Aviso sobre esta traducción

Este libro es una traducción automática del texto original en inglés, realizada con herramientas de traducción automatizada. No ha sido revisado ni corregido por el autor ni por ningún otro ser humano. Por lo tanto, pueden presentarse errores, imprecisiones, frases poco fluidas o problemas de formato. La edición original en inglés sigue siendo la versión autorizada.

MÁS MEDITACIONES

Avi Sion , Doctor en Filosofía.

© **Avi Sion , 2008-9.**

Protegido por las convenciones internacionales de derechos de autor.
Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de ninguna manera,
ni almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, sin el
permiso expreso del autor-editor,
salvo en el caso de citas breves con la debida atribución.

Publicado por primera vez en 2008-2009.
Por Avi Sion en Ginebra, Suiza.

ISBN: 978-1495939488

Abstracto

Más Meditaciones es la continuación de la obra anterior del autor, *Meditaciones* . Propone métodos prácticos adicionales y reflexiones teóricas relacionadas con la meditación y el budismo.

También aborda ciertas cuestiones relacionadas con el budismo que a menudo se pasan por alto, en particular, la historicidad, la idolatría, el mesianismo y su importación a Occidente.

Este libro se basa en la obra más extensa del autor, ***Reflexiones lógicas y espirituales*** .

Contenido

1. Ve directamente y sigue adelante 5
2. Conciencia de la respiración y los pensamientos ..10
3. Autoconciencia 15
4. Meditación sobre el yo 18
5. Diversas observaciones sobre la meditación 23
6. Salud mental 35
7. Contempla la mente 41
8. Los cuatro fundamentos y la práctica central 50
9. Trascendiendo el sufrimiento y el karma 56
10. He aquí el alma 61
11. La teoría budista de la no existencia del alma 67
12. Historicidad budista 78
13. Sobre la idolatría budista 83
14. Mesianismo budista 91
15. Asimilación del budismo 96
16. Anexos (2009) 99
17. Suplementos 110

Referencias 125

1. VE DIRECTAMENTE Y SIGUE ADELANTE.

Tras preparar el entorno para la meditación y evitar distracciones, siéntate cómodamente. En cuanto lo hagas, recuerda por qué lo haces: tu propósito es *meditar* durante la próxima hora (o el tiempo que hayas decidido), no soñar ni pensar en otras cosas, ni fantasear, reflexionar, decidir, planificar ni calcular. Recuerda que la meditación requiere *un esfuerzo constante de atención* ; no es una oportunidad para dejar que la mente divague sin control ni para quedarse dormida.

Considero que esta resolución inicial contra la agitación y el letargo mental ahorra mucho tiempo, maximizando el tiempo dedicado a la meditación propiamente dicha. Si se adopta esta resolución desde el principio, es relativamente fácil mantenerla.

Ahora, *pasemos directamente* al modo contemplativo. En principio, no es necesario recurrir a artificios para conectar

con el estado de conciencia que buscamos. Si practicamos la meditación con regularidad y la mantenemos presente en nuestra vida diaria, en cuanto nos sentamos podemos reconectar con la forma superior de consciencia que habíamos alcanzado previamente. La meditación consiste entonces simplemente en mantener esa forma de ver las cosas durante el mayor tiempo posible. Es muy difícil describir con palabras la experiencia a la que me refiero; uno la reconoce al experimentarla.

Sin embargo, si tu atención comienza a flaquear y a divagar, o si te sientes inquieto o cansado mental o físicamente, debes emplear alguna técnica adecuada para volver a concentrarte durante un tiempo. No uses estas dificultades como excusa para posponer o dejar de meditar; al contrario, recuerda que son una prueba de lo mucho que necesitas meditar. Redobla tus esfuerzos y sigue intentándolo.

Si tu mente divaga principalmente de forma visual, intenta enfocarla en algún objeto visual (mental o físico). Si está absorta en pensamientos verbales, intenta recitar un mantra (mental u oralmente). Si tu cuerpo tiende a moverse inquieto, centra tu atención en él, sintiendo con mayor atención su incomodidad o dolor (sin intentar aliviarlo). En todos estos casos, también puedes probar métodos más generales, como concentrarte en tu respiración o en los *chakras* (centros de energía) de tu sistema nervioso central.

Usa tu criterio para encontrar la mejor manera de devolver tu consciencia a su nivel más elevado. Experimenta según sea necesario, pero persevera en la experimentación; no saltes

nerviosamente de una técnica a otra. Recuerda que las técnicas son medios, no fines en sí mismas. Si miras fijamente una vela, recitas un largo y profundo «OM» o te concentras en tu respiración, el fenómeno en el que te enfocas no tiene gran interés *en sí mismo* . Es solo una forma de evitar distracciones y concentrarte en tu verdadero objeto de meditación: el estado contemplativo en sí.

Si me concentro meditativamente en una pared o en un sonido, no es porque espere encontrar la «realidad» en ese objeto material o mental. Tales objetos concretos no son en sí mismos la clave de la realidad que se busca en la meditación. Más bien, lo que sucede tras mantener ese esfuerzo durante un tiempo es que surge otro modo de conciencia, un modo en el que los objetos particulares pierden su importancia habitual. Nuestras experiencias concretas se vuelven irrelevantes, y el énfasis recae en la conciencia misma. Es amplia y profunda; es serena y segura. El yo se desvanece y el mundo sigue fluyendo.

Consideremos seriamente la idea de que todos los objetos mentales y físicos son como un sueño o un espejismo: una proyección de imágenes, sonidos y otras sensaciones en el espacio y el tiempo. La realidad se esconde tras ellos, y estas ilusiones actúan como velos que la ocultan. Es como si lleváramos gafas transparentes, en las que las imágenes se reflejan ópticamente (o se muestran electrónicamente); estas imágenes captan nuestra atención y nos impiden ver más allá o entre ellas. Según esta perspectiva, así como las

proyecciones mentales velan los objetos físicos, tanto los objetos mentales como los físicos velan la realidad última.

La meditación consiste, en esencia, en aprender a mirar a través de esa cortina que nos impide ver con claridad; poco a poco, se vuelve más transparente y logramos ver más allá. Esta meditación es simplemente atención plena, evitando la seducción total por las apariencias, siendo conscientes de que lo aparente puede ocultar más de lo que revela. Ya sea sentados o en movimiento, mantenemos la consciencia plena, atentos a cualquier indicio de lo que toda experiencia realmente oculta y revela.[1]

Otra forma de expresar lo que aquí llamo «ir directamente» es mediante la metáfora del carro y el caballo. El maestro zen Nangaku le dijo a Baso: «Cuando un carro no avanza, ¿a cuál azotas, al carro o al caballo?». [2]Aferrarse indefinidamente a sensaciones o percepciones físicas, o a experiencias emocionales o mentales, es como azotar el carro. En cambio, azota al caballo, conectando con tu intuición. Esto te lleva directamente al núcleo de la meditación, en relación con la cual todas las experiencias fenoménicas son un mero espectáculo secundario.

---

1 En términos kantianos, buscamos lo nouménico detrás, encima o debajo de lo fenoménico.

2 Véase S. Suzuki, pág. 81.

Olvida el pasado, olvida el futuro, olvida incluso el presente [3]. Percibes un vacío. Luego, simplemente mantén esa conciencia. Mantener no significa aferrarse a una visión idealizada de las cosas o experiencias, sino inyectar energía para renovar, momento a momento, el esfuerzo meditativo de una mayor consciencia. Mantén la causa, no el efecto, pues el efecto puede variar.

[3] Este consejo de meditación se hace eco del consejo más general del *Dhammapada,* v. 348: «Deja atrás el pasado; deja atrás el futuro; deja atrás el presente». Véase también Bodhidharma (p. 75): «Pero los sabios no consideran el pasado. Y no se preocupan por el futuro. Ni se aferran al presente». Paramananda (p. 151) cita un pasaje del *Udana* en un sentido similar, exhortándonos a no «añadir» nada a nuestra experiencia; en el momento en que llamamos al ahora «ahora» (o incluso simplemente lo juzgamos como tal, sin palabras), le añadimos algo.

2. CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN Y LOS PENSAMIENTOS

Meditar consiste en realizar *un esfuerzo sostenido para aumentar la consciencia* , o al menos para evitar que disminuya desde cierto nivel; esto define lo que constituye ***la meditación*** . Esto se distingue de ***la contemplación*** , que es una consciencia constante, sin esfuerzo y estable (o una consciencia aumentada, en comparación con un estado previo). La contemplación es un objetivo de la meditación. En algún momento, la meditación (un esfuerzo de consciencia) se convierte en contemplación (consciencia sin esfuerzo).

Existen muchas formas y métodos de meditación, de los cuales aquí se pueden mencionar dos.

En la meditación ***de atención a la respiración*** , nos esforzamos por observar con paciencia cómo el aire entra y sale del cuerpo, sin interferir en su velocidad ni trayectoria. Con calma y concentración, fija tu atención en los receptores

sensoriales de tus fosas nasales (que permanecen estáticos con respecto a los movimientos respiratorios) y mantén esta atención durante un tiempo prolongado. Al mismo tiempo, presta atención (desde dentro, aunque sea de forma periférica) al movimiento de tu abdomen al inhalar y exhalar.

Experimenta cada respiración por separado. No puedes alcanzar la consciencia de la respiración de forma mecánica, simplemente decidiendo observarla durante un par de respiraciones. No puedes simplemente iniciar la atención a la respiración —ni ningún otro tipo de meditación— y esperar que se desarrolle por sí sola. En ese caso, tu atención se dispersará a la primera oportunidad. La consciencia no es algo inercial; requiere esfuerzo.

Así, para mantener la concentración en la respiración, concéntrate en una respiración a la vez. Al finalizar la primera inhalación y exhalación, *recuerda* tomar una nueva decisión y esforzarte por seguir atentamente la trayectoria de la siguiente respiración, y así sucesivamente, paso a paso. Este principio es aplicable a todo tipo de meditación (por ejemplo, a la meditación caminando o a la caligrafía). Incluso cuando se alcanza un nivel de contemplación libre de la propia respiración, sintiendo el vacío interior, es necesario mantenerse concentrado y no dar nada por sentado.

En palabras del maestro zen Dogen: «la respiración que entra no anticipa la que sale» [4]. Permaneces atento a las cosas tal como son, a su propio ritmo. Esta voluntad mental (o, más

[4] Dógen, pág. 234.

precisamente, voluntad espiritual [5]) debe distinguirse del esfuerzo de controlar la respiración, que implica voluntad física (sobre los músculos de las fosas nasales, el diafragma, etc.). Se asemeja más a la «presencia mental» (o, dicho con mayor precisión: presencia de espíritu o presencia espiritual) que se utiliza en el tai chi o el yoga [6].

Si tu respiración es irregular (ya sea agitada, desigual o incómoda), la forma más sencilla de calmarla es esperar pacientemente a que se normalice por sí sola (como inevitablemente sucederá). Si esta espera te hace olvidar prestar atención a tu respiración, no importa; cuando te des cuenta, simplemente vuelve a concentrarte en ella. Si no tienes la paciencia para esperar, pero quieres hacer algo al respecto, cuenta las respiraciones a medida que ocurren (sin importar su ritmo ni su forma). Pero abandona las palabras cuanto antes, pues en última instancia son un obstáculo para el progreso.

En la meditación ***de atención plena*** , nos esforzamos por observar cómo nuestros pensamientos surgen, se desarrollan y desaparecen. Esto es, esencialmente, un acto espiritual, una

---

[5] La voluntad (o volición) es una función del yo; su fuente u origen no es la "mente" coloquial (es decir, el dominio fenoménico de los recuerdos, la imaginación, los pensamientos, las anticipaciones, los sueños), sino el alma (es decir, el espíritu, un dominio no fenoménico de la psique).

[6] En el tai chi y el yoga, los movimientos son tan lentos que nos permiten observarlos con gran detalle mentalmente. Idealmente, la respiración debería ser igual de suave para facilitar la consciencia de la misma. Del mismo modo, al recitar un mantra, es recomendable pronunciarlo lentamente (por ejemplo, una inhalación o una exhalación por sílaba).

voluntad de atención, que se distingue del esfuerzo por controlar los pensamientos, el cual implica querer que estos tomen forma, que vayan en una dirección determinada o que se detengan. Se requiere mucha práctica para llegar al punto en que uno puede simplemente observar el fluir de sus pensamientos sin dejarse atrapar por ellos ni ser arrastrado por ellos; pero, aunque el cerebro parezca programado para impedirlo, tal desapego es posible.

La consciencia del pensamiento se ve facilitada por la consciencia corporal, la consciencia de la respiración y la consciencia del entorno. Cuando los pensamientos se desbocan, es más fácil controlarlos si se aumenta la consciencia del aquí y ahora. El pensador está suspendido en una nube, ajeno a su existencia física y a su entorno: hay que devolverlo a la realidad. Si los pensamientos son abrumadores, pídales solo un pequeño espacio en un rincón de la mente: un lugar para observarlos. Luego, poco a poco, expanda este espacio mental.

No sería del todo correcto decir que uno simplemente debe sentarse y observar sus pensamientos, como quien observa su respiración. No se espera que la respiración se detenga (sino que se calme), mientras que los pensamientos sí deberían cesar eventualmente. Por lo tanto, es necesario ejercer cierto control sobre los pensamientos, incluso evitando la fuerza bruta. Paradójicamente, el verdadero control de los pensamientos no es posible sin la consciencia de los mismos; no se puede influir con precisión en aquello de lo que no se es suficientemente consciente. Es decir, para lograr un

control preciso, se necesita una atención proporcional. Por consiguiente, la meditación sobre los pensamientos es una ingeniosa combinación de consciencia y control, sucesiva y mesurada, hasta que ambos alcancen su nivel máximo.

