nuestro despertar: sólo podemos participar en el despertar de la vida.

Deleite

*El camino del Buda es conocerte;  
Conocerte es olvidarte;  
Olvidarte es estar abierto a todas las cosas.*

-Dogen  
*Genjo Koan*

# Capítulo 13

## Libertad

*Luego sabemos que, sin despertar, aún un Buda es un ser que siente, y que incluso un ser que siente, si se despierta en el instante de un pensamiento, es un Buda.*

-HUÍ Neng

Cuando una persona es excarcelada de una prisión, recobra su libertad. En el momento que da un paso fuera del portón, está libre de su condena, de los guardias, las paredes, barras y candados de su celda. El mundo yace abierto enfrente suyo; es libre de llevar a cabo las posibilidades que le ofrece, Y es libre para otros: disponible para relaciones afectivas, disponible para cualquier demanda o desafío que los demás tengan para él.

La libertad no es nunca absoluta; es siempre relativa a otras cosas: libertad *de* restricciones, libertad a obrar, libertad *para* otros. El ex prisionero todavía está restringido por las leyes de la sociedad, los recursos de que dispone, los límites de su cultura, conocimiento y habilidades, y en última instancia su estado corporal y las leyes de la naturaleza.

En forma similar, la libertad del despertar es también una relativa, *de* las restricciones de la confusión y agitación egocéntricas, *del* anhelo de una identidad fija, *de* la compulsión a idear una situación perfecta, *de* la identificación con opiniones preconcebidas y *de* la angustia que se origina de esos apegos. El propio Buda estaba restringido por la visión del mundo de sus tiempos; su propio idioma, conocimiento y habilidades; sus percepción de lo que su sociedad podía tolerar; la disponibilidad de recursos y tecnologías; las barreras geográficas y políticas que lo limitaban a una zona determinada del norte de India; su cuerpo físico y las leyes de la naturaleza.

Sin embargo el mundo yacía abierto a él en una forma sin precedentes. Él estaba con libertad a materializar con creatividad sus posibilidades libre de los anhelos que antes habían determinado sus elecciones, con libertad a imaginar una respuesta adecuada a la angustia ajena, con libertad a cultivar un camino auténtico que abarcara todos los aspectos de la vida humana, con libertad a formar una comunidad de amistades y con libertad a crear una cultura del despertar que sobreviviría mucho más allá de su muerte.



Y también era libre para otros. En forma altruista renunció a su bienestar personal por el bien de los demás. Se puso a la disposición de cualquier demanda y desafío que los otros le presentaran.

La libertad del despertar está basada en la cesación del anhelo. Tal libertad es posible porque el carácter cambiante, contingente, ambiguo y creativo de la realidad es libre *por su propia naturaleza*.

Somos nuestros propios carceleros. Nos mantenemos prisioneros al aferrarnos, por miedo y confusión, a un ego que existe independiente de todas las condiciones. En vez de aceptar y entender las cosas como son, buscamos independizarnos de ellas en una individualidad aislada. Irónicamente, este egoísmo alienado se confunde con libertad individual. El objetivo de la práctica del dharma es liberarnos de esta ilusión de libertad. Esto se logra entendiendo la angustia que acompaña esa independencia engañosa y dejando ir a la confusión y el anhelo que la mantienen en su lugar.

El cultivar el camino comienza con una visión auténtica del carácter cambiante, contingente y creativo de nuestro ego y del mundo. Aunque en un comienzo la experiencia de la libertad intrínseca de la realidad sea esporádica y momentánea, la práctica del dharma abraza un tipo de vida que ve a esta experiencia como la norma en vez de la excepción. Aunque podemos estar todavía abrumados por los patrones turbulentos del hábito, nuestro compromiso con esta visión de la libertad permanece inquebrantable. Para socavar esa visión fija y congelada de las cosas, debemos cultivar la percepción de la libertad presente en cada momento de la experiencia.

Mientras no notas a la respiración, ésta marcha por sí misma, Pero en cuanto empiezas a prestarle atención, tiendes a restringirla. Aunque te digas: "sólo obsérvala como es", el mero acto de atención consciente la vuelve controlada y rígida. Puedes tener la sensación de "estoy respirando" en vez de "respira".

Trata lo siguiente: al final de la siguiente expiración, sólo espera a que ocurra la inspiración -como si fueras un gato esperando a que el ratón salga de la cueva. Sabes que la inspiración vendrá, pero no sabes cuándo. De manera que mientras tu atención permanece tan atenta y articulada como la del gato, está libre de cualquier intención de controlar lo que va a pasar. Sólo espera, sin expectativas. De pronto "lo" descubres respirando.

Es muy estimulante (hasta inquietante) estar atento de la respiración de esta forma. Como foco de la atención, la respiración es la única función corporal que puede ser tanto autónoma como volitiva (a diferencia, por ejemplo, de los latidos). Aunque la respiración puede en un principio servir como objeto de concentración, al soltar cualquier deseo de controlarla podemos ver en sus movimientos rítmicos la libertad intrínseca de la propia realidad.

La respiración es el movimiento de la vida, el proceso vital que conecta al cuerpo con su medio ambiente. Cuanto más abrimos y profundizamos la atención en la respiración y el cuerpo, más entendemos la dinámica intrínseca de toda nuestra experiencia. Nada se está quieto por un instante. La respiración, los latidos, el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos y el medio ambiente son facetas de un sistema indivisible e interactivo, del cual ninguna parte puede ser reclamada como "yo" o "mío".

¿Por qué es que nos mantenemos lejanos y apartados de todo esto? ¿Qué es lo que nos restringe e inhibe a participar completamente de esta experiencia? Sabemos muy bien que esa participación no nos va a eliminar; es perfectamente compatible con el desapego sano de una autoestima irónica, Y sin embargo insistimos en identificarnos con este ego fantasmal, revoloteando por encima y eternamente aislado del propio proceso de la vida. Como resultado, todo el sistema interactivo se siente como atascado, Y nos sentimos aletargados, bloqueados, frustrados, prisioneros.

El abrazar repetidamente este flujo dinámico, precario e impersonal de la experiencia, va erosionando gradualmente esta convicción empotrada de nuestra existencia separada. Para intensificarlo aún más, ayuda el soltar no sólo los apegos a un ego fijo sino todas las visiones que confinan y fijan la experiencia. Se puede lograr esto reconociendo que independientemente de cómo lo describamos (aún como "dinámico, precario e impersonal") lo que pasa es completamente misterioso,

A medida que la atención cuidadosa se calma y clarifica, la experiencia no sólo se vuelve más vivida sino simultáneamente más desconcertante. Cuanto más conocemos algo de esta manera, menos lo conocemos, A medida de que escuchamos a la lluvia u observamos un silla con atención, estos objetos familiares se vuelven no sólo más aparentes sino también más enigmáticos. Mientras estamos sentados, atentos a la respiración, por una parte es común y obvio, pero por la otra es un misterio que estemos respirando. El prestar atención a esta dimensión de la experiencia donde las descripciones y explicaciones fallan, constituye un desafío a nuestras presunciones de cómo conocemos. La experiencia no puede ser justificada simplemente confinándola a una categoría conceptual, Su ambigüedad final radica en ser y no ser conocible. Independientemente de qué tan bien conozcamos algo, el ser testigos de su libertad intrínseca no lleva a la admisión humilde de que: "realmente no sé".