En esa etapa, es posible no solo detener el pensamiento instantáneamente mediante un acto de voluntad, sino también mantener esta interrupción durante un largo tiempo. Con el tiempo, incluso este acto de voluntad se vuelve innecesario o inconsciente, pues llegamos a habitar cómodamente en la quietud y el silencio interiores. Este no es el objetivo final de la meditación, sino simplemente una etapa intermedia. Hasta ahora, los pensamientos eran una distracción para la meditación profunda; ahora, es posible contemplar con mayor precisión el yo no fenoménico y su relación con la experiencia fenoménica.

3. AUTOCONCIENCIA

La idea filosófica del monismo resulta útil para la meditación. Cuando el filósofo propone que materia, mente y espíritu deben, en última instancia, ser uno, lo hace porque esta teoría parece una conclusión lógica a partir de todos los datos de la experiencia y el pensamiento. Pero para quien practica la meditación, esta idea tiene una intención más práctica: le indica que todas las distinciones comunes son, en última instancia, innecesarias para la meditación, incluso los impedimentos artificiales, ya que perturban el descanso natural de la psique; es decir, son psicológicamente inútiles y agotadoras.

En realidad, es más preciso decir que la distinción entre alma y mente-cuerpo también tiene un valor psicológico inicial, ya que nos permite centrarnos únicamente en el alma no fenoménica, considerando los fenómenos del cuerpo y la mente como meras distracciones en relación con el objeto de meditación. Una vez dominado este nivel y logramos intuir profundamente el yo en medio de las experiencias

mente-cuerpo, resulta prudente trascender dicha separación y considerar la autoconciencia también como una distracción.

Podemos distinguir cuatro sentidos, niveles o tipos de "autoconciencia" en el curso del desarrollo espiritual:

a. La forma más básica de autoconciencia es la del narcisista. En este caso, uno se centra en aspectos de su cuerpo y mente, de su vida e historia, etc., que le resultan agradables o desagradables, confundiendo esta construcción del «ego» con su verdadero ser. Se trata de una especie de autocomplacencia egocéntrica y desprovista de reflexión, una existencia inconsciente e irracional.

b. En un nivel superior de autoconciencia, uno comienza a observar el nivel anterior con cierto grado de espíritu crítico. Aquí, uno se da cuenta de que su comportamiento hasta el momento ha sido insensato e inapropiado, y se esfuerza por mejorarlo y corregirlo. Este es el comienzo de la conciencia espiritual, que tiende hacia una comprensión más plena de uno mismo.

c. En una etapa posterior, uno comprende la distinción entre el alma, no fenoménica, y el complejo cuerpo-mente, fenoménico. A medida que esta comprensión se desarrolla, y uno se disocia cada vez más del cuerpo y la mente, y se vincula progresivamente con el alma, su sistema de valores y sus patrones de comportamiento se transforman radicalmente.

d. Pero incluso esta última evolución no es definitiva, pues el alma con la que uno se identifica es el alma individualizada, mientras que uno debe, en última instancia, comprender el alma universal; o, como algunos prefieren llamarla, el no-alma (es decir, el alma no individual). Si bien el alma individual ya se reconoce como no fenoménica, su alcance sigue siendo limitado; solo cuando se trascienden tales límites se alcanza la verdadera autoconciencia.

Para los monoteístas, esta última etapa corresponde a la plena conciencia de Dios; para los budistas, significa la iluminación, la realización de la mente búdica o vacuidad. Así, la meditación avanza mediante la expansión e interiorización de la conciencia, tendiendo gradualmente hacia una conciencia holística y una profunda comprensión de uno mismo.

El problema de identificarse con el verdadero yo podría considerarse, hasta cierto punto, un problema lingüístico. Cuando sientas hambre, no pienses «tengo hambre», sino «mi cuerpo está sintiendo hambre»; o cuando experimentes alguna emoción, no pienses «estoy triste (o feliz)», sino «mi mente está manifestando oleadas de tristeza (o felicidad)». Del mismo modo, en circunstancias similares, utiliza el lenguaje con precisión, o al menos sé consciente de la descripción más exacta de la experiencia. Evita los malos hábitos y no confundas atajos lingüísticos con formulaciones fenomenológicas.

4. MEDITACIÓN SOBRE EL YO

¿Por qué (como se evidencia en el curso de la meditación) es tan difícil alcanzar el silencio y la quietud interior y exterior? Porque a través de nuestra imaginación de fenómenos visuales o auditivos (por ejemplo, soñar despierto o tararear una melodía), o de complacernos en emociones (como alegría y tristeza, o sensaciones físicas), o de tener intenciones de pensamientos no fenoménicos (incluidas actitudes, resoluciones, gustos y disgustos, y otras posturas de la voluntad), o de pensar pensamientos verbales (mentalmente o en voz alta), o de participar en diversas acciones corporales (en busca de sensaciones u otras causas de eventos mentales), estamos constantemente *produciendo mente* .

Esta producción compulsiva de contenido mental podría considerarse la principal forma en que generamos y perpetuamos nuestro ego (o falso yo). Sin este aparato mental, el ego desaparece, dejando un vacío inmenso. Es decir, detener incluso momentáneamente dicha producción

mental, alcanzando el silencio y la quietud, es entrar en contacto con el verdadero yo subyacente [7]que se busca en la meditación.

Desde esta perspectiva, todo nuestro parloteo interno y externo, así como nuestra inquietud, no son más que un pretexto para obtener y mantener la (ilusoria) comodidad y seguridad de poseer un «yo» más sustancial. La insustancialidad y la naturaleza esquiva del verdadero yo nos resultan un tanto aterradoras, por lo que nos esforzamos por producir una expresión o un sustituto más sustancial y manifiesto.

La meditación sobre el yo (verdadero) es atreverse a adentrarse en el vacío interior de la ausencia de ego. Es la aventura de un viaje al espacio interior, quizás más intimidante que un viaje al espacio exterior.

En lugar de descartar el yo por motivos ideológicos (como hacen algunos, que desean parecer profundos o estar a la moda), es importante meditar sobre el yo. Esta meditación consiste en observar cómo nos percibimos realmente.

El sentido del «yo» o «mí» es quizás, ante todo, fisiológico: consiste en las sensaciones internas y externas que tengo de «mi» cuerpo, incluyendo el tacto, los olores, los sabores, los sonidos y las imágenes. Al principio, me identifico ingenuamente con estas sensaciones. No las considero

[7] Los budistas suelen referirse a esto como el no-yo, o, paradójicamente aún, como el yo inexistente. Pero sería más preciso caracterizarlo como el yo no fenoménico, para distinguirlo del yo fenoménico (el yo en el sentido de ego).

objetos relativos a un yo más central; simplemente *son* yo. Al principio, no puedo concebirme como alguien distinto de la persona asociada a este cuerpo, este rostro, esta voz, esta forma de moverme, etc. Solo más adelante, mediante la reflexión intelectual, puedo rechazar esa visión instintiva por ser inadecuada. Puedo argumentar, por ejemplo, que una persona puede perder un brazo o una pierna y seguir siendo la misma persona.

Entonces puedo buscar mi identidad en aspectos más psicológicos de mi experiencia. La mayoría de nosotros damos gran importancia a nuestras emociones y valores; los sentimos como expresiones auténticas de nuestro ser interior. Nuestros deseos y miedos, nuestras alegrías y enojos, etc., parecen describirnos íntimamente. Sin embargo, a medida que avanzamos en la vida, podemos darnos cuenta de que todas estas expresiones del yo no son indispensables; podemos cambiar emociones, apetitos y afectos, y aun así considerarnos, de alguna manera, la misma persona.

Podemos entonces intentar identificarnos con mayor precisión con nuestras cogniciones y voliciones. Por cognición, entendemos la relación que tenemos con los objetos aparentes, cualquiera que sea su estatus o naturaleza. Por volición, entendemos la fuerza mediante la cual parecemos determinar las acciones físicas (mover brazos y piernas, hacer expresiones faciales, etc.) y las acciones mentales (imaginaciones, pensamientos, valoraciones). Pero incluso aquí, si reflexionamos filosóficamente, pronto nos damos cuenta de que, si bien tales actos pueden ser

expresiones de un yo más profundo, no pueden equipararse a él, porque varían notablemente en orientación y contenido.

Por lo tanto, el yo efectivo debe ser algo más «abstracto». Pero esta abstracción no puede ser un concepto, **pues un concepto no bastaría para explicar cómo me reconozco como autor de acciones *particulares en un momento dado* ; un concepto solo puede declararme autor *ocasional* de *ciertos tipos de* acciones** . Por consiguiente, esta abstracción debe asumirse y reconocerse como algo no fenoménico que se experimenta directamente. De ahí surge la idea de apercepción o intuición del yo.

Una vez comprendida filosóficamente esta idea, como se explica aquí, con un esfuerzo de atención, uno puede volverse más consciente de sus intuiciones sobre sí mismo. Estas intuiciones suelen estar presentes en la conciencia cotidiana, pero, al ser muy sutiles, requieren una atención especial. La forma más eficaz de aprender a percibir el foco preciso del yo es durante la meditación sentada, cuando uno se encuentra en un estado de máxima calma y contemplación.

Cabe destacar que nuestro conocimiento del yo es directo y experiencial; el análisis filosófico solo sirve *para eliminar* concepciones inapropiadas o incoherentes sobre el yo, que interfieren con nuestra intuición positiva. Rechazamos intelectualmente aquello que lógicamente no puede ser el yo, para así abrir la puerta a un discernimiento más profundo del mismo.

Posteriormente, al meditar con mayor precisión sobre el yo, uno lo identificará inicialmente como el Sujeto de los conocimientos y el Agente de las voliciones (incluidas las valoraciones); este es el yo individual. En una etapa superior o más profunda, si se persevera en la meditación y otras virtudes, se puede llegar a comprender y contemplar el yo universal (o al menos así lo enseñan muchas tradiciones).

Sobre la base de las ideas anteriores, recomendaría lo siguiente como una meditación eficaz sobre el yo [8]:

> *Dirige tu mirada hacia ti mismo; con los ojos abiertos, con los ojos cerrados.*
>
> *Todo lo fenomenal que ves, oyes, sientes o percibes no eres tú.*
>
> *Piensa, sin palabras: "esto no soy yo"; sigue adelante.*
>
> *¿Qué queda? Compruébalo tú mismo. ¿Encuentras algo?*

Esta meditación podría caracterizarse como un «método del residuo». Consiste en eliminar de la consideración las experiencias sensoriales o mentales que no pueden identificarse propiamente con el yo (ya que no es fenoménico); entonces solo nos queda la experiencia intuitiva del mismo. La práctica de esta técnica aumenta la sensibilidad a la apercepción, enseñándonos a ser conscientes de algo siempre presente en nosotros a lo que

---

8 Este ejercicio es comparable en efecto al *koan del "rostro original"* .

solemos prestar poca atención porque estamos cegados por las percepciones fenoménicas más evidentes.

5. DIVERSAS OBSERVACIONES SOBRE LA MEDITACIÓN.

Atención e intención . Se puede decir que la cognición tiene dos aspectos: *la atención* , el aspecto experiencial y receptivo; y *la intención* , el aspecto racional y activo. Así, la percepción y la intuición son atentas, mientras que la concepción, la proposición, la argumentación y la evaluación son intencionales. Ambos actos cognitivos implican un esfuerzo, es decir, cierta fuerza de voluntad por parte del sujeto que cogniciona; pero la voluntad involucrada es diferente en cada caso.

El esfuerzo de atención es doble: un esfuerzo por concentrarse cognitivamente en uno o varios objetos, y un esfuerzo por evitar la distracción causada por otros objetos o propósitos. Por lo tanto, este esfuerzo tiene un componente positivo y otro negativo; su agente (el sujeto) se encuentra en una especie de tensión: empuja en una dirección y tira en la dirección opuesta. El esfuerzo de la intención es igualmente

complejo, o incluso más, ya que implica diversas proyecciones y manipulaciones mentales, así como diversos actos de voluntad y valoración.

La meditación tiende hacia la cognición pura, es decir, la cognición sin voluntad. Esto significa que, al meditar, disminuimos gradualmente la intención y optamos por la atención; además, nuestra atención se vuelve poco a poco natural, es decir, nos asentamos en ella como en un estado natural. En esa etapa, no existe tensión paradójica entre cognición y voluntad, y somos observadores serenos. A esto se le llama contemplación.

En el contexto de la meditación, todo forma parte del paisaje. Puede que sientas dolor en algún punto, que la impaciencia te inquiete o que muchos pensamientos te asalten, pero permaneces impasible. No te aferras a sensaciones, sentimientos, imaginaciones o discursos pasajeros. Trasciendes todos esos fenómenos y te concentras en el aquí y el ahora. Permaneces consciente y atento; maximizas esa atención plena.

La clave de la meditación reside en la presencia mental, o más precisamente, en *la presencia espiritual* . Es decir, meditar genera autoconciencia; es ser consciente de uno mismo, estar plenamente presente como ser (espíritu, alma), ya sea sentado o en movimiento. Esto no significa actuar de forma autoconsciente (artificial o forzada), sino que se contrapone a actuar inconscientemente, es decir, sin atención plena.

La naturaleza de la mente . Un resultado de la meditación se ha descrito (en términos budistas) como el conocimiento o el descanso en «la naturaleza de la mente». Esta frase, algo críptica, parece significar: «qué es realmente la mente».

Así pues, la iluminación se produce o surge a través de la conciencia lúcida de la mente o la mentalidad tal *como es naturalmente* , es decir, su carácter esencial, cualesquiera que sean los cambios que se produzcan; o consiste en recuperar el *estado natural* de la mente, es decir, la posición o postura espiritual en la que la conciencia es plena y óptima sin esfuerzo.[9]

La consciencia suprema en cuestión se describe, además, como el «fundamento de la consciencia» o «consciencia pura». Esto significa que siempre está presente, subyacente a toda consciencia ordinaria; solo que debemos estar lo suficientemente atentos para percibirla. La meditación, por lo tanto, es un esfuerzo por despertar la consciencia a lo que ya está presente, en lugar de un intento de producir algo ausente.

Además, se dice que esta perspectiva es «no dualista». En el budismo, el término «dualista» parece referirse a nuestra tendencia a oscilar entre el sí y el no. Algunos dicen: «es», otros sostienen: «no es»; hoy pienso: «es», mañana puedo pensar: «no es». Este tipo de toma de decisiones agotadora

---

9 Los maestros insisten en que esta experiencia no tiene nada de especial. La mente iluminada es, en esencia, una mente ordinaria, y viceversa; no deben considerarse desde una perspectiva dualista.

parece tener como objetivo descubrir la verdad, es decir, la realidad, pero en realidad (según los budistas) nos distrae de lo que ya es evidente ante nuestros ojos.

Otra interpretación del no dualismo se basa en la distinción entre sujeto y objeto de la conciencia. Habitualmente, distinguimos estos tres aspectos de cualquier acontecimiento aparente; pero en la iluminación, se nos dice, esta distinción desaparece y toda la existencia parece una sola cosa. El sujeto (es decir, aquello que experimenta), el objeto (es decir, aquello que es experimentado) y la conciencia que los relaciona se fusionan en la Unidad única. Así, la meditación se describe a menudo como una forma de alejarse del pensamiento dualista.

Sujeto y objeto como uno solo. De hecho, he experimentado algo parecido a esa unificación de sujeto y objeto en la meditación. Lo que se experimenta no es tanto que el sujeto se convierta en objeto o viceversa —no es una ecuación de cosas individuales, como podría sugerir la terminología— sino más bien la impresión de que todo el campo de la propia consciencia (en ese momento, «aquí y ahora») es un único evento continuo. En este campo único, las sensaciones del propio cuerpo (que son componentes poderosos del sentido de la individualidad) se experimentan como objetos, al igual que cualquier imagen o sonido que se esté experimentando en ese momento. Simultáneamente, todo en este campo de consciencia se experimenta como

integrado en la propia consciencia, incluido el «yo» (que en este contexto no tiene una ubicación particular).

Evidentemente, en tal estado de conciencia, la idea del yo se difumina, puede desaparecer o incluso olvidarse. Ya no sentimos el fuerte apego habitual a las sensaciones corporales y las impresiones mentales; todo esto se percibe como pequeñas burbujas de experiencia en el campo unitario de la consciencia. Todos los pensamientos, preocupaciones, placeres y demás aparecen como eventos momentáneos que captan la atención en la unidad esencial de la experiencia. Así, los diversos componentes del falso yo pierden su importancia, y el yo aparente se percibe como algo distinto del yo real. Aquello a lo que normalmente nos aferramos como nuestro yo se entiende como un yo ilusorio con una ubicación particular, que no debe confundirse con el yo real, que lo abarca todo.

Teniendo en cuenta esta experiencia positiva, resulta más fácil comprender las afirmaciones aparentemente paradójicas de maestros zen y otros, como que el yo «es y no es» o «ni es ni no es». El yo ilusorio se experimenta en la conciencia ordinaria, pero en un estado superior de conciencia se percibe como algo que no es realmente el yo, sino una apariencia ilusoria. Por lo tanto, es y no es: es fenomenalmente, pero no «noumenalmente». Esto significa, sencillamente, que el yo intuido es más real que el yo fenoménico. Además, no se puede afirmar propiamente que el yo real sea o exista, porque no existe como una entidad individual delimitada, sino de una manera más difusa que

subyace a toda la conciencia. Sin embargo, tampoco se puede decir que no sea o no exista, porque hay algo en él que experimenta, quiere y valora. Por lo tanto, ni es ni no es.

Cultiva la capacidad de asombro . En la meditación sentada (zazen u otras prácticas), nos encontramos con nuestro espíritu (o alma), primero en relación con la mente (en una etapa temprana de la meditación, cuando los pensamientos y las fantasías aún están presentes) y luego a solas (cuando la mente se ha trascendido). En la meditación en movimiento (como la meditación caminando *kinhin* , el tai chi o el yoga), experimentamos la capacidad del espíritu para mover tanto la materia como la mente.

Siempre debemos reflexionar sobre los milagros de la conciencia y la voluntad; estas facultades nuestras, por limitadas que sean, nunca deberían dejar de fascinarnos. Nuestro espíritu no está separado de la mente y la materia, sino que interactúa con ellas. De alguna manera, la cognición nos muestra algunas cosas, mientras que la voluntad nos permite influir en otras.

Mediante la voluntad, poseemos cierto grado de poder, no solo sobre nuestra mente, sino también sobre nuestro cuerpo. La voluntad es una relación causal entre el espíritu, por un lado, y el complejo mente-cuerpo que anima, por el otro (aunque coloquialmente lo describimos, de forma imprecisa, como «el dominio de la mente sobre la materia»).

Al cultivar el asombro ante nuestra consciencia y voluntad, aprendemos *a aquietar y concentrar nuestra atención en la consciencia y en nuestra energía de voluntad* . Estos esfuerzos constituyen la esencia tanto de la meditación sentada como de la meditación en movimiento. Son los medios más directos para profundizar en la autocomprensión y el dominio de uno mismo.

También debemos ser conscientes constantemente del poder que la mente y la materia ejercen sobre nuestro espíritu; es decir, cómo estos ámbitos pueden afectarnos o influirnos (causativamente). Afectar significa causar, mientras que influir se refiere a *la experiencia o la idea de* que algo causa. En ambos casos, interviene la causalidad (determinismo); pero en la afectación, la causa nos afecta directamente, mientras que en la influencia, la misma causa nos afecta indirectamente, *a través* de nuestra conciencia de ella en cierta medida.

En este contexto, también debemos tener en cuenta la capacidad de las diferentes almas individuales para afectarse e influirse *mutuamente* , al menos a través de la materia y la mente (fuerza física, discurso verbal, etc.), y posiblemente incluso (manteniendo una mente abierta sobre este tema) de forma más directa, mediante la telepatía y la telequinesis.

Medita en lugar de pensar . La mayoría de nosotros, casi siempre, usamos el pensamiento como una forma de entretenimiento. Nos cuesta soportar los momentos de ocio y lo usamos como distracción para ocupar nuestra mente.

Muchos consideramos que tener la mente en blanco es una pérdida de tiempo y nos sentimos obligados a mantenerla ocupada con pensamientos. Si estamos en el baño, conduciendo o haciendo fila, nos mantenemos ocupados pensando, incapaces de guardar silencio. Si hay otras personas cerca, podemos charlar con ellas, participando así, por así decirlo, en un entretenimiento colectivo.

En lugar de usar el pensamiento como pasatiempo o para llenar la mente, practica la meditación. La meditación puede ocupar tu tiempo de la misma manera y, al mismo tiempo, ser beneficiosa. Por lo tanto, en tu vida diaria, hagas lo que hagas, intenta incorporar la meditación a tu rutina: siente conscientemente tu cuerpo, observa tu respiración o tus pensamientos, recita con atención un mantra o un salmo, etc.

Para meditar, hay que recordar meditar; por lo tanto, este esfuerzo de memoria es fundamental. Cuando te sientes a meditar, recuérdate siempre que estás meditando y sigue recordándote esa intención cuando notes que tu mente divaga. Si te sientas sin esa resolución consciente, probablemente te llevará mucho más tiempo comenzar a meditar.

Practicar la meditación incluso después de levantarte de tu sesión de meditación sentada mejorará enormemente tu próxima sesión, y además es uno de los principales objetivos de la meditación sentada. Recuerda que, aunque te hayas propuesto meditar a diario, no lo lograrás si olvidas tu propósito. Por lo tanto, recuérdatelo una y otra vez.

Meditación sobre las veleidades. El autoconocimiento se alcanza mediante la observación meditativa no solo de nuestros pensamientos y acciones, sino también (de forma más sutil) de nuestras *veleidades* en el pensamiento y la acción. La veleidad es una voluntad incipiente pero inconclusa. A menudo, desconocemos nuestras propias valoraciones. Sin embargo, podemos descubrirlas indirectamente mediante la observación de nuestras veleidades.

Por ejemplo, expreso mi deseo por una chica que conocí aferrándome a su imagen en mi mente; o, de forma más intensa, imaginándome rodeándola con el brazo y besándola, y así sucesivamente (entregándome progresivamente a fantasías más detalladas). Este es un primer grado de veleidad: en el pensamiento. Posteriormente, puedo optar por llevar estos pensamientos a la acción. Por ejemplo, puedo comunicarle mi deseo a la chica entablando conversación con ella y, finalmente, ofreciéndole un beso ligero, y observando su reacción (si se aparta con decisión o me devuelve el beso suavemente). Esta es la veleidad en acción; es una exploración tentativa que puede culminar en un compromiso total con el deseo.

Durante la meditación, y en la vida en general, uno debe estar atento a esas actividades mentales y físicas menos explícitas, y no centrarse exclusivamente en los acontecimientos más obvios.

La meditación como alquimia . No debemos, por el afán de universalizar la meditación, olvidar su aspecto ético, es decir, que mejora a las personas, las hace más virtuosas y las orienta hacia valores superiores. Al decir esto, me refiero a ciertas enseñanzas budistas sublimes, pero obviamente se trata de una verdad más general.

- Los múltiples deseos, la lujuria sexual, la sed de poder, la codicia por el dinero y las posesiones, la dependencia de personas o sustancias, los malos hábitos, las compulsiones, las obsesiones y todas las demás formas de apego y "egoísmo" se transforman lentamente en desapego y ayuda desinteresada.
- La ira y el odio, la frialdad y la enemistad que surgen de la frustración real o potencial del deseo, son reemplazados gradualmente por la serenidad, la bondad, la calidez y la paz. Cuando uno se siente esencialmente satisfecho y seguro, nunca le falta nada ni siente miedo, ni se impacienta ni se irrita.
- La ignorancia, el engaño y la necedad acaban transformándose en iluminación, liberación y sabiduría. La fuente del deseo y la frustración reside en una ignorancia fundamental; es un error trágico que cometemos al inicio de nuestra existencia, al malinterpretar su verdadera naturaleza. Nos aferramos entonces a la superficie de las cosas y no percibimos su unidad más profunda, cayendo así en el vórtice del samsara.

La meditación es una especie de alquimia, un crisol donde el materialismo burdo se transmuta en pureza y elevación espiritual. Su propósito último es devolvernos al nirvana que es nuestra herencia natural.

Poesía en movimiento . En la práctica *individual* de una forma de Tai Chi, una actitud que considero valiosa es la de una ola de agua en movimiento. Imagino todo mi cuerpo como una ola de agua de mar, que crece, fluye, retrocede, se mueve continuamente de un lado a otro en todas direcciones, gira y se retuerce, se suspende momentáneamente y luego rompe contra las rocas de la orilla, retrocede, gira desde otra dirección, golpea las rocas de nuevo, una y otra vez, sin fin, sin repetir nunca el mismo movimiento, siempre pegado a las rocas, envolviéndolas, acariciándolas, desgastándolas. Sin embargo, todos los movimientos deben ser muy lentos y conscientes.

Cuando *me enfrento* a un adversario real (o a varios), no lo veo representado por rocas, porque las rocas son demasiado inmóviles y duras. Más bien, veo al oponente como un nadador en el mar que soy yo. Imagino a este mal nadador intentando desesperadamente mantenerse a flote en el mar embravecido de mi Tai Chi. Las aguas lo rodean, lo arrastran a las profundidades, lo lanzan por los aires, lo hacen girar de un lado a otro, sin darle tiempo a respirar ni a descansar, hasta que finalmente se rinde y, afortunadamente, se ahoga.

Esta autoimagen del agua en movimiento es muy valiosa en el entrenamiento o el combate de Tai Chi, porque nos

permite percibir la plenitud y el vacío, la continuidad, la elasticidad y la reactividad, la fuerza inevitable, la adhesión y muchas otras características propias del Tai Chi magistral. En ciertas circunstancias, esta agua puede volverse aún más intangible, y nos identificamos más bien con una nube de humo: algo esquivo e inasible.

El maestro de Tai Chi Yang Ch'eng-fu utilizó la misma imagen cuando escribió: "Si el ch'i no está bloqueado, es como el viento marino que levanta olas y marejadas. … Todo el cuerpo es como un solo ch'i".[10]

Este enfoque holístico del Tai Chi se ve enormemente facilitado por la práctica regular de la meditación sentada. La mente debe estar libre de pensamientos que la distraigan para poder adoptar esa identidad fluida; y debe ser capaz de mantener la concentración para que la imagen perdure durante una hora aproximadamente. El cuerpo debe estar profundamente tranquilo antes de poder desplegar la energía de una ola imparable, un tsunami irresistible.