Este desconocer no es el final del camino: el punto más allá del cuál el pensamiento no puede seguir más. Este desconocer es la base de un agnosticismo profundo. Cuando se suspenden creencias y opiniones, la mente no tiene dónde descansar. Somos libres de comenzar un forma radicalmente diferente de interrogatorio.

Este interrogatorio está presente en el mismo desconocer. Tan pronto como la atención se encuentra perpleja y desconcertada por la lluvia, una silla, la respiración, estos se presentan como preguntas. Las suposiciones y descripciones habituales repentinamente fallan y escuchamos a nuestras voces gritar tartamudeando: "¿Qué es esto?", O simplemente: "¿qué?" o "¿por qué?", O quizás sin palabras, sólo "¿?".

La pura presencia de las cosas es sorprendente. Provocan asombro, admiración, incomprensión y sobrecogimiento. No sólo la mente sino todo el organismo se siente perplejo. Esto puede ser desconcertante. La atención puede ahora ser fácilmente descarrilada por destellos de pensamiento especulativo, estallidos espontáneos de poesía, los que, independientemente de qué tan inspirados y originales, nos regresan al mundo categorizado y familiar.

La tarea de la práctica del dharma es mantener esta perplejidad dentro del contexto de una atención calma, clara y centrada. Esta perplejidad no está ni frustrada ni siquiera meramente curiosa por un detalle específico de la experiencia. Es un interrogatorio

intenso y enfocado sobre la totalidad de lo que se desarrolla en cada momento. Es la máquina que lleva a la atención, al corazón de lo desconocido.

El interrogatorio que surge del desconocer difiere de la averiguación habitual en que no tiene interés en encontrar una respuesta. Este interrogatorio comienza en el punto donde terminan las descripciones y explicaciones. Ya se ha liberado de las restricciones y limitaciones de las categorías conceptuales. Reconoce que los misterios no se resuelven como si fueran problemas para luego ser olvidados. Cuanto más penetramos en un misterio, más misterioso se vuelve.

Este interrogatorio perplejo es el propio camino central, Al rehusarse a ser llevado a las respuestas de "sí" o "no", "es esto" o "no es aquello", se libera de los extremos de afirmación y negación, algo o nada. Como la propia vida, sigue andando, libre de la necesidad de mantener posiciones fijas -incluyendo las del budismo. Impide que la calidad de la atención se vuelva una postura pasiva, rutinaria, lo que puede estar de acuerdo con un sistema de creencias pero entumece y opaca a la experiencia. La perplejidad mantiene a la atención en puntas de pie. Revela a la experiencia como transparente, radiante y sin impedimentos. El interrogatorio es el camino en que se mueve la persona centrada.

Abrasada de intensidad, pero libre de turbulencia y de la compulsión por respuestas, el interrogatorio se contenta con dejar ser a las cosas. Ni siquiera existe una agenda de trabajo escondida. Las expectativas de logros y recompensas (como la Iluminación) se reconocen por lo que son: intentos desesperados del ego fantasmal para trastornar al proceso a su propio beneficio. Cuanto más conscientes somos del desarrollo misterioso de la vida, es más claro que su propósito no es satisfacer las expectativas del ego. Sólo podemos pronunciar las preguntas que hace. Luego dejar ir, escuchar y esperar.

La realidad es intrínsecamente libre porque es cambiante, incierta, contingente y vacía. Es un juego dinámico de relaciones. El despertar a esto revela nuestra propia libertad intrínseca, porque también somos por naturaleza un juego dinámico de relaciones, Una visión auténtica de esta libertad es la base de la libertad individual y la autonomía creativa. Esta experiencia, sin embargo, es algo que recuperamos en momentos específicos. Mientras tanto estemos trabados en la creencia de que el ego y las cosas son invariables, inequívocos, absolutos, opacos y sólidos, seguiremos correspondientemente confinados, alienados, adormecidos frustrados y prisioneros,

Y sin embargo, en la práctica la vida no puede ser nítidamente dividida en las dualidades de "libre" y "prisionera", "despierta" y "dormida". Aunque esas categorías estén bien definidas, la vida es ambigua. Se puede recuperar y volver a perder la libertad.

El despertar es recuperar esa libertad asombrosa en la que nacimos pero que sustituimos por la pseudo-independencia de un ego separado. Por más que nos asuste, por más que nos resistamos, esa libertad está al alcance de la mano. Puede aparecerse en cualquier momento en nuestras vidas, la procuremos o no, permitiéndonos atisbar una realidad que es al mismo tiempo más familiar y más elusiva que cualquier cosa que hayamos conocido, en la que nos encontramos profundamente solos y conectados con todo. Sin embargo, la fuerza del hábito es tal que repentinamente la volvemos a perder y estamos de regreso en la normalidad sin ambigüedades.

A través de contrarrestar esta fuerza del hábito, la práctica del dharma tiene dos objetivos: liberarse del anhelo egocéntrico de manera que nuestras vidas se vayan convirtiendo gradualmente en más despiertas; y estar receptivo a la erupción súbita del despertar en nuestras vidas en cualquier momento. El despertar es tanto el proceso lineal de libertad que se cultiva con el tiempo *como* la posibilidad siempre presente de libertad. El camino central es tanto un sendero con principio y fin *como* la potencialidad sin forma en el propio centro de la experiencia.

# Capítulo 14

## Imaginación

*Talento para hablar diferente, más que argumentar bien, es el instrumento clave para el cambio cultural.*

-Richard Rorty

Morar en una perplejidad ignorante frente a la respiración, la lluvia o una silla es lo mismo que morar en una perplejidad ignorante frente a una masa deforme de arcilla, una hoja de papel en blanco o la pantalla vacía de la computadora. En ambos casos nos encontramos sobrevolando la cúspide entre nada y algo, informe y formado, inactividad y actividad. Estamos balanceados en un alerta silencioso y vital, en el umbral de la creación, esperando que emerja algo (la próxima inspiración o el próximo cambio en la forma de la arcilla) que nunca antes ha ocurrido en esa manera ni va a volver a ocurrir así otra vez. En ambos casos temblamos en esa fina línea entre el alborozo y el temor. Una persona que medita puede estar simultáneamente arrobado por la libertad intrínseca de la realidad e inquieto por la cascada desequilibrante de experiencias a punto de surgir en el siguiente instante. Ceramistas y escritores pueden estar cautivados por la posibilidades creativas sin fin de cada momento pero paralizados por su vacilación al elegir una de ellas. Del mismo modo que una persona meditando huye hacia la seguridad de un recuerdo consolador o una fantasía, el artista corre a servirse otra taza de café.