Además, la meditación nos proporciona la máxima sensibilidad a los estados e intenciones del oponente, de modo que podemos juzgar su condición y predecir correctamente sus próximos movimientos.

---

10 Véase Wile, págs. 102-103.

6. SALUD MENTAL

Así como nuestra salud física se define en referencia al cuerpo humano y sus diversos miembros, órganos y sistemas, como la condición y el funcionamiento óptimos de ese cuerpo, lo mismo ocurre con la salud mental. La salud mental es ***la condición y el funcionamiento óptimos de la psique*** .

La psique, objeto de estudio de la psicología, es, sin duda, un concepto muy amplio. Incluye, en cierta medida, el cuerpo, puesto que nuestra vida mental es en gran parte psicosomática, y dado que el cuerpo es el sustrato de la llamada mente; especialmente, nuestra salud mental depende del buen estado y funcionamiento de nuestro sistema nervioso, incluyendo el cerebro y los órganos de los sentidos. En un plano menos físico, la psique tiene dos dominios principales: el espiritual y el mental (en un sentido estricto del término).

Por dominio espiritual me refiero al alma, y por mente (en sentido estricto) me refiero a los fenómenos mentales que ocurren (por así decirlo) alrededor del alma. En cuanto a estos fenómenos mentales, son cosas o eventos perceptibles (en diversos grados), como pensamientos, sueños y emociones. Estrictamente hablando, están fuera del alma. El alma puede experimentarlos y manipularlos, pero su existencia también depende del sistema nervioso; de hecho, a veces son enteramente producto del sistema nervioso.

El alma es el verdadero yo, aquello que nos constituye como personas. Puede ser activa o pasiva con respecto a los fenómenos mentales y a los aspectos físicos de la psique (es decir, el sistema nervioso). El alma posee tres facultades [11]o poderes evidentes: la cognición (intuitiva, perceptiva, lógica y conceptual), la volición (nuestra voluntad) y la valoración (nuestros valores). Si bien la salud mental es un aspecto fundamental, el tema abarca mucho más.

La salud mental se refiere principalmente al correcto funcionamiento de las tres facultades del alma. Consta de tres componentes, correspondientes a estas tres facultades. Estas están, por supuesto, estrechamente interrelacionadas, y cada una requiere de las otras para funcionar. La salud mental tiene diferentes grados. El grado de salud mental general es proporcional a los grados y combinaciones de grados de salud en estas tres áreas de la actividad humana.

---

[11] El término «facultades» no debe interpretarse como que el alma contiene entidades o departamentos; simplemente se refiere a las capacidades de conocer, de querer y de valorar.

- La facultad cognitiva alcanza su máximo potencial cuando está bien preparada y entrenada para comprender el mundo que nos rodea y cómo interactuar con él. Esto es indudablemente cierto e importante, pero el principal aspecto de la salud cognitiva es **el autoconocimiento.** Este se logra mediante la introspección [12]y la autoobservación en acción. Sin un conocimiento lúcido, profundo y extenso de nuestro propio funcionamiento interno (motivaciones, deseos, miedos, emociones, capacidades, etc.) y de nuestro comportamiento externo, es inevitable sentirse atrapado o perdido en un terreno desconocido.

- Asimismo, es necesario mantener la capacidad de voluntad para lograr la máxima eficacia al afrontar los fenómenos mentales y físicos. Pero la esencia de la salud en relación con ella reside en **el autocontrol** (en el mejor sentido del término, sin implicar opresión), es decir,

[12] Cabe señalar que la «introspección» abarca un círculo cada vez más amplio de significados. El nivel más profundo es la autoconciencia *intuitiva* (es decir, la del alma), de sus cogniciones, voliciones y valoraciones. El siguiente nivel es la autoconciencia (perceptual y conceptual) de los fenómenos mentales en la mente (en sentido estricto), como recuerdos, imaginaciones, pensamientos verbales, estados de ánimo, etc. El tercer nivel, el más superficial, es la conciencia (de nuevo, perceptual y conceptual) de los fenómenos corporales, como sensaciones físicas, sentimientos viscerales, la visión del cuerpo en diferentes posturas y posiciones, etc. Todos estos niveles son significativos, pero en el juicio ético, la introspección intuitiva es la que tiene mayor impacto.

adquirir el hábito de hacer lo que se debe hacer (energía) o de no hacer lo que se debe evitar (autocontrol). Esto es fundamental para la autoconfianza y la seguridad en uno mismo. Pues es evidente que si uno se deja llevar por cualquier capricho, impulso, deseo, obsesión, compulsión o mal hábito pasajero, pronto experimentará una gran ansiedad, ya que cualquier cosa puede suceder en cualquier momento. Sin disciplina, uno se convierte en su peor enemigo.

- La facultad de valoración se utiliza adecuadamente cuando los valores de una persona son propicios para la vida, el autoconocimiento y el autocontrol. Esto puede denominarse **autoestima** (en el mejor sentido del término, sin implicar egoísmo, vanidad ni vanidad). Evidentemente, si una persona tiene valores distorsionados o contradictorios, una inclinación a la perversión, etc., pronto se confundirá y, en última instancia, provocará su propia autodestrucción.

En resumen, los tres aspectos más espirituales de la salud mental son el autoconocimiento, el autocontrol y la autoestima. Son espirituales porque atañen al alma (o espíritu o yo), el núcleo de nuestra psique o existencia mental. Cuando se cuida adecuadamente al Sujeto de las cogniciones, Autor de las voliciones y Valorador de las valoraciones, la persona goza de buena salud y todo lo demás se da por añadidura. Si, por el contrario, se descuidan las facultades del yo, ocurre lo opuesto. Podemos hablar, pues,

de salud espiritual o, en el caso contrario, de un alma enferma.

Este es un aspecto de la salud mental, su aspecto más íntimo. Por supuesto, la salud mental no se refiere únicamente a cómo cuidamos nuestra alma, sino a todo el abanico de condiciones y tareas necesarias para la supervivencia. Necesitamos mejorar nuestras capacidades cognitivas generales, por ejemplo, estudiando lógica inductiva y deductiva, prestando atención, manteniéndonos sobrios, etc. Nuestras capacidades de acción mejorarán controlando nuestra alimentación y nuestra vida sexual, manteniéndonos en buena forma física, etc.

En resumen, sin entrar en detalles, la salud mental se relaciona con una amplia gama de patrones de comportamiento internos y externos. Por lo tanto, está estrechamente vinculada a lo que llamamos ética, el estudio de lo que contribuye a la vida. Quien cultiva su salud mental obtiene como recompensa equilibrio interior y autoestima, y alcanza la felicidad, o al menos una satisfacción básica. En cambio, quien no lo hace, se condena a sí mismo a un profundo conflicto interno y al autodesprecio, y termina sufriendo considerablemente.

Además, si bien la higiene mental se centra principalmente en uno mismo, tiene un fuerte impacto en las relaciones sociales. Es decir, una persona con buena salud mental tratará naturalmente a los demás con respeto y consideración, puesto que así es como está acostumbrada a ser tratada. Por el contrario, una persona con problemas de salud mental

experimentará numerosos conflictos interpersonales y sufrirá miedo, ira, odio y otras emociones negativas similares.

Así, la salud mental engendra dignidad y decencia. E inversamente, la enfermedad mental arruina la vida, tanto la propia como la ajena. La salud mental ennoblece; la enfermedad mental degrada.

Cuando se tiene buena salud mental, la tarea constante es mantenerla y mejorarla. Cuando se carece de ella, la primera tarea es obtenerla, es decir, curarse de la enfermedad mental. Una forma muy eficaz de obtener, mantener y mejorar la salud mental es *la meditación* . A través de la meditación, uno llega a conocerse a sí mismo, a tomar el control de sí mismo y a discernir lo bueno y lo malo en la vida, lo correcto y lo incorrecto en el comportamiento.

7. CONTEMPLA LA MENTE

A juzgar por una colección de ensayos atribuidos a Bodhidharma [13], su enseñanza de la meditación zen era bastante introspectiva. Insiste constantemente en la futilidad de los actos y rituales físicos, y subraya la necesidad de « *contemplar la mente* » para alcanzar la iluminación/liberación. Este mensaje se repite a lo largo del libro con diversas palabras. Por ejemplo:

> *Responder, percibir, arquear las cejas, parpadear, mover las manos y los pies: todo ello forma parte de*

---

13 *La enseñanza zen de Bodhidharma* , que consta de cuatro ensayos. Al igual que el traductor, Red Pine, supongo que su autor es Bodhidharma; pero quién sea el/los genial/s autor/es, en última instancia, no es muy importante: algún ser humano tuvo esta interesante enseñanza para transmitirnos. Observo que D.T. Suzuki, en su *Primera serie* de *ensayos sobre el budismo zen* (pág. 178), menciona seis (no solo cuatro) ensayos de Bodhidharma como bastante conocidos y populares en Japón hoy en día. Si bien reconoce el espíritu zen de todos esos ensayos, Suzuki considera que solo dos de ellos probablemente fueron escritos por el primer patriarca del zen.

> *tu naturaleza milagrosamente consciente. Y esta naturaleza es la mente. Y la mente es el buda… Quien ve su propia naturaleza encuentra el Camino… es un buda.* (P. 29).

La implicación aquí es que la budeidad (la realización última) no es algo lejano, como la cima de una alta montaña difícil de escalar. Es algo cercano, alcanzable con un simple cambio de perspectiva. Es decir, la separación entre samsara y nirvana es mínima: por un lado, estás en samsara, y por el otro, en nirvana. En sus palabras:

> *Percibir lo sublime trasciende lo mundano y está a un paso de distancia. La comprensión es ahora.* (Pág. 113).

La transición no se logra mediante elaborados actos externos, sino mediante una atención minuciosa. Por lo tanto, afirma:

> *Quienes buscan bendiciones concentrándose en obras externas en lugar de cultivar su interior, intentan lo imposible* . (Pág. 95).

Aun así, dada la ambigüedad de la palabra «mente», el consejo de contemplar la mente sigue siendo algo difícil de comprender con precisión. Porque «mente» (a mi parecer) en el sentido más amplio incluye todos los aspectos de la psique:

1. El *verdadero yo* (o alma o espíritu), que constituye el Sujeto de todos los actos de conciencia (es decir, la percepción de cualquier tipo) y el Agente de todos los actos de voluntad y valoración (valorar o devaluar

algo). Esta «entidad» carece de características fenoménicas («vacía» en la terminología budista), por lo que se intuye (se percibe) en lugar de percibirse, cabe destacar.

2. Las *facultades o actos internos* del yo —a saber, la conciencia, la voluntad y la valoración—. Estas expresiones intencionales del yo real carecen en sí mismas de aspectos fenoménicos y, por lo tanto, se intuyen en lugar de percibirse. Aquí debemos distinguir cuidadosamente entre el *hecho* (o la relación) de la conciencia y el *contenido* (o el objeto) de la conciencia [14], así como distinguir al Sujeto consciente del acto particular de la conciencia. Distinciones similares se aplican a la voluntad y la valoración.

3. El *yo ilusorio* (o ego), un conjunto de fenómenos corporales y mentales con los que el yo real se identifica habitualmente de forma engañosa (al menos en parte). Esta «entidad» compuesta incluye una multiplicidad de fenómenos mentales cambiantes (es decir, proyecciones mentales, recuerdos, imaginaciones, conceptos, descripciones verbales, emociones) y fenómenos físicos (sensaciones, percepciones sensoriales, sensaciones físicas), y suele confundirse con el yo real. El ego se cristaliza

[14] No hay consciencia sin contenido (es decir, objeto); aquí uno es consciente de otro acto de consciencia cuyo contenido es a su vez algo distinto.

constantemente en nuestra perspectiva mental, a menos que nos esforcemos por contrarrestar esta tendencia aparentemente natural [15].

4. La *infraestructura física* de la psique y su funcionamiento; es decir, el sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la médula espinal y los nervios, las características fisiológicas humanas involucradas en las funciones sensoriales, motoras y emotivas. Este es un sentido o aspecto del término «mente» en su uso coloquial; a veces es la intención del término más específico «mente inconsciente». Es apropiado referirse a estas estructuras y eventos físicos como pertenecientes a la mente, en la medida en que aparentemente constituyen la interfaz entre los dominios material, mental y espiritual; la mente se sustenta y se nutre de ellos, y actúa sobre el cuerpo y el mundo exterior a través de ellos.

Nótese la diferencia entre los dos últimos factores de la psique. El tercero se refiere a fenómenos internos, una autopercepción subjetiva y privada (que posteriormente puede tener repercusiones sociales), mientras que el cuarto se refiere a fenómenos objetivos (cognoscibles solo desde el exterior, incluso para el propio dueño del cuerpo).[16]

---

[15] La meditación es, sin duda, la herramienta más eficaz para superar nuestra tendencia innata a la formación del ego. Aun así, en cualquier momento podemos recaer en viejos hábitos egocéntricos; por ejemplo, el otro día una joven me miró de cierta manera y me sentí halagado y cautivado.

[16] En este sentido, es importante no confundir la «objetividad» con un criterio exclusivo de verdad, como hacen

Ahora bien, cuando Bodhidharma recomienda que "contemplemos la mente", obviamente no se refiere al tercer aspecto de la psique, el aspecto percibido (fenoménico); el ego es (con razón) la *bestia negra* del budista.