Podríamos decidir quedarnos simplemente absorbidos en el juego libre de la realidad, misterioso y informe. Ésta sería la elección de un místico decidido a desaparecer en Dios o Nirvana —similar quizás a la tendencia de muchos artistas de aniquilarse con alcohol o drogas, Pero si valorizamos nuestra participación en una realidad en la que tiene sentido tener sentido, entonces esa renunciación personal negaría un elemento central de nuestra humanidad: la necesidad de hablar y actuar, de compartir nuestras experiencias con los demás.

La libertad implica responsabilidad, Libertad del anhelo egocéntrico es libertad a materializar con creatividad las posibilidades del mundo para los demás. Cuando el entendimiento y la compasión son dos caras de la misma moneda, una visión auténtica de la naturaleza vacía y contingente de las cosas busca espontáneamente reflejarse en formas de vida concretas y lúcidas. Cara a cara con el mundo, nos afanamos para

encontrar conceptos, imágenes e ideas para expresar la asombrosa inexpresividad de la realidad en discursos y actos auténticos. Esta visión informada se afana en encontrar forma a través de la imaginación.

En cuanto a experiencia de libertad, el despertar no nos provee con un conjunto de ideas o imágenes prefabricadas —mucho menos doctrinas filosóficas o religiosas. Por su propia naturaleza está libre de las restricciones de ideas, imágenes o doctrinas preconcebidas. No ofrece respuestas, sólo la posibilidad de nuevos comienzos, Al experimentarlo, no traducimos conocimientos esotéricos ocultos a declaraciones sabias, de la misma manera que un escritor tampoco traduce al papel frases completas escondidas en su mente.

Las ideas y palabras emergen a través del propio proceso de expresarlas a un público real o implícito. Pueden aparecer como una sorpresa, conmover —incluso a la persona que las pronuncia. No aparecen totalmente formadas, del mismo modo que un narciso no aparece totalmente formado del brote de un bulbo. Aparecen de una matriz irreplicable de contingencias: la autenticidad de nuestra visión y compasión actual, las necesidades de los demás en un cierto momento y lugar, nuestra habilidad de usar los recursos técnicos y culturales disponibles.

La práctica del dharma se parece más a la creación artística que a la resolución de un problema técnico. La dimensión técnica de la práctica del dharma (como por ejemplo el entrenamiento para tener una mente atenta y enfocada) es comparable a las habilidades técnicas que un ceramista tiene que aprender para ser experto en su campo. Ambos pueden requerir de muchos años de disciplina y trabajo duro. Sin embargo, para ambos esa pericia es sólo un medio, no un fin en sí mismo. Del mismo modo que competencia técnica en cerámica no es garantía de vasijas hermosas, competencia técnica en meditación no es garantía de una respuesta sabia o compasiva ante la angustia.

El arte de la práctica del dharma requiere empeño, logros técnicos e imaginación. Como con todas las artes, si falta uno de los tres no lograremos materializar todo su potencial. La materia prima de la práctica del dharma somos nosotros mismos y nuestro mundo, los que deben ser entendidos y transformados de acuerdo con la visión y valores del propio dharma. Este no es un proceso de trascendencia propia o mundial, sino de creación propia y mundial.

El negar el "ego" sólo desafía la noción de un ego independiente del cuerpo y la mente —no el sentido ordinario de mí mismo como una persona diferente de todos los demás. Esta noción de un ego estático es el principal impedimento a nuestro potencial único como un ser individual, Al disolver esta ficción por medio de una visión centrada de la transitoriedad, ambigüedad y contingencia de la experiencia, somos libres de crear nuestro ego otra vez. La noción del mundo como una realidad foránea compuesta de cosas tercas y discretas es del mismo modo el principal impedimento a la creación del mundo, Al disolver esta perspectiva, por medio de una visión del mundo como un todo dinámico y vinculado del que somos una parte integral, estamos igualmente libres para involucrarnos con el mundo nuevamente.

Materializar estas visiones requiere de actos de imaginación. Independientemente de que tan profundo sea nuestro entendimiento de la naturaleza transitoria y vacía de la

existencia, que tan vivamente experimentemos la libertad intrínseca de la realidad, que tan apasionadamente deseamos aliviar la angustia ajena, si no podemos imaginar formas de vida que respondan efectivamente a la situación cercana, estaremos limitados en lo que podemos hacer. En vez de encontrar una voz que hable a las contingencias únicas de nuestra propia situación, repetimos clichés y dogmas de otras épocas. En vez de participar creativamente en una cultura contemporánea del despertar, nos restringimos a preservar las culturas de un pasado que se esfuma.

La auto-creación implica imaginarnos de otras maneras. En vez de pensar de nosotros mismos como una pepita fija en una corriente cambiante de procesos mentales y físicos, podemos considerar nuestro ego como una narración que transforma esos procesos en un cuento en desarrollo. La vida pasa a ser menos un postura defensiva para preservar un ego inmutable y más la tarea en proceso de completar un relato sin terminar. En cuanto a narrativa coherente, la integridad de nuestra identidad es mantenida sin tener que suponer un centro metafísico inmóvil alrededor del cual gira todo lo demás. Basado en la percepción de la transitoriedad, ambigüedad y contingencia, una persona tal valoriza la levedad del tacto, flexibilidad y adaptabilidad, el sentido de humor y aventura, la apreciación de otros puntos de vista, la celebración de las diferencias.

En cuanto se activa la imaginación en el proceso del despertar, recuperamos la dimensión estética de la práctica del dharma. El cultivo de una percepción enfocada, por ejemplo, no puede ser adecuadamente entendida tan sólo como un conjunto de transformaciones cognitivas y afectivas, porque esa percepción es también una experiencia de belleza,

A medida que la agitación de la consciencia decae y reposamos en una claridad intensificada de atención, la belleza natural del mundo se acentúa brillantemente. Nos maravillamos de los trazos exquisitos de una hoja, el juego de la luz sobre la corteza de un árbol, las reflejos y ondulaciones en un charco de agua, el brillo disoluble del ojo humano. Nuestra apreciación artística también se enriquece: una frase musical, un renglón poético, una figura danzante, un esbozo a lápiz, una vasija de cerámica nos pueden hablar con una agudeza y profundidad sin precedentes.

Las grandes obras de arte en todas las culturas lograron capturar, dentro de las restricciones de su forma, tanto el sentimiento de angustia, como una visión de su resolución. Considera, por ejemplo, las frases lánguidas de Proust o los haikus de Basho, los últimos cuartetos y sonatas de Beethoven, las pinceladas tragicómicas de Sengai o los lienzos apabullantes de Eothko, los autorretratos luminosos de Eembrandt y Hakuin, Estos trabajos logran su resolución no a través de consolar o de imágenes románticas en las que se trasciende la angustia. Aceptan la angustia sin agobiarse por ella. Revelan a la angustia como aquello que le da dignidad y profundidad a la belleza.

Las cuatro verdades que ennoblecen del Buda proveen no sólo un paradigma de libertad cognitiva y afectiva sino también un patrón de visión estética. Toda obra de arte que profundiza nuestro entendimiento de la angustia, que nos mueve a relajar las restricciones de un anhelo egocéntrico, que revela el juego dinámico del vacío y que forma e inspira una forma de vida que lleve a esos fines, lleva el sello de una belleza auténtica, Y del mismo modo que trabajos no budistas pueden tener ese efecto, trabajos

explícitamente budistas pueden fracasar en lograrlo.

La misma visión estética inspira las tareas imaginativas de la creación propia y del mundo. Las verdades que ennoblecen no son solamente desafíos a actuar con sabiduría y compasión, sino desafíos a actuar con creatividad y percepción estética. Nuestras palabras, nuestras acciones, nuestra mera presencia en el mundo, crean y dejan impresiones en las mentes ajenas, del mismo modo que un escritor hace impresiones con su pluma en el papel, el pintor con su pincel en el lienzo, el ceramista con sus dedos en la arcilla. El mundo humano es como un enorme instrumento musical en el que simultáneamente tocamos nuestra parte mientras escuchamos las composiciones de los demás. La creación de mí mismo en la imagen del despertar no es un proceso subjetivo sino inter-subjetivo. No podemos elegir si nos involucramos con el mundo, sino cómo. Nuestra vida es una historia continuamente narrada a los demás a través de cada detalle de nuestro ser: expresiones faciales, lenguaje corporal, ropas, inflexiones del habla —nos guste o no.

Luego de su despertar, el Buda pasó varias semanas sobrevolando la cúspide entre el éxtasis de la libertad y, en sus palabras, la "vejación" del compromiso, ¿Debería mantenerse en el estado pacífico del nirvana o compartir con otros lo que había descubierto? Lo que lo decidió fue la aparición de una idea (en el lenguaje de la antigua India, un "dios") que lo forzó a reconocer el potencial de despertar en otros y su responsabilidad a actuar. En cuanto se disparó su imaginación, abandonó la opción mística de abstracción trascendente y pasó a involucrarse con el mundo.

De manera que el Buda trazó un sendero que comenzó con una visión, fue traducido a acciones a través de ideas y palabras, y dio lugar a las culturas del despertar que aún hoy causan inspiración. Este desarrollo es análogo al proceso de creatividad el cual, en forma similar, comienza de una visión sin forma y es traducido a formas culturales a través de la imaginación. El transcurso de la vida del Buda nos ofrece un paradigma para la existencia humana, que ha sido materializado en diversas formas a lo largo y a lo ancho de Asia en los pasados dos milenios y medio.

El genio del Buda estaba en su imaginación. Logró traducir su visión no sólo en el lenguaje de su tiempo sino también en términos suficientemente universales para inspirar generaciones futuras en India y más allá. Sus ideas han sobrevivido en gran parte como lo hacen las obras maestras de arte. Aunque algunos elementos de su enseñanza puedan resultarnos ajenos, sus ideas centrales nos hablan en una forma que va más allá de su referencia a un tiempo o lugar particulares. A diferencia de las antiguas estatuas de Egipto o Ghandara, la rueda del dharma puesta en movimiento por el Buda siguió girando luego de su muerte, generando nuevas y sorprendentes culturas del despertar.

Cada vez que el dharma llegó a una nueva civilización o período histórico, se enfrentó a un desafío doble: mantener su integridad como una tradición internamente coherente y expresar esta visión en una forma que respondiera a las necesidades de la nueva situación. Para poder tener sentido, tenía que imaginarse de maneras originales e inesperadas (comparar los discursos pali, una colección de koans zen y el *Libro Tibetano de los Muertos*). Mientras que este proceso gradual de transformación ocurrió a lo largo de varias generaciones, invariablemente fue cristalizado a través del genio de un sola persona o, cuando mucho, de un grupo pequeño.



El genio de esa gente yació también en su imaginación: su capacidad de expresar una visión auténtica del dharma en una forma que respondiera con creatividad a las necesidades de situaciones particulares. Ellos iniciaron culturas del despertar distintas con una producción original y abundante de filosofía, literatura y arte, Y sin embargo estos períodos de vitalización cultural no tendieron a durar mucho. Ya que aunque los fundadores eran imaginativos y creativos, imaginación y creatividad eran cualidades rara vez estimuladas en las escuelas y órdenes que establecieron, (Los mismos términos "imaginación" y "creatividad" carecen de equivalentes exactos en las lenguas budistas clásicas.) A medida que sus tradiciones llegaron a ser instituciones religiosas poderosas, la mayor prioridad pasó a ser la preservación de la ortodoxia.

Aunque se originan en actos de imaginación, las ortodoxias paradójicamente buscan controlar la imaginación como un medio de mantener su autoridad. La autenticidad del entendimiento de una persona se mide de acuerdo con la conformidad con los dogmas de la escuela. Aunque tales controles pueden dar la salvaguardia necesaria contra el charlatanería y el autoengaño, también pueden ser usados para suprimir intentos auténticos de innovación creativa que pueden amenazar el status quo. La imaginación es anárquica y potencialmente subversiva. Cuanto más jerárquica y autoritaria es una institución religiosa, más va a necesitar que las creaciones de la imaginación se conformen a las doctrinas y normas estéticas,

Pero al suprimir la imaginación, la propia vida de la práctica del dharma se corta en su fuente. Aunque las ortodoxias religiosas pueden sobrevivir e incluso prosperar por siglos, al final se osificarán. Cuando el mundo a su alrededor cambie, no tendrán el poder imaginativo para responder con creatividad a los desafíos de la nueva situación.