A veces parece referirse al cuarto aspecto de la mente, el misterio del poder silencioso de la mente sobre el cuerpo; por ejemplo, cuando afirma que ninguna persona engañada "entiende el movimiento de sus propias manos y pies", o dicho de forma más explícita:

> *...cada movimiento o estado es todo tu mente. En cada momento, donde el lenguaje no puede llegar, ahí está tu mente* [17].

---

ciertos «científicos» modernos. Este conductismo, defendido bajo el pretexto del positivismo o el empirismo radical, es una postura ideológica no científica que se describiría con mayor precisión como estrecha o extremadamente materialista. Es epistemológicamente falaz, porque sus defensores ignoran deliberadamente una parte importante de la experiencia personal común (es decir, los datos introspectivos) y formulan sus teorías a partir de una selección arbitraria de datos experienciales (es decir, los fenómenos físicos). En realidad, lo que significa esta doctrina antifenomenológica es que la conveniencia de ciertos técnicos de laboratorio de bajo nivel debe elevarse al estatus de filosofía de la mente. El motivo psicológico detrás de esta doctrina es un mal que aqueja cada vez a más personas hoy en día: un profundo *miedo personal a la introspección* , es decir, a confrontar los aspectos mentales y espirituales de la propia psique.

[17] Pág. 23. Esto me hace pensar en el Tai Chi, que es una meditación sobre el movimiento, sobre la relación entre la mente y el movimiento físico. De manera similar ocurre en el Yoga.

Pero, sobre todo, Bodhidharma parece referirse al primero o al segundo de los factores mencionados anteriormente, es decir, a los aspectos intuidos (no fenoménicos) de la psique.

> *Si tan solo logras concentrar la luz interior de tu mente y contemplar su iluminación exterior, disiparás los tres venenos y ahuyentarás a los seis ladrones de una vez por todas. Y sin esfuerzo, obtendrás un número infinito de virtudes, perfecciones y puertas a la verdad.* (P. 113.)

A veces, su énfasis parece estar en el yo real; como cuando escribe: "Ningún karma puede contener este cuerpo real" (p. 21), "Despierta a tu cuerpo y mente originales" (p. 31); "Tu cuerpo real no tiene sensación, etc." (p. 39), o más aún (enfatizando la naturaleza no fenoménica del yo real):

> *El Buda es tu verdadero cuerpo, tu mente original. Esta mente no tiene forma ni características, ni causa ni efecto, ni tendones ni huesos… Pero esta mente no está fuera del cuerpo material… Sin esta mente no podemos movernos. El cuerpo no tiene consciencia.* (P. 43.)

A veces, parece tratarse de los actos de conciencia, y de los actos relacionados de voluntad y valoración, de ese yo real; por ejemplo:

> *El lenguaje y el comportamiento, la percepción y la concepción son funciones de la mente en movimiento. Todo movimiento es movimiento de la mente. El movimiento es su función… Aun así, la mente ni se*

> *mueve ni funciona, porque la esencia de su funcionamiento es el vacío, y el vacío es esencialmente inmóvil.* (Págs. 43-44).

Todo esto me da la idea de una meditación que consiste en la «conciencia de la conciencia». En esta meditación, uno se concentra en *aquel que es consciente* (uno mismo) y/o en *el hecho de la conciencia* (a diferencia de su contenido). Cualquier [18]objeto material o fenoménico que llegue a nuestra atención, simplemente lo ignoramos y, en cambio, prestamos atención a *nuestra conciencia* de ellos. Los objetos van y vienen durante la meditación, pero el Sujeto y la conciencia perduran y se mantienen presentes de forma constante.

Podría sugerirse que el énfasis debería estar en la consciencia más que en la persona consciente, pues en este último caso existe el peligro de que uno se fije en una representación del ego en lugar del yo real. Además, mi experiencia es que la introspección meditativa parece alcanzar su punto máximo cuando la impresión del yo parece desaparecer; uno parece enfrentarse al mundo circundante sin la carga de una presencia externa. Por lo tanto, incluso si el yo no está realmente ausente (ya que es consciente), lo mejor es comportarse *como si* no existiera. Por esta razón, deberíamos

---

[18] En el sentido más estricto de «mente», se refiere únicamente a los *fenómenos* (recuerdos, imaginaciones, sueños, pensamientos verbales, etc.). Cabe mencionar que, coloquialmente, el término «mente» también suele referirse al *espacio mental* , la supuesta extensión *en la que* ocurren los fenómenos mentales.

describir este ejercicio de forma más específica como meditación sobre la consciencia.

Sé consciente del milagro de tu propia consciencia, o de tu consciencia en sí misma, ya sea que esté dirigida hacia afuera o hacia adentro. Bodhidharma dice: « *Buda* es la palabra sánscrita para lo que llamas *consciencia, consciencia milagrosa* » [19]. El asombro al observar la consciencia es, sugiere claramente, esencial para la iluminación [20]. Cultiva este asombro. No des por sentada la consciencia, haciéndola invisible para sí misma. Date cuenta de la maravilla de que

---

19 Transcripción literal de la presente traducción; en la página 29.

20 Resulta interesante señalar, de paso, cuán alejada está esta perspectiva de la de algunos budistas (quizás con una visión más cercana al budismo Hinayana) que consideran la Iluminación como la *extinción* de la conciencia (y de la voluntad y demás aspectos de la individualidad). Para Bodhidharma (un maestro Mahayana), el objetivo es alcanzar la cima de la conciencia, no *la* inconsciencia. La diferencia radica quizás en una interpretación distinta de la doctrina de los doce *nidanas* (sobre la cadena causal de la existencia samsárica). Según esta doctrina, las tres primeras causas son la ignorancia, las acciones y la conciencia; estas se refieren claramente, respectivamente, a la falta de comprensión espiritual, a actuar en consecuencia de dicha incomprensión y a la conciencia limitada e ilusoria que surge de dicha acción. El problema no reside en la conciencia *en sí misma* (como algunos parecen creer), sino en la conciencia *limitada y restrictiva* de la existencia ordinaria. Por lo tanto, la solución no es la aniquilación de la conciencia, sino su máxima intensificación y expansión. Así, la conciencia como tal no es un defecto, sino un valor. (De acuerdo con esta divergencia en la interpretación, la rama Hinayana tiende a considerar la Vacuidad como la nada, literalmente algo negativo, mientras que la rama Mahayana enfatiza su significado positivo, como la "naturaleza búdica" subyacente a todas las cosas).

una cosa (tú) pueda ver otra (cualquier cosa que mires, incluyéndote a ti mismo). ¡Guau! ¿Cómo puede ser algo así?

Al principio, esta meditación requiere esfuerzo; pero con el tiempo se puede alcanzar un nivel de concentración sin esfuerzo que puede caracterizarse como contemplación. Cabe destacar que el verdadero objeto de esta meditación sobre la consciencia misma no es fenoménico: carece de cualidades visuales, auditivas, táctiles, gustativas u olfativas. Es verdaderamente espiritual y puramente inmaterial, y por ello se la compara con un espacio vacío y transparente.

Por supuesto, no sirve de mucho tomar nota de la propia consciencia solo momentáneamente; hay que perseverar en ese esfuerzo durante un tiempo. Al mismo tiempo, hay que tener cuidado de no convertirlo en una obsesión [21], es decir, de no dejar que dicho esfuerzo se convierta en una distracción en sí misma. En la meditación no se pueden obtener resultados inmediatos, sino que hay que proceder con suavidad y cierto desapego.

Últimamente he practicado repetidamente esta meditación de la atención plena, y me parece una forma eficaz de desechar percepciones, fantasías y pensamientos pasajeros, y alcanzar un estado mental más abierto y contemplativo. Si bien aún no puedo afirmar haber tenido la sublime experiencia de contemplar la mente que relata Bodhidharma, me ha resultado provechoso.

---

21 Consejos que a menudo se dan en sus libros por un discípulo moderno de Bodhidharma, Shunryu Suzuki.

8. LOS CUATRO FUNDAMENTOS Y LA PRÁCTICA CENTRAL

En la práctica, la meditación sobre la consciencia debe combinarse con cuatro meditaciones menores, que sirven como plataforma de partida y pilares de apoyo para la intención principal. Estos cuatro fundamentos (como los llamaré) son *la consciencia corporal, la consciencia de la respiración, la consciencia de los pensamientos y la consciencia del entorno* .

Al principio, concéntrate en tu cuerpo:

- Postura: asiento estable, espalda recta, columna estirada, barbilla hacia abajo, hombros hacia atrás y hacia abajo, pecho abierto, estómago relajado, manos en el "mudra universal".
- Tono muscular: cuerpo relajado pero alerta, inmóvil sin rigidez, sin tensión alrededor de los labios y las cejas, ni en el cuello.

- Sensaciones: sensaciones táctiles en la piel y en el interior del cuerpo, sensaciones físicas y emociones psicosomáticas, sabores en la boca, olores en la nariz, sonidos corporales.

A continuación, toma conciencia de tu respiración:

- Déjalo fluir a su propio ritmo; no interfieras con su velocidad ni su trayectoria. Si te das cuenta de que respiras principalmente por una sola fosa nasal, no te preocupes, es normal.
- Siente cómo entra el aire, síguelo subir por tus fosas nasales hasta donde llegue, luego síguelo bajar por tu nariz y expulsarlo por completo. Repite el siguiente ciclo, con paciencia y sin pausa.

Después de un rato, observa tus pensamientos:

- ¿Estás pensando de alguna manera, ya sea a través de recuerdos o imaginaciones de imágenes y sonidos, a través de emociones, a través del discurso verbal o a través de intenciones, decisiones, planes, esperanzas, miedos, etc., sin palabras? Simplemente observa el hecho, sin clasificarlo ni hacer ningún otro comentario.
- Los pensamientos pueden ser voluntarios o generados de forma impersonal por el cerebro (cerebrales). Los primeros requieren esfuerzo, mientras que los segundos surgen espontáneamente. Es legítimo pensar activamente durante un rato para darte instrucciones para meditar o aprender de la

experiencia actual; pero es importante saber cuándo parar, es decir, detenerse lo antes posible. En cuanto a los pensamientos involuntarios (cerebraciones), pueden permanecer como ruido de fondo durante una sesión de meditación o calmarse con el tiempo; simplemente obsérvalos sin alimentarlos ni alterarte por ellos.[22]

- Deja que tus pensamientos fluyan libremente, pero manténlos bajo control. No quieres que te dominen, pero tampoco puedes controlarlos violentamente. Permíteles surgir por un instante, pero no los dejes desbocarse: ponlos bajo control a la primera oportunidad y mantén el dominio.

Ahora, presta atención a los estímulos externos, al contexto en el que te encuentras:

- Las vistas que tienes ante ti. Lo ideal es que estés frente a una pared o un paisaje natural, para que lo que veas no estimule tus pensamientos, sino que te ayude a distraerte. Mirar hacia afuera tiene un efecto tranquilizador. Si sientes los ojos cansados (calientes

---

22 Por supuesto, llevar un estilo de vida coherente ayuda considerablemente. En general, conviene intentar *minimizar los estímulos sensoriales* . Si uno vive en circunstancias muy agitadas, se verá inevitablemente bombardeado por pensamientos intensos y estridentes, y su mente requerirá un gran esfuerzo para calmarse. Por esta razón, muchos buscadores se convierten en ermitaños; ¡facilita enormemente la meditación! En cualquier caso, un estilo de vida sereno es esencial.

o rojos), simplemente ciérralos un rato y, en vez de eso, mira hacia adentro.

- Los sonidos que te rodean. Los sonidos de tu familia o vecinos, los ruidos mecánicos de tu casa, el tráfico de la ciudad, el agua, los pájaros y los insectos del campo. Escúchalos todos con la misma atención; suelen desaparecer con el tiempo. También pueden ayudarte a equilibrar tus pensamientos.
- Otras sensaciones. La brisa o el sol en la cara, la temperatura del aire, los olores a tu alrededor, etcétera.

Estas cuatro meditaciones son simplemente la base para la quinta y principal meditación, que es la meditación sobre la consciencia. Las cuatro bases son [23]meditaciones materiales o mentales (perceptuales y/o conceptuales), mientras que la meditación principal es puramente espiritual (intuitiva). Sin embargo, la consciencia de la consciencia no es posible sin una consciencia previa de algo distinto a la consciencia; de ahí la importancia de esas meditaciones previas. Pero no te estanques en la preparación: ¡anímate y haz el esfuerzo adicional de meditar sobre la consciencia!

Por lo tanto, proponemos un programa o conjunto de meditaciones. Se comienza con las cuatro meditaciones inferiores, prestando plena atención a cada una por turno, para luego aprender a realizarlas todas en rápida sucesión o

[23] Aquí vuelvo a usar el término "mental" en su sentido más restringido.

simultáneamente (más o menos). De vez en cuando, se vuelve a cada una de ellas: comprobando que la postura sea correcta, asegurando el contacto con la respiración, verificando que no haya pensamientos dispersos y anclándose en el entorno.

Cuando uno se siente preparado, cambia de enfoque y comienza la meditación de la atención plena. Esta se convierte en el foco principal; sin embargo, se mantiene una conciencia periférica de los cuatro fundamentos en todo momento. En promedio, digamos (sin pretender precisión estadística) que la meditación principal ocupará el 60% de la atención, mientras que los cuatro ejercicios menores ocuparán el 10% cada uno. Así, aunque la meditación de la atención plena es la práctica central, las otras cuatro meditaciones aseguran que uno llegue a ella y se mantenga en el camino correcto [24].

La meditación de la consciencia es una forma sofisticada de meditación en el aquí y ahora. Sus cuatro fundamentos nos centran en el aquí y ahora del cuerpo, la mente y el entorno, mientras que la práctica central nos lleva a una mayor profundidad, al aquí y ahora en el plano espiritual. Es la introspección por excelencia. Es lo que Lao-Tzu describió

---

[24] Cuando los pensamientos se desbocan, como suele suceder, esfuérzate por concentrarte en los otros tres fundamentos, haciendo hincapié en la conciencia de la respiración. Esta última es crucial para mantener la calma *en el zazen* .

como [25]: «No hay necesidad de salir para ver mejor… sino de permanecer en el centro de tu ser».

Cabe señalar que, para estar presente en el aquí y ahora, uno debe estar siempre atento a los momentos en que *no* lo está. Idealmente, uno debería concentrarse por completo en el aquí y ahora. Pero en la práctica, a menudo nos desviamos de él, arrastrados por sensaciones, emociones y pensamientos pasajeros. Una meditación exitosa depende de ser consciente rápidamente de esos momentos de distracción, cuando ya no estamos concentrados en el presente. Tan pronto como uno note ese cambio en la dirección de la conciencia, debe redirigir suavemente su atención hacia donde corresponde. Así, la conciencia del aquí y ahora tiene dos componentes: uno positivo y otro negativo, igualmente importante; ambos son necesarios para mantener el rumbo.

La consciencia de la consciencia se experimenta como consciencia dentro de la consciencia. Es decir, se añade consciencia a la consciencia, intensificando la atención al máximo. Esta práctica de atención plena debe trasladarse de la meditación sentada a la vida cotidiana. Cada sensación, cada movimiento, cada intención debe vivirse con atención plena, como si se estuviera a punto de percibir en ella el secreto de toda la existencia. Creo que esto es lo que Bodhidharma prescribe para que podamos «contemplar la mente».

---

25 Según la traducción de Bynner del *Tao Te Ching* (v. 47).

9. TRASCENDIENDO EL SUFRIMIENTO Y EL KARMA

Bodhidharma deja claro que las causas dentro de este mundo no pueden producir efectos fuera de él; lo Absoluto solo puede alcanzarse independientemente de lo relativo. Por lo tanto, la clave para superar el sufrimiento y el karma negativo subyacente no se encuentra en rituales externos ni en acciones que busquen el mérito, sino en un cambio interno de mentalidad.

Él insiste en que "invocar a los budas, recitar sutras, hacer ofrendas, observar preceptos, practicar devociones o realizar buenas obras" son inútiles; solo "viendo tu naturaleza [de Buda]" puedes "alcanzar la iluminación". Como explica:

> *Si consigues algo, es condicional, kármico. Resulta en retribución* [es decir, recompensa o castigo] . *Hace girar la rueda* [del karma] ... *A menos que comprendas tu naturaleza, toda esta charla sobre*

> *causa y efecto* [es decir, adquirir mérito religioso] *es un disparate.* (Pág. 17).

Así pues, la meditación zen no es una forma de cambiar algo, de anular nuestro mal karma y el sufrimiento que de él se deriva, sino una forma de despertarnos a algo que ya está siempre presente, algo más allá del karma, es decir, nuestra «naturaleza búdica». Esto es liberador, porque:

> *Una vez que una persona comprende su naturaleza original, deja de generar karma* (p. 41). *Aquello que es verdaderamente así, el dharma-yo indestructible y desapasionado, permanece para siempre libre de las aflicciones del mundo* (p. 93).

De ello se deduce que: «La esencia del Camino es el desapego» (p. 47). En su *Esquema de la Práctica* [26], Bodhidharma describe cómo se recorre este camino espiritual. Se refiere a la «razón y la práctica». Por razón, entiende meditaciones que «regresan de la ilusión a la realidad»; mientras que por práctica, entiende: «sufrir la injusticia, adaptarse a las circunstancias, no buscar nada y

---

[26] Este ensayo también se reproduce (con una traducción diferente) en la Primera Serie de Ensayos sobre Budismo Zen de D.T. Suzuki (págs. 180-183), bajo el título «Meditación en Cuatro Actos». Suzuki considera probable que este ensayo haya sido escrito por el maestro. Además (págs. 183-186), muestra claramente cómo se derivó, a veces palabra por palabra, del *Sutra Vajrasamadhi anterior* . Sin embargo, continúa mostrando la novedad en la presentación de Bodhidharma, lo que convirtió su versión en un documento específicamente zen.

practicar el Dharma» (p. 3) [27]. Estas cuatro prácticas se centran en el desapego o la ausencia de apego.

1. " *Sufrir injusticia* ": cuando te enfrentes a alguna dificultad que te parezca injusta, convéncete de que en algún momento de tu vida (no importa dónde) te la has merecido de alguna manera. Así, neutralizas el sufrimiento que produce creer que te tratan injustamente. Trasciendes la cuestión académica y agotadora de la justicia o la injusticia, y permaneces internamente impasible ante circunstancias relativamente externas.[28]

---

[27] A primera vista, estas "cuatro prácticas integrales" parecen estar destinadas a ser paralelas a las "cuatro nobles verdades" del Buda: el hecho del sufrimiento (es decir, que la existencia es sufrimiento), la causa del sufrimiento (se debe al apego), la cura del sufrimiento (eliminar la causa, desapegarse) y el camino hacia la cura (el noble óctuple sendero prescrito). Pero si bien ambos conjuntos están obviamente relacionados, no son idénticos. El cuarteto del Buda consta de tres elementos descriptivos y uno prescriptivo; mientras que la lista del Bodhidharma es completamente prescriptiva (con tres negativas y una positiva).

[28] Cabe señalar que yo (a diferencia de Bodhidharma) no creo que la justicia universal exista necesariamente. Sin embargo, coincido en que uno debe esforzarse por ser lo más indiferente posible al tema de la justicia, pues enfrascarse en tales preocupaciones es sin duda un obstáculo para el desarrollo espiritual. No obstante, la sabiduría pragmática de no preocuparse por la justicia para uno mismo no debe interpretarse como una indiferencia hacia la justicia *para los demás* . Esta última preocupación se enmarcaría en el cuarto apartado: la práctica del Dharma. Obviamente, uno no debe infligir injusticias a otras personas, ni (en la medida de lo posible) permitir que terceros las inflijan.

2. “ *Adaptación a las circunstancias* ”: esto no se refiere a adaptaciones externas a las circunstancias, sino a una actitud de disposición para conformarse con cualquier situación actual o con cualquier cambio que se produzca. De esta manera, uno no está a merced de las circunstancias, sean favorables o desfavorables, sino que permanece en todo momento mentalmente (o, más precisamente, espiritualmente) preparado y capaz de afrontar lo que la vida le depare.
3. « *No buscar nada* »: esta virtud se basa en la comprensión de que uno se expone a experiencias negativas cuando depende de las positivas. Todo lo que parece deseable en este mundo viene acompañado de cosas indeseables. Puede que durante un tiempo encuentres satisfacción en ciertas personas o posesiones; pero tarde o temprano, estas se convertirán en experiencias menos placenteras, ya que todo es impermanente. En definitiva, es más agradable mantenerse al margen y sereno.
4. “ *Practicar el Dharma* ” parece referirse a actitudes y actos altruistas. Pero incluso aquí se enfatiza el desapego, para evitar que surja el egoísmo. El objetivo es trascender la distinción entre el yo y el otro, para trabajar por el bien común.

Así pues, estas cuatro prácticas pueden describirse como diferentes formas de desapego. No preocuparse excesivamente por lo que uno cree merecer; no preferir una cosa a otra, sino ser capaz de afrontar lo que venga; no

perseguir diversas cosas materiales y sociales, pensando ingenuamente que así se encontrará la felicidad; y, por otro lado, ser útil a los demás.

El desapego nos libra a todos del sufrimiento. Es el apego lo que nos ata al karma y nos causa sufrimiento; mediante el desapego trascendemos inmediatamente este mundo finito y vivimos nuestra vida desde la perspectiva infinita de nuestra naturaleza búdica (es decir, en el nirvana). Esta naturaleza búdica es, por supuesto, vacía, «como el espacio» [29].

29 Pág. 43.

10. CONTEMPLA EL ALMA

Aunque Bodhidharma, como ya se ha indicado [30], parece referirse en ocasiones al yo en el sentido de alma, podemos suponer con seguridad que, como budista ortodoxo, no creía literalmente en un alma. Si se le hubiera preguntado quién o qué contempla la mente, probablemente habría respondido «la mente». Por lo tanto, cuando retomo aquí la cuestión del alma, no pretendo atribuirle tal creencia, sino simplemente hablar desde mi propia autoridad como filósofo «independiente».

Como ya indiqué, coincido en que es prudente *no* meditar directamente sobre el yo en el sentido del alma. La razón es que, para quienes no estamos iluminados, es fácil confundir nuestro yo real con nuestro yo ilusorio. El yo ilusorio está tan abrumadoramente presente en nuestra conciencia que no podemos ignorarlo fácilmente. Por lo tanto, al aspirar a

30 En la primera sección del presente capítulo.

elevarnos en la meditación, ¡podemos fácilmente estancarnos en un nivel bajo de conciencia!

Por esta razón, sugerí que, al intentar "contemplar la mente", meditemos sobre el hecho de nuestra consciencia, en lugar de sobre la persona que es consciente. Creo que esto es válido en las primeras etapas de la meditación, al menos, hasta que alcancemos un nivel de consciencia relativamente alto.

Pero puesto que tengo motivos para creer en la existencia del alma, debo considerar tal restricción meditativa como un «medio conveniente» temporal, más que como algo absolutamente prohibido. Por lo tanto, parece legítimo sugerir que, una vez alcanzado cierto grado de paz mental e intensidad meditativa, uno puede dirigir su atención hacia sí mismo en el sentido del alma.

Este sería, pues, un sexto aspecto y la última etapa de nuestra meditación propuesta sobre la consciencia: llegar a ser consciente de uno mismo. Deberíamos hacerlo, no solo porque la consciencia es lógicamente inconcebible sin que alguien sea consciente, sino también porque este verdadero tipo de autoconciencia está sutilmente presente en todo nuestro ejercicio de la consciencia, en la vida cotidiana y durante la meditación, y por lo tanto, debemos reconocerlo y concentrarnos en él.

En resumen: el consejo de Bodhidharma de «contemplar la mente» parece vago e impracticable, dada la ambigüedad del término «mente». De los diversos sentidos del término, probablemente se refería a «el hecho de la conciencia» o a

«aquel que es consciente». En ese caso, su consejo era, más precisamente, contemplar *el acto de contemplar* o *al observador* . Sugerí, para evitar el desarrollo del ego, comenzar con el primero de estos tipos de consciencia y, posteriormente, intentar el segundo.

La idea budista de que un "no-yo" (*anatman*) sea consciente es, al menos en mi opinión, lógicamente impensable. Este supuesto no-yo se reifica tácitamente, incluso cuando se afirma su inexistencia. Decir que no tenemos un yo real en el núcleo de nuestra conciencia (ni de nuestras voliciones ni de nuestras valoraciones) implica que somos meros objetos inanimados. Afirmar que algo verdaderamente ausente puede ser consciente (y tener voluntad y valor) es negar que ciertos objetos posean tales poderes, es decir, mientras que otros carecen de ellos.

Negar que cada uno de nosotros tenga alma, es decir, que *seamos* almas, equivale a convertirnos en meras cosas, o, aún más, en nada. Resulta, por tanto, discursivamente inapropiado usar «nosotros» (o cualquier otro sustantivo o pronombre); sin embargo, quienes hacen tales afirmaciones siguen utilizando ese lenguaje. O bien desconocen la paradoja que esto implica, o bien la contradicción no les preocupa.

Los budistas afirman que, en el momento de la iluminación, el yo (es decir, el yo real aparente, sin mencionar el yo ilusorio más burdo) se *extingue* . Sostienen que la iluminación es, precisamente, la ocurrencia y la experiencia de dicha extinción del yo. Después de eso, "uno" existe como

un no-yo ("en" nirvana), si es que existe (es decir, no existe en absoluto, cuando "uno" alcanza la etapa final, *el parinirvana*). Pero tales ideas son lógicamente imposibles de defender.

Surge entonces la pregunta: ¿cómo *sabemos* de tal extinción? No por nuestra propia experiencia, puesto que aún no hemos alcanzado la iluminación. Por lo tanto, simplemente por lo que se dice [31]. Si es así, ¿quién nos lo contó? Los budistas afirman que el Buda nos lo contó (primero, y luego quizás otros maestros que alcanzaron *la iluminación*). Muy bien, pero si al alcanzar la iluminación su ser aparente (tanto real como ilusorio) se extinguió por completo, entonces ya no estaba allí y no podía informarnos de nada.

Si, por el contrario, regresó y conservó el recuerdo de su experiencia de iluminación, entonces no se extinguió del todo. Porque regresar y hablar de una experiencia pasada implica algún tipo de *continuidad* , es decir, excluye la verdadera extinción (que lógicamente implica una ruptura radical con la existencia). En resumen, la sola idea de que un testigo nos informe a posteriori sobre la extinción del yo es paradójica e insostenible.

---

31 Por supuesto, los rumores tienen cierto valor lógico, pero no constituyen conocimiento en el sentido más estricto. Sirven para confirmar una hipótesis, pero no pueden probarla definitivamente. Pues incluso si lo que el testigo afirma haber experimentado resulta ser absolutamente cierto (a ojos de Dios, por ejemplo), no se deduce que su sincera creencia en ello sea lógicamente irrefutable; e incluso si lo fuera, no se deduce que nosotros (otras personas) podamos tomar su testimonio como un hecho.