# Capítulo 15

## Cultura

*No existe nada fuera de la práctica  
de los inspirados por el Buda;  
Cuando se aprende a vivir en esa forma,  
no hay nada sin valor*

—Shantideva

Cuando el budismo se enfrenta al mundo contemporáneo, descubre una situación donde la creatividad e imaginación son centrales para la libertad individual y social. Aunque las tradiciones budistas han afirmado consistentemente que la libertad de anhelos y angustias es la razón de ser de la cultura del despertar, han sido menos consistentes en afirmar la libertad a responder a la angustia mundial. Tanto internamente, convirtiéndose en ortodoxias religiosas, como externamente, identificándose con regímenes autocráticos e incluso totalitarios, las tradiciones budistas se han inclinado hacia el conservadurismo político. Esto ha contribuido, por un lado, a una tendencia al misticismo, y por el otro, a posponer los logros personales y sociales hasta el renacimiento futuro en un mundo menos corrupto.

En el corazón del encuentro del budismo con el mundo contemporáneo está la convergencia de dos ideas de libertad. La libertad del Buda de anhelos y angustias está convergiendo con la libertad autónoma del individuo de materializar su capacidad de desarrollo personal y social.

En las democracias liberales de la actualidad somos educados a lograr nuestro potencial como individuos autónomos. Es difícil imaginarse otra época en la que tanta gente gozara de libertades semejantes. Y sin embargo, el mero ejercicio de estas libertades al servicio de la codicia, agresión y miedo ha llevado a la descomposición de la comunidad, a la destrucción del medio ambiente, al despilfarro de los recursos, a la perpetuación de tiranías, injusticias y desigualdades. En vez de materializar sus libertades con creatividad, muchos han elegido el conformismo irreflexivo dictado por la televisión, la conformidad con el consumismo masivo, o el adormecer con drogas sus sentimientos de alienación y angustia. En teoría, la libertad puede ser considerada con una gran

admiración; en la práctica puede ser experimentada como una pérdida desequilibrante de significado y dirección.

Parte del atractivo de cualquier ortodoxia religiosa yace en su preservación de una visión de la vida segura, estructurada y llena de significado, que es una oposición extrema a la inseguridad, desorden y falta de sentido de la sociedad contemporánea. En ofertas como la del refugio, las formas tradicionales de budismo proveen una base sólida para los valores éticos, meditativos y filosóficos que conducen al despertar. Y sin embargo tienden a ser cautelosas de participar en una traducción de esta visión liberadora a una cultura del despertar que se dirija a las angustias específicas del mundo contemporáneo. Se prefiere la preservación de lo conocido y probado a la agonía de la imaginación, en la que somos forzados a arriesgarnos a ese peligroso salto en la oscuridad.

Las visiones budista y contemporánea de la libertad se apoyan y critican una a otra. La visión budista busca cultivar un camino de práctica individual y social que lleve a una experiencia liberadora del ego y el mundo. No puede aceptar la noción de que sea posible lograr la libertad auténtica en una vida guiada por el anhelo egocéntrico y confuso. La visión contemporánea se esfuerza en crear y mantener estructuras sociales y políticas que respalden los derechos y optimicen las posibilidades creativas del individuo. No puede aceptar la noción de que sea posible lograr una libertad auténtica en una sociedad represiva e injusta.

Aunque sería fútil tratar de describir la cultura del despertar que pueda resultar del encuentro de estas dos visiones, están comenzando a emerger dos temas principales. Estos son las formas claramente contemporáneas en que la práctica del dharma se está *individualizando*, por una lado, y *comprometiéndose socialmente*, por el otro.

La individualización de la práctica del dharma ocurre cuando se da prioridad a la resolución del dilema existencial personal sobre la necesidad de conformarse a las doctrinas de una ortodoxia budista. La individualización es un proceso de recuperar la autoridad personal por medio de una liberación de las restricciones de sistemas de creencias mantenidos colectivamente. Si el entrenamiento con un maestro de alguna escuela lleva a aumentar la dependencia con esa tradición y a una correspondiente pérdida de la autonomía personal, entonces es posible que esa lealtad tenga que ser cortada. Al mismo tiempo, la exposición actual sin precedentes a un gran rango de tradiciones budistas, dificulta el aceptar la presunción indiscutida de cada escuela de su propia superioridad. Al valorizar la imaginación y diversidad, esa visión individualizada podría en última instancia facultar a cada practicante a crear su propio sendero dentro de la práctica del dharma.

El compromiso social contemporáneo de la práctica del dharma está basado en la percepción de cómo la confusión y el anhelo egocéntricos ya no pueden ser entendidos adecuadamente como solamente impulsos psicológicos que se manifiestan en estados subjetivos de angustia. Encontramos estos impulsos encarnados en las propias estructuras económicas, militares y políticas que tienen influencia en las vidas de la mayoría de la gente en la Tierra. Amarrados a las tecnologías industriales, el impacto de estos impulsos afectan la calidad del medio ambiente; la disponibilidad de recursos naturales y empleo; los tipos de instituciones políticas, sociales y financieras que rigen la vida de

las gentes. Esta visión socialmente comprometida de la práctica del dharma reconoce que cada practicante está obligado por una ética de empatía a responder a la angustia de un mundo globalizado e interdependiente.

Individualización y compromiso social no son únicos de la situación contemporánea. Cada vez que la cultura del despertar se ha materializado en el pasado, ha surgido por la visión original, novedosa de un individuo y posteriormente se ha encarnado en las estructuras sociales compatibles con la nueva situación. La democracia, ciencia y educación modernas han llevado a que el papel del individuo en la sociedad y la naturaleza de las relaciones sociales sean radicalmente diferentes hoy de lo que eran en los primeros tiempos en Asia. Se necesitan procesos proporcionalmente diversos de individualización y compromiso social para lograr una cultura contemporánea del despertar.

La auto-creación de la individualización y la creación mundial del compromiso social no pueden existir aparte una de la otra. Están unidas en una cultura común, que las configura en un todo lleno de significado y propósito. Al mismo tiempo, la tensión creativa entre ambas es la que constantemente da forma y figura a esta cultura. Individualización y compromiso social pasan a ser los dos polos de una cultura del despertar.

De acuerdo con el diccionario Chambers, cultura es "el estado de estar siendo cultivado". Lo que debe cultivarse, de acuerdo al Buda, es un sendero de visión auténtica, ideas, habla, acción, formas de vida, resolución, atención y percepción enfocada. Luego, una cultura del despertar es el estado en que este sendero es cultivado.

La cultura del despertar se forja por la tensión entre la deuda con el pasado y la responsabilidad con el futuro. Esta tensión es más palpable durante fases de transición, como la nuestra. Para preservar la integridad de la tradición, tenemos que distinguir entre lo que es central y lo que es periférico. Tenemos que discernir entre qué elementos son vitales para la supervivencia del dharma y cuáles son artefactos de culturas foráneas que pueden obstruir esta supervivencia. Un ejemplo contemporáneo es hasta qué punto las doctrinas metafísicas de karma y renacimiento son o no esenciales para la tradición. Cualquier decisión que tomemos al respecto será un riesgo. Tenemos que asumir la responsabilidad por las elecciones cuyas consecuencias, potencialmente considerables, no somos capaces de prever.

Una cultura del despertar no puede existir independientemente de las específicas culturas sociales, religiosas, artísticas, y étnicas, en la que está enclavada. Emerge de las interacciones creativas con estas culturas, sin rechazarlas o ser absorbida por ellas. Va a tomar inevitablemente ciertos rasgos de la cultura contemporánea, quizás inspirando o revitalizando algunas dimensiones de ella, manteniendo al mismo tiempo una perspectiva crítica.

En la actualidad la práctica del dharma enfrenta dos peligros principales: al resistir la interacción creativa, podría terminar como una subcultura marginada, una reliquia bellamente preservada, mientras que al perder su integridad interna y lado crítico, podría terminar absorbida por otra cosa, tal como la psicoterapia o el cristianismo contemplativo.

Por más que esté muy individualizada, una cultura del despertar no puede ser nun-

ca un asunto privado. Tal cultura es siempre una expresión comunitaria. Para lograr madurez y profundidad requiere ser cultivada durante generaciones. La comunidad es el enlace vital entre individualización y compromiso social. Una cultura del despertar simplemente no puede ocurrir sin estar enraizada en un sentido coherente y vital de comunidad, porque una matriz de amistades es el mero suelo donde se cultiva la práctica del dharma. Cómo crear una auténtica comunidad que provea una base sólida para la emergencia de una cultura, optimizando al mismo tiempo la libertad individual, puede que sea la cuestión más importante que enfrenta la práctica del dharma en la actualidad.

Una de las fuerzas del budismo religioso es su habilidad para responder sin ambigüedad a esta cuestión a través del establecimiento continuo de instituciones jerárquicas que han aireado siglos de agitación y cambio. Aunque esas instituciones puedan proveer ambientes excelentes para el entrenamiento prolongado en meditación y reflexión, es cuestionable que por sí solas puedan proveer una base suficiente para la creación de una cultura contemporánea del despertar. Los imperativos democráticos y agnósticos del mundo secular requieren no otra Iglesia budista, sino una comunidad individualizada, donde la imaginación creativa y el compromiso social sean tan valorizados como la reflexión filosófica y los logros meditativos.

Una visión budista agnóstica de la cultura del despertar inevitablemente desafiará mucho de los papeles consagrados del budismo religioso. Ya no verá el papel del budismo como proveyendo autoridad pseudo-científica en materias como cosmología, biología y consciencia, como lo hizo en las culturas asiáticas pre-científicas. Tampoco verá su papel como ofreciendo la certidumbre consoladora de una vida futura mejor por medio del vivir de acuerdo con la visión mundial del karma y el renacimiento. En vez de la doctrina pesimista hindú de la degeneración temporal, enfatizará la libertad y responsabilidad de crear una sociedad más despierta y compasiva en esta Tierra, En vez de instituciones autoritarias, monolíticas, podrá imaginar un tapiz descentralizado de comunidades del despertar, en pequeña escala y autónomas. En vez de un movimiento religioso místico conducido por líderes autocráticos, vislumbrará una cultura profundamente agnóstica y secular, fundada en la amistad y gobernada en colaboración.

## Traducción de términos importantes

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| Aware       | Alerta                  |
| Awareness   | Percepción, Consciencia |
| Clinging    | Aferramiento            |
| Craving     | Anhelos, Deseo Ardiente |
| Indulgence  | Complacencia            |
| Mindful     | Atento                  |
| Self        | Ego, Sí Mismo           |
| Selfhood    | Individualidad          |
| To Contrive | Idear                   |
| To Realize  | Materializar            |
| Turmoil     | Agitación               |

## SOURCES AND NOTES

The primary sources of this book are those with whom I have studied and trained in dharma practice. In particular, I am indebted to my teachers the late Geshe Ngawang Dargvev and Tamdrin Eabten of Sera Je Monastery, Lhasa, Tibet, and the late Kusan Pang'ang Sunim of Songgwang Sa Monastery, near Suncheon, South Korea,

While sources for all quoted passages are given in the notes below, a comprehensive bibliography of writings that have served as an inspiration for this book would be out of place. Two books in particular, however, deserve special mention both as sources for several quoted passages and as introductions to the two main streams of Buddhist thought:

Nanamoli Thera (Osbert Moore), *The Life of the Buddha*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publishing Society, 1992 (1st edition 1972),

Shantideva, *The Bodhicaryavatara*. (1) Translated from Sanskrit by Kate Crosby and Andrew Skilton, Oxford/New York: Oxford University Press, 1996, (2) Translated from Tibetan by Stephen Batchelor as *A Guide to the Bodhisattva's Way of life*. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1979,

For background information on Buddhist history as well as sketches of Buddhist figures, schools, and doctrines, the reader might refer to *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America* by Rick Fields (Boston: Shambhala, 1981), and my *The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture* (Berkeley: Parallax, 1994),

## GROUND

*Do not be satisfied with hearsay ... is from the Kalama Sutta (Anguttara Nikaya in: 65), in The Life of the Buddha, trans. Nanamoli Thera, 175-76,*

*Awakening*

. 1 s long as my vision was not fully clear ... is from the *Dhammacakkappavatanā Sutta* (*Samyutta Nikaya LVI: ii*). A complete translation is found in *The Life of the Buddha*, trans, Nanamoll Thera, 43-45,

This chapter, a reflection on the *Dhammacakkappavatanā Sutta*, is indebted to the writings of Nanavira Thera (Harold Musson) collected in *Clearing the Path* (Colombo, Sri Lanka: Path Press, 1987), The analogy from *Alice's Adventures in Wonderland* and the idea that the four truths are injunctions to act as opposed to propositions to believe are found in *Clearing the Path*, pp. 258-59, while the notion of awakening being "knocked off its pedestal" is found on p. 282, The critique of Buddhism as mysticism is likewise influenced by Nanavira, For a study of the life and work of this remarkable English Buddhist monk and writer, see my "Existence, Enlightenment and Suicide: The Dilemma of Nanavira Thera," in *The Buddhist Forum Volume IV - Seminar Papers 1994-1996*, ed, Tadeusz Skorupski (London: School of Oriental and African Studies), 9-34, All views attributed in this chapter and elsewhere to "the Buddha" or "Gautama" refer to the Buddha as represented in the Pali Canon,

*Agnosticism*

*Suppose, Malunkyaputta, a man . is abridged from the Culamalunkya Sutta (Majjhima Nikaya 63), in The Middle Length Discourses of the Buddha*, trans, Nanamoll Thera and Bhikkhu Bodhi (Boston: Wisdom, 1995), 534-36,