La idea de la extinción solo puede aceptarse discursivamente como una hipótesis de un «tercero», una proyección conceptual de algún observador, una mera teoría o especulación. No puede sostenerse *de forma consistente* como un relato en primera persona basado en la experiencia directa de la aniquilación real. Siendo así, la estricta idea budista de un no-yo no resiste el escrutinio lógico y debe rechazarse categóricamente. Pues existe un postulado alternativo más coherente: que cada uno de nosotros tiene un alma, que somos almas.

Debe existir algún tipo de residuo tras la iluminación, de lo contrario no lo sabríamos. Sin embargo, esto no significa que dicho residuo sea un yo individual permanente; basta con que sea el gran Ser común, del cual cada yo individual no es más que una pequeña chispa artificialmente delimitada por la ignorancia. Cuando esta ilusión de separación se derrumba, se produce la iluminación, el yo individual desaparece, pero su personalidad universal subyacente permanece.

Para ilustrar la lógica de esta concepción de la iluminación, podemos usar la analogía de una gota de lluvia que cae de nuevo al océano. En cuanto se sumerge en la masa de agua, la gota desaparece como individuo. Se funde inmediatamente con el mar. Aun así, es posible, al menos por un breve instante, recuperarla intacta.

De manera similar, el remanente de la existencia espiritual puede inicialmente relatar su experiencia de iluminación, aunque finalmente todos sus límites se disuelven y se fusiona completamente con su Fuente.

A esa Fuente podemos llamarla Dios, siguiendo nuestras tradiciones. Los budistas la denominarían naturaleza búdica, mente búdica o mente original; los hindúes, Brahman; y cada religión tiene su propio nombre. Creo que el nombre no es tan importante como aquello a lo que se refiere la palabra; no me interesan tanto las tradiciones religiosas como su significado subyacente.

En realidad, cuando los budistas buscan la liberación del mundo kármico, no buscan la aniquilación total, la muerte absoluta [32]. Más bien buscan algo que llaman felicidad o nirvana. Es una existencia, una «vida superior» de algún tipo, aunque no sujeta al sufrimiento del samsara. El nirvana es ciertamente algo trascendente, libre y desprovisto de todo carácter y acontecimiento fenoménico; pero eso no significa que sea la nada absoluta, una no existencia nihilista. Es, digamos, una existencia puramente espiritual (sea lo que sea que eso signifique).

Al llegar a esta conclusión, me doy cuenta de que mi pensamiento sobre este tema está más cerca de la filosofía hindú "elevada" (como el Advaita Vedanta) que del budismo. Jamás podré aceptar la idea del "avatar", tan extendida en el hinduismo (al igual que en el cristianismo), la idea de que Dios puede encarnarse, y de hecho se encarna, en forma humana o de otro tipo. Para mí, como filósofo racional, esta es una noción lógicamente insostenible; el todo no puede

[32] Si es así, quienes no creen en la reencarnación podrían simplemente suicidarse y acabar con este mundo, sin necesidad de meditar ni cambiar su comportamiento.

convertirse en una parte. Sin embargo, muchas ideas de la filosofía hindú son, en efecto, profundas y razonables.

11. La teoría budista de la no existencia del alma

Una de las tesis principales y más distintivas del budismo es la teoría de la «no-alma» (o *anatta* en pali, *anatman* en sánscrito). Esta forma parte de una tesis más amplia que sostiene que nada posee una esencia real, entendiendo el alma o el yo individual como un caso particular del concepto de esencia, es decir, como la esencia de una persona.

La doctrina budista de la no existencia de esencias surgió como reacción a una tesis, denominada “eternalismo”, que aparentemente era normativa en la filosofía india de la época, *según la cual las “cosas” consisten en “esencias” eternas e inmutables, entidades sustanciales y causalmente independientes* . De manera similar, con respecto al caso especial de las almas.

La doctrina budista de la no existencia de esencias se basaba en la premisa de que la creencia en tales "esencias", incluyendo en particular la creencia en las almas (como esencias de nuestra existencia corporal y mental), es la causa

fundamental de nuestro encarcelamiento en el samsara (es decir, nuestra ignorancia y sufrimiento fundamentales), de modo que su abandono nos llevaría al nirvana (es decir, nos iluminaría y liberaría).

En la filosofía occidental existe una teoría muy similar al eternalismo: la «monadología» de Gottfried Leibniz. Esta era, por supuesto, una idea ontológica extremista, basada en una interpretación simplista de la predicación, según la cual el predicado está literalmente «contenido» en el sujeto. Es decir, que todo aquello que se puede predicar de algo debe ser «parte de su naturaleza» y, por lo tanto, intrínsecamente inherente y propio de ello; de modo que el mundo está compuesto por una multiplicidad de sustancias eternas, cada una de las cuales es una entidad independiente.

Frente a esta filosofía inexacta, la teoría budista, en *principio,* parecería una mejora loable. Sin embargo, sostengo que la teoría eternalista sirve al budismo como una conveniente distracción filosófica. Ciertamente no se trata del sentido común ni de la visión científica del mundo (que el budismo ignora por completo); y la refutación budista constituye otra postura extremista (en sentido opuesto), que niega rotundamente la realidad de cualquier esencia al supuestamente reducir todo en el mundo a una intrincada red de interdependencias (la teoría de la codependencia o interdependencia).

Aunque los budistas protesten que su tesis no es el extremo opuesto, es decir, el nihilismo, sino un camino intermedio entre ambos, es difícil no considerarla una postura extrema.

Es cierto que existen dos, o mejor dicho, tres posturas budistas en este contexto. Una, atribuida a la rama Theravada, que postula un vacío total (la extinción en la meditación); otra, atribuida a la rama Mahayana principal, que defiende un fundamento original último (una sustancia espiritual universal subyacente, aunque piadosamente declarada como «vacía»); y una tercera, defendida por los adeptos Zen, que se sitúa en una posición intermedia entre las dos anteriores (por lo tanto, más cercana al «camino intermedio» que las otras dos).

De estas tres opciones, la corriente principal del Mahayana parece la menos nihilista, ya que admite algún tipo de existencia real: la existencia del «fundamento original». Sin embargo, lógicamente, esta tesis monista (a la que personalmente me inclino) debería clasificarse como una filosofía eternalista, puesto que el fundamento original trasciende la impermanencia. De él emanan continuamente apariencias impermanentes, pero en todas partes y siempre es la misma y serena plenitud. Por lo tanto, las otras dos tesis budistas, que son más claramente antieternalistas, pueden considerarse razonablemente nihilistas en lugar de una vía intermedia.

La visión de sentido común (a la que la mayoría nos adherimos, consciente o inconscientemente) es bastante neutral en estos temas. Es, en realidad, una vía intermedia, sin prejuicios. No extrae conclusiones generales de forma precipitada. No reduce todo a sustancias independientes ni a no-sustancias interdependientes, sino que permanece abierta

a la posibilidad de que ambos escenarios extremos estén presentes en el mundo real, además de otras opciones. A un nivel más científico, esta visión común se convierte en el enfoque de las «leyes de la naturaleza»: la idea de que existen diversos grados de existencia y formas de dependencia que (al menos en el ámbito físico, y posiblemente en el mental hasta cierto punto) se expresan mejor mediante fórmulas cuantitativas.

Desde esta perspectiva ordinaria, parece existir alguna sustancia concreta en el mundo, pero no todo se reduce a este concepto. Además, las cosas sustanciales no tienen por qué ser permanentes individualmente, sino que pueden transformarse de una forma a otra. Sin embargo, la física parte de la premisa fundamental de la ley de conservación de la materia y la energía, es decir, que la cantidad total de sustancia física es constante. Asimismo, lo impermanente dura un tiempo. Las cosas que existen deben existir durante algún tiempo (algunas más, otras menos); lógicamente, no pueden ser tan impermanentes como para no existir en absoluto.

En cualquier caso, el concepto de esencia no se equipara, en nuestra concepción común, al de sustancia. Las esencias rara vez son sustancias, sino que suelen ser estructuras o procesos que parecen estar presentes de forma general y exclusiva en los fenómenos en cuestión, y que, por lo tanto, se utilizan para definirlos. Las esencias suelen ser *abstracciones* , es decir, intuiciones o conceptos racionales, en lugar de percepciones concretas u objetos de percepción. La

abstracción reivindica la validez de la intuición sin pretender estar literalmente dentro de la realidad; aunque depende de un Sujeto para manifestarse, en principio interpreta correctamente el Objeto. No se puede negar la abstracción como tal sin recurrir a las abstracciones; por lo tanto, una postura escéptica de este tipo sería lógicamente insostenible.

En la visión budista, por contraposición, las esencias aparentes o supuestas de las cosas son *convencionales* , o incluso *puramente nominales* , y las almas no son una excepción a esta regla. Por «convencional» (y aún más por «nominal») se entiende que quienes creemos en esencias o almas proyectamos esta idea sobre la realidad, cuando en realidad no existe tal cosa. En la epistemología budista, las personas suelen usar su mente de forma convencional (o bajo la influencia negativa de las palabras) de esta manera, proyectando sobre la realidad cosas que no existen en ella.

¿Cómo sabemos (podríamos preguntarnos) que la realidad no es como se presenta a la mente ordinaria? Según esta teoría, lo sabemos a través de la conciencia iluminada. Así, la epistemología budista, si bien invalida la conciencia ordinaria, afirma la idea optimista de que podemos trascenderla y ver las cosas como son. Esto, por cierto, puede compararse con la epistemología kantiana, que también sostiene que nuestro conocimiento fenoménico es imperfecto, pero sitúa la perfección del conocimiento «nouménico» fuera de nuestro alcance. Si bien esta teoría de Immanuel Kant es inconsistente consigo misma, la teoría budista no lo es en ese sentido.

Sin embargo, conviene tener en cuenta la diferencia entre el «abstracción» ordinario y el convencionalismo o nominalismo budista. Para los budistas, al igual que para Kant, nuestra mente *inventa* abstracciones sin ningún fundamento objetivo; mientras que en la epistemología racional ordinaria, la abstracción es *un acto de intuición racional* , es decir, registra algo objetivo que no es mera invención de la imaginación.

Además de la mencionada explicación epistemológica o racionalización de su tesis de la inexistencia del alma, los filósofos budistas proponen diversas afirmaciones y argumentos ontológicos. Según ellos, todas las cosas, incluidas las almas aparentes, carecen de esencia, porque son impermanentes y discontinuas. Afirman que esto puede observarse fácilmente y que, en cualquier caso, puede argumentarse lógicamente, además de ser evidente para cualquier persona iluminada.

En cuanto a la observación, afirman (al igual que David Hume más tarde) haber buscado el alma en su interior sin encontrarla jamás. Por lo tanto, para ellos, el alma es una ilusión de las personas de mentalidad convencional, quienes, engañadas por su ego (sus manifestaciones físicas y mentales), creen que existe algo (es decir, alguien) en el centro de toda su experiencia y pensamiento.

Pero debemos señalar que esto, por supuesto, no es una mera observación de la ausencia de alma, sino una generalización derivada de varios intentos fallidos de observarla de forma positiva. La generalización de la negación podría ser

correcta, pero no tiene el mismo estatus epistemológico que una observación positiva. No hay nada empíricamente ni lógicamente necesario en la afirmación de la inexistencia del alma. Al menos, no desde el punto de vista de una persona no iluminada; y es difícil imaginar cómo una persona iluminada podría evitar recurrir a la generalización.

Además, podemos refutar su inferencia y su argumento principal señalando que es absurdo buscar el alma en el ámbito fenoménico (es decir, con referencia a cualidades sensibles percibidas, como vistas, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles, ya sean mentales o físicas), si el alma resulta ser una entidad no fenoménica (algo intuido, que en sí mismo no tiene aspectos fenoménicos).

Conviene aclarar además que, si bien nuestra alma es una sustancia espiritual e inmaterial que subyace a multitud de fenómenos mentales y físicos, no es su «esencia» ni su rasgo definitorio. Nuestra alma es «nosotros», nuestro ser: el sujeto de nuestros pensamientos y el agente de nuestras voliciones y valoraciones. Es un error intelectual intentar identificarnos con aquello que solo nos rodea. No somos uno con nuestra mente y/o cuerpo, ni formamos parte de ellos, sino que trascendemos estos, aunque estemos presentes en su seno, percibiéndolos e interactuando con ellos de diversas maneras.

En lo que respecta a la impermanencia, los budistas consideran que, dado que nuestra alma siempre tiene un comienzo aparente (nuestro nacimiento) y un final (nuestra muerte), es necesariamente ilusoria. En su opinión —que

refleja, al parecer, la premisa general de la antigua filosofía india—, lo temporal (o pasajero) es necesariamente ilusorio; solo lo permanente (o eterno) es real. Además, en su visión, nada es eterno, lo que sin duda significa que nada fenoménico es eterno; pues ciertamente creen en la eternidad de la iluminación o de la «naturaleza de la mente» o «fundamento de todo ser» subyacente, incluso si afirman que este sustrato universal es, en última instancia, «vacío».