I am indebted to Trevor Ling's *The Buddha: Buddhist Civilization in India and Ceylon* (London: Temple Smith, 1973) for the notion of religion as a "residual civilisation," Rather than stating that Buddhism is a civilization, however, I will argue that Buddhism is akin to a culture,

p. 10 "the rigorous application of a single principle" and all following quotes from T, H, Huxley are from his 1889 "Agnosticism," included in *Science and the Christian Tradition* (London: Maemillan, 1904), 245-46, Within less than twenty years Huxley's newly coined term was applied to Buddhism by Ananda Mettevva (Allan Bennett), the second Western European to be ordained as a Buddhist monk. In a letter to the 1904 Free Thought Congress, he wrote: "The position of Buddhism on these vital problems is exactly coincidental, in its fundamental ideas, with the modern agnostic philosophy of the West, , , " See *Buddhism: An Illustrated Review* (Rangoon) 2 (October 1905): 86, The same issue of this journal (edited by Bennett) contains an article "Buddhism an Agnostic Religion," by Professore Alessandro Costa, pp. 79 seq. The current edition of *Encyclopaedia Britannica* likewise describes Buddhism as a religious form of agnosticism,

p. 12 "that complex whole which includes,, ," is from E, B, Tylor, *Primitive Culture* (London: J, Murray, 1871), 1,

### *Anguish*

*No conditions are permanent ...* is a paraphrase of the Pali: *sabbe sankhara anicca, sabbe sankhara dukkha, sabbe dhamma anatta* (literally: "all conditions are impermanent; all conditions are *dukkha*, all phenomena are selfless"). *Dukkha* is commonly translated as "suffering." To account for "all conditions" being *dukkha*, I use the term "anguish" when referring to *dukkha* as personal experience of the kind of suffering caused by self-centered craving, and "unreliability" or "uncertainty" when referring to *dukkha* as a characteristic of the conditions of life.

For a more detailed analysis of the traditional legend of Siddhartha Gautama, see my *Alone With Others: An Existential Approach to Buddhism* (New York: Grove, 1983), 25-38. Other ideas in this chapter are further developed in *Flight: An Existential Conception of Buddhism*, Wheel Publication no. 316/317 (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1984).

### *Death*

*Like a dream, whatever I enjoy ...* is my translation from the Tibetan text of Shantideva's *Bodhi'caryavatara* II: 36. Shantideva was an Indian monk who was active in the early part of the eighth century. The *Bodhicaryavatara* is a seminal work on the Buddhist path, widely used in all Tibetan traditions. See above for the two translations currently available in English.

The reflective meditation on death is based on that found in the Tibetan Buddhist traditions. See, for example, sGam.po.pa, *Jewel Ornament of Liberation*, trans. Herbert V. Guenther (London: Eider, 1970), 41-54.

### *Rebirth*

*But if there is no other world ...* is from the *Kalama Sutta* (*Anguttara Nikaya* iii: 65), in *The Life of the Buddha*, trans. Nanamoll Thera, 177.

Some of the arguments in this chapter are further developed in my article "Rebirth: A Case for Buddhist Agnosticism," *Tricycle* 2 (Fall 1992): 16-23. For a study of Buddhist proofs of rebirth, see Martin Willson, *Rebirth and the Western Buddhist* (London: Wisdom, 1987). For accounts of research into cases of those who remember previous lives, see the work of Dr. Ian Stevenson, for example, his *Cases of the Reincarnation Type*, vols. 1-4 (Charlottesville, VA: The University Press of Virginia, 1975-83). For a critique of evidence used to support the theory of life after death, see Susan Blackmore, *Dying to Live: Science and the Near-Death Experience* (London: Grafton, 1993).

p. 20 "Karma is intention. . . ." See, for instance, *Anguttara Nikaya* vi: 13. The psychological function of intention is developed in the chapter "Becoming" below. The Buddha's denial "that karma alone was sufficient to explain the origin of individual experience" is found in the *Sivaka Sutta* (*Samyutta Nikaya: Vedana 21*), where he speaks of eight conditions (the three bodily humors of phlegm, bile, and wind individually and together; seasonal change; improper care; exertion; the ripening of former actions) that



lead to feelings of pleasure, pain, etc., only the last of which is karma. The passage is translated in Nanavira Thera, *Clearing the Path*, (Colombo, Sri Lanka: Path Press, 1987), 486-87.

*Resolve*

*When crows find a dying snake ...* is my translation from the Tibetan text of Shantideva's *Bodhicaryavatara* vii: 52,

*Integrity*

*A monk asked Yun Men ...* is the fourteenth case in *The Blue Cliff Record*, 3 vols., trans. Thomas and J, C, Clearv (Boulder/ London: Shambhala, 1977) I : 94, *The Blue Cliff Record* is a twelfth-century Chinese collection of koans widely used in Zen Buddhism,

*Friendship*

*Just as the dawn ...* is an anonymous translation of a passage from *Samyutta Nikaya* v,

p. 29 "free and protected space, , , ."I owe this idea to my Jungian analyst Dora Kalff. See Dora M, Kalff, *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche* (Los Angeles: Sigo 1980),

PATH

*One day an old man was circumambulating ...* is from *dKa gdams kyi sk yes bu, dam pa mams kyl gsung bgros thor bu mams* (*Miscellaneous Advice of the Kadampa Masters*), ed, Tsun ba je gom, Tibetan blockprint, n, d., 41-42, This translation is my own reworking of that made in Geshe Wangyal, *The Door of Liberation* (Boston: Wisdom, 1995), 100, The final reply of Drom differs from both the Tibetan text and Geshe Wangyal's translation; I have substituted a version heard from Tibetan lamas.

*Awareness*

*And further, a monk knows ...* is a rendition of a passage from *the Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya 10)*, in *The Middle Length Discourses of the Buddha*, trans. Nanamoll Thera and Bhikkhu Bodhi (Boston: Wisdom, 1995), 146,

The practice of mindful awareness meditation described in this chapter is based on the Satipatthana Sutta (as above), Shantideva's *Bodhicaryavatara* v, and oral teachings from the contemporary "Insight" (Vipassana) tradition. For an account of insight meditation, see Joseph Goldstein and Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation* (Boston: Shambhala, 1987),

*Becoming*

*Confusion conditions activity ...* is my rendition of the Pali formulation of what are commonly known as the "Twelve Links of Dependent Origination," The meditation section that begins: "Sit still and come back to the breath" offers a reflection on the five primary constituents of mental life: impact, mood, perception, intention, attention. These are known as the nama factors in Theravada Buddhism, In the Pali Canon the Buddha lists them to describe the nama (literally "name") dimension of namarupa (literally "name-form"), paraphrased here as "embodied personality," In the Tibetan traditions they appear as the five "omnipresent" mental processes as found in Asanga's *Ahhidharmasamuccaya*. See Geshe Rabten, *The Mind and Its Functions*, trans, and ed, Stephen Batchelor (Mont Pelerin, Switzerland: Editions Rabten Choeling, 1992), 110-15, The doctrine of the Twelve Links of Dependent Origination is a key Buddhist teaching, usually explained to describe a process of becoming that occurs over three lifetimes-although there appears to be no explicit mention of a three-lifetime model in the Buddha's own discourses on the subject in the Pali Canon, An accessible traditional account of the Twelve Links is found in His Holiness the Fourteenth Dalai Lama, *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*, trans, and ed, Jeffrey Hopkins (Boston: Wisdom, 1992).