Pero este punto de vista es discutible. Ser real implica ser un hecho, es decir, ocurrir o haber ocurrido. La duración de este hecho, ya sea pasada o futura, es irrelevante para su condición de hecho. Una ilusión es algo que se creía o se creía que era, pero que no lo es ni lo fue. Identificar la realidad con la eternidad y la ilusión con la impermanencia es confundir dos cuestiones distintas. Nunca he encontrado un argumento convincente que justifique tales equiparaciones. Sin duda, se pueden imaginar ilusiones eternas y realidades transitorias. Por lo tanto, debemos considerar que la cuestión de la persistencia del alma, es decir, si el alma es eterna o tan efímera como el cuerpo y la mente, no tiene nada que ver con su realidad o ilusión.

El argumento budista contra el alma también apela a la idea general de discontinuidad, es decir, a la idea de que todo cambia constantemente, por lo que nada puede considerarse como una misma cosa de un momento a otro. Esta idea se presenta como una observación, pero es claramente una mera hipótesis, una abstracción extrapolada de una observación. Dado el hecho observado del cambio, se puede suponer

igualmente que algún tipo de continuidad subyace a pares de momentos. Dado que lo único que experimentamos son los momentos sucesivos, la cuestión de si se encuentra algún vestigio de cada momento en el siguiente está abierta a debate. Por lo tanto, hablar de discontinuidad implica *presuponer* algo que va más allá de la observación.

Además, incluso ante una aparente discontinuidad, no podemos concluir con certeza que exista *realmente* , y mucho menos que esto sea cierto en todos los casos. La discontinuidad es una *abstracción* de la experiencia; no es un objeto puro de la experiencia. Asimismo, el concepto de discontinuidad *universal* siempre está sujeto a dudas, ya que se trata de una suposición inductiva, en el mejor de los casos, una mera generalización. Por otra parte, la coherencia interna de este concepto es incierta, puesto que implica una *permanencia* de la discontinuidad a lo largo del tiempo. Es decir, si consideramos que la abstracción implica necesariamente algún tipo de continuidad (ya sea del objeto o del sujeto), el concepto de discontinuidad resulta contradictorio cuando se lleva al extremo.

Esta idea resulta especialmente pertinente en el caso del alma, que aquí es a la vez sujeto y objeto. No podríamos afirmar con certeza que el alma es discontinua (es decir, una sucesión de almas discretas y momentáneas), pues tal afirmación implicaría que el alma tiene la capacidad de *trascender* la discontinuidad lo suficiente como para percibir su propia discontinuidad. Es decir, para hacer tal afirmación, el alma (como sujeto) debe estar *presente en el tiempo que*

abarca dos o más de sus supuestas instancias o segmentos meramente momentáneos (es decir, el alma como objeto). Esto constituye claramente una contradicción. Por lo tanto, el argumento budista a favor de la tesis de que el alma es inexistente no resiste un análisis lógico riguroso.

Otra afirmación budista sobre el alma es que está sujeta a un «origen dependiente» o «condicionamiento», es decir, que su existencia real, como unidad del ser, como hecho, es imposible de forma aislada, sino solo posible en relación con todas las demás cosas (que a su vez son interdependientes). Sin embargo, esta teoría —que todo en el universo solo podría existir en presencia de todo lo demás en el universo, y que un universo más pequeño (que contuviera solo una de esas cosas, o algunas pero no todas) es inconcebible— es solo una especulación; no está probada de ninguna manera.

Además, podríamos preguntarnos de nuevo si esta teoría es coherente consigo misma. Si, como todo lo que es sublunar, es algo dependiente o condicionado —y sin duda lo es, sobre todo en lo que respecta a la experiencia y el pensamiento humanos—, ¿cómo puede afirmarse que es una verdad universal y eterna? Cualquier afirmación de que lo relativo es absoluto parece paradójica y dudosa. Tiene que haber algo absoluto sobre lo que anclar lo relativo. Afirmar que todo depende de todo lo demás y viceversa implica, aun así, afirmar que este vasto conjunto de cosas interdependientes es algo independiente. Y si esto, a su vez, no es un hecho irreductible, debe haber algo más. ¡Es imposible ser un relativista absoluto!

La creencia de que algo puede ser «tanto A como no-A», o «ni A ni no-A», parece ser la esencia de todo misticismo (en sentido peyorativo). La afirmación de no hacer ninguna afirmación es en sí misma una afirmación; no hay escapatoria a esta lógica. Afirmar que todo es ilusorio es afirmarlo como un hecho, es decir, como algo que no es ilusorio. Afirmar que no hay nada, ninguna persona, en el núcleo de nuestro ser puede parecer superficialmente posible a primera vista, es decir, no contradictorio, hasta que nos preguntamos quién hace la afirmación y a quién se dirige. Los objetos inanimados no se ocupan de tales cuestiones. Un no-yo no puede ser engañado ni darse cuenta de su engaño. Cualquier ocurrencia de cognición, valoración o voluntad implica un yo.

12. HISTORICIDAD BUDISTA

El budismo surgió en el noreste de la India alrededor del siglo VI º V ª . C. Por supuesto, no surgió en un vacío cultural. La India ya poseía una rica cultura religiosa, basada en los Vedas y los Upanishads, que dio origen a otras religiones, en particular al hinduismo.

Parece ser un hecho histórico que el budismo fue fundado por un hombre llamado Siddhartha Gautama, aunque los historiadores discrepan sobre las fechas exactas de su vida; la mayoría de ellos, en India y Occidente, sugieren que vivió entre el 563 y el 483 a. C., mientras que otros, en Japón, sugieren entre el 448 y el 368 a. C.[33]

En cualquier caso, parece razonable suponer que el budismo se originó con las enseñanzas de este hombre y que, con el tiempo, se expandió y evolucionó. Por supuesto, esto no implica que todas las historias que nos han llegado sobre él sean históricamente ciertas, ni que todas las afirmaciones

33 Según la Enciclopedia Británica.

hechas en su nombre fueran realmente suyas o estuvieran implícitas en él.[34]

Desde un punto de vista filosófico más relevante, la cuestión de si la afirmación de este hombre sobre la "iluminación y liberación completas" es cierta o no. Ningún historiador puede responder jamás a esa pregunta. No es inconcebible que tal experiencia y acontecimiento metafísico sea humanamente posible, pero sería difícil probarlo o refutarlo. Quien se proclama "Buda" solo puede ser comprendido y justificado por otra persona con el mismo privilegio; y los demás solo pueden aceptarlo por fe o negarse a hacerlo.

Como ocurre con cualquier testigo, este estuvo presente, vio y oyó lo que afirma; pero quienes no estuvieron allí aún deben decidir si creen o no su testimonio. Su declaración respalda la hipótesis, pero no la prueba de forma concluyente. Debemos considerar la posibilidad de que haya malinterpretado o se haya engañado a sí mismo, o que haya exagerado o mentido para impresionar o manipular a otros, o que los informes sobre él se hayan distorsionado. Estas cosas suceden incluso hoy en día; y en la antigüedad, la línea entre la realidad y la ficción era quizás aún más difusa.

A pesar de las presuposiciones especulativas, parece justo que sigamos llamándolo convencionalmente «Buda» (que

---

[34] Lo siguiente ilustra la inexactitud de la transmisión de información por tradición: Dogen escribe en un punto (p. 242): “Han transcurrido dos mil doscientos años desde el pari-nirvana del Buda”; suponiendo que esto no sea un error de traducción o un error tipográfico, y considerando que este texto fue escrito en 1246 d. C., ¡Dogen se equivocó por unos 500 años!

significa «el iluminado»). En la medida en que la doctrina del budismo se basa en la fe en ciertas posibilidades metafísicas, debe considerarse una religión. Aun así, incluye reflexiones y debates muy filosóficos, por lo que también puede considerarse una filosofía.

Esta tradición filosófica es muy amplia y variada, y está sujeta a interpretaciones muy diversas. No pretendo conocer más que una pequeña parte de este campo de estudio, pero aun así me siento justificado al compartir mis reflexiones sobre lo poco que sé. Para empezar, esto podría considerarse un registro de la asimilación o el rechazo gradual de las ideas budistas por parte de una persona. Pero, además, me siento impulsado a comentar en virtud de las herramientas lógicas originales y extensas que utilizo.

> En ocasiones he recibido críticas por mi análisis de la filosofía de Nagarjuna, argumentando que no la representé con exactitud. Sin embargo, mi respuesta siempre es la misma: si bien no puedo asegurar que mis argumentos sean perfectamente aplicables a la filosofía de Nagarjuna en su esencia, los mantengo en cuanto a su aplicabilidad a las ideas que presenté bajo la denominación de «filosofía de Nagarjuna». Desde un punto de vista filosófico, mis argumentos son interesantes y válidos, aunque desde una perspectiva histórica puedan quedar algunas cuestiones sin resolver. En cualquier caso, los historiadores también tienen diversas interpretaciones.

> La filosofía se ocupa de las ideas, y la cuestión de quién las propuso y cuándo exactamente no es tan importante. Un filósofo (X) puede representar, analizar y criticar una idea, sin necesidad de ser absolutamente preciso en cuanto a si su formulación es idéntica a la original de alguna figura histórica (Y). Siempre que entendamos que se trata de la idea tal como se presenta aquí y ahora, la explicación dada es filosóficamente válida. Los historiadores pueden debatir si la explicación de X se corresponde exactamente con la idea inicial de Y, y hasta qué punto el análisis de X es relevante para la filosofía de Y, pero este es un debate histórico, no filosófico.

Respecto a la credibilidad del budismo, podemos plantearnos preguntas desde la perspectiva específica del judaísmo (y sus religiones derivadas: el cristianismo, el islam y sus respectivas derivaciones). Una pregunta crucial sería: si la afirmación del budismo sobre la iluminación y la liberación es cierta, ¿cómo es posible que un avance tan significativo en la espiritualidad humana nunca se predijera ni se mencionara en la Biblia judía ni en libros posteriores? Otra pregunta sería: si Buda alcanzó tal elevación espiritual, ¿cómo es que no se encontró con Dios ni mencionó haberlo hecho?

Estas son, por supuesto, preguntas para aquellos que eligen adherirse a las creencias judías (o cristianas o musulmanas), ya que el budista simplemente consideraría que el fracaso de las tradiciones judaicas para prever o notar el logro del Buda,

o el fracaso del Buda para reconocer a Dios, es un problema de ellos y no de él.

Personalmente, prefiero mantener una mente abierta hacia ambas partes y destacar las enseñanzas positivas de ambos lados, en lugar de enfatizar los conflictos entre Occidente y Oriente. Es un hecho histórico que diferentes segmentos de la humanidad han evolucionado espiritualmente de maneras distintas, y bien podría ser la voluntad de Dios. Nuestra evolución aún continúa, y es posible que todos lleguemos a un acuerdo. Sin duda, podemos aprender unos de otros y enriquecernos mutuamente, y la actual fase histórica de la globalización puede beneficiarnos espiritualmente a todos.

13. ACERCA DE LA IDOLATRÍA BUDISTA

Me reconforta mi convicción de que el budismo no es originalmente ni intrínsecamente idolátrico [35]después de leer algunos de los comentarios históricos de Mu Soeng, como el siguiente.

---

[35] Cabe señalar que el uso de este epíteto no pretende menospreciar el budismo en su conjunto ni a los budistas en general. Mi preocupación por la «idolatría» es, por supuesto, una expresión de mis raíces y valores judíos (empezando por los dos primeros de los Diez Mandamientos). Admito con franqueza que considero tales comportamientos absurdos e innecesarios. Sin embargo, también siento un profundo respeto y admiración por las creencias y prácticas budistas más esenciales. Al leer las historias o escritos de maestros budistas del pasado, me convenzo fácilmente de que fueron grandes almas, profundamente morales y de gran sabiduría espiritual. Además, mi oposición a la idolatría no me impide apreciar el valor artístico de las estatuas y templos budistas, algunos de los cuales (en particular, Angkor) he visitado. Quizás, entonces, deberíamos decir que el budismo (al igual que el cristianismo) merece respeto *a pesar de* las formas de idolatría (deificación de personas y culto a estatuas) que se le han atribuido. Desde luego, los judíos, al menos, deben permanecer siempre vigilantes y tener cuidado de no dejarse arrastrar por nada que sugiera idolatría.

> *Para los Sthaviras, el Buda Shakyamuni era una figura histórica: un gran maestro, pero no una divinidad. Los Mahayanistas, en cambio, veían al Buda como un principio trascendental, más que como un simple individuo en el mundo fenoménico.* (Pág. 19).

Esto confirma que la deificación de este maestro de carne y hueso es un acontecimiento tardío en la historia del budismo, ocurrido varios siglos después. Cabe destacar que dicha deificación contradecía lógicamente *el* mensaje esencial de Siddhartha Gautama (el fundador del budismo).

¿Por qué? Porque el mensaje de este maestro era que él, *un simple ser humano* , era capaz de trascender el samsara (el reino del karma) y alcanzar el nirvana (el reino de la libertad). Si resulta que este hombre *no era en realidad un hombre, sino un «dios»* destinado a salvar a la humanidad, ¡entonces no se habría podido demostrar la posibilidad de *que los humanos* se liberaran del ciclo de nacimientos y muertes!

Si, como lo describieron budistas posteriores, era un dios, entonces su condición existencial esencial no era comparable a la de un hombre, y bien podría argumentarse que su logro no podría ser replicado por otros. El sentido de su historia radica en que un ser humano común puede, mediante su propia inteligencia y esfuerzo, incluso sin la supervisión de un maestro consumado [36], desarrollar la comprensión y

---

[36] Véase el *Dhammapada,* v. 353: «Yo mismo encontré el camino. ¿A quién llamaré Maestro?». El autor