*Emptiness*

*Unborn emptiness has let go of..* is my translation of a passage from the fourteenth-century Tibetan lama Tsongkhapa's *rtsa she tik chen rigs pa'i rgya mtso* (Sarnath: 1973), 431, This work is a commentary to Nagarjuna's second-century text *Mulamadhyamakakarika (Root Verses on the Center)*. The quoted passage forms part of Tsongkhapa's commentary to chapter 24, verse i8, which reads: "Whatever is contingently emergent / Is said to be emptiness, / It is contingently configured, / It is the central path,"

This presentation of the doctrine of emptiness is based on the interpretations of Tsongkhapa and his followers in the Geluk school of Tibetan Buddhism, See Geshe Rabten, *Echoes of Voidness*, trans, and ed, Stephen Batchelor (London: Wisdom, 1983), and the introduction to Robert Thurman, *Tsong Khapa's Speech of Gold in the Essence of True Eloquence: Reason and Enlightenment in the Central Philosophy of Tibet* (Princeton: Princeton University Press, 1984),

*Compassion*

*Even when I do things ...* is my translation from the Tibetan text of Shantideva's Bodhiarvavatara viii: 116, The opening meditation is based on oral Tibetan Buddhist teachings. The discussion of empathy follows Shantideva's *Bodhicaryavatara* viii: go seq. For a Theravada perspective on this subject, see Sharon Salzberg, *Loving Kindness: The Revolutionary Art of Happiness* (Boston: Shambhala, 1995),

## FRUITION

*The way of the Buddha is to know yourself...* is a rendition of Dogen's *Genjo Koan (Actualizing the Fundamental Point)* 4-, from his magnum opus, *Shobogenzo*, For a translation of Genjo Koan, see Moon in a Dewdrop: *Writings of Zen Master Dogen*, ed, Kazuaki Tanahashi (Berkeley: North Point Press, 1985),69-73,

*Freedom*

*Therefore we know that, unawakened ...* is from Philip B, Yampolskv, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch* (New York: Columbia University Press, 1967), 151,

The final three chapters of the book ("Freedom," "Imagination," and "Culture") are inspired by the doctrine of the Three "Bodies" (*trikaya*) of the Buddha: sometimes literally translated as the "Dharma Body" (*dharmakaya*); "Enjoyment Body" (*samogakaya*); and "Manifestation Body" (*nirmanakaya*). At the same time the chapters trace the trajectory of the first five stages of the "Noble Eightfold Path" from authentic vision via authentic ideas to authentic speech, action, and livelihood.

The "intrinsic freedom of reality" is a paraphrase of the Mahavana Buddhist doctrine that all phenomena are "intrinsically nirvanic" (Sanskrit: *prakriti-parinirvrita*). It also refers to the idea in the Tibetan practice of Dzogchen of the "self-freeing" nature of phenomena. For Dzogchen, see *The Flight of the Garuda*, trans, Keith Dowman (Boston: Wisdom, 1994).

The themes of perplexity, unknowing, and mystery are dealt with in my *The Faith to Doubt: Glimpses of Buddhist Uncertainty* (Berkeley: Parallax, 1990),

*Imagination*

[A] *a talent for speaking differently ...* is from Richard Rortv, *Contingency, Irony and Solidarity* (Cambridge: Cambridge University Press, 1989), 7, This book, as well as other non-specialist writings of Rortv, has been a great source of inspiration in the writing of *Buddhism Without Beliefs*, Rortv's style of thinking is particularly helpful in the task of finding a contemporary, nonreligious way of expressing Buddhist ideas. Other books that have had a similar effect are: Milan Kundera, *The Art of the Novel* (New York: Grove, 1986) and *Testaments Betrayed.- An Essay in Nine Parts* (London: Faber, 1995), as well as Don Cupitt, *The Time Being* (London: SCM, 1992),

This chapter draws on and develops material first explored in my essay "A Democracy of the Imagination," *Tricycle* 4, no, 2 (Fall 1994): 70-75,

The notion of "self-creation" is a literal rendering of the Tibetan *bdag bsk ved*, which traditionally refers to the process of imagining oneself in the form of a "god," a Vajravana practice of the *bskyed rim* ("creation stage") in the *MahanuMara-yoga-tantras*. An overview of such practices is found in *The Jewel in the Lotus: A Guide to the Buddhist Traditions of Tibet*, ed, Stephen Batchelor (London: Wisdom, 1987), 46-57.

*Culture*

*There is nothing not practiced ...* is my translation from the Tibetan text of Shantideva's *Bodhicaryavatara* v: 100,

The notion of individuation is based on the use of the term in the analytical psychology of C. G. Jung. See, for example, Jung's essays: "Conscious, Unconscious, and Individuation," and "A Study in the Process of Individuation," in vol. 9, part 1 of *The Collected Works of C. G. Jung*, trans. E. F. C. Hull (New York/Princeton: Bollingen Foundation, 1968). A seminal work on the concept of Buddhist social engagement is Thich Nhat Hanh, *Being Peace* (Berkeley: Parallax, 1987),

## Biografía del Autor

Stephen Batchelor nació en Escocia y fue educado en monasterios budistas en India, Suiza y Corea. Ha traducido y escrito varios libros sobre budismo, incluyendo *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, *Alone with Others*, *The Faith to Doubt*, *The Tibet Guide* (ganador del premio Thomas Cook de 1988), y *The Awakening of the West* (co-ganador del premio Tricycle 1994). Da conferencias y dirige retiros de meditación en todo el mundo, es editor contribuyente de Tricycle, y Director de Estudios del *Sharpham College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry*, en Devon, Inglaterra,

Traducción libre de *Buddhism without beliefs. A contemporary guide to awakening* (Riverhead books, New York, 127 pp., 1997), responsabilidad de Pedro Eipa, 1999,  
Revisión y edición en LTgX por Juan P. Neira Duran [13/08/09],  
Obra distribuida bajo Licencia Creative Commons 3.0:  
Reconocimiento - No comercial - Compartir bajo la misma licencia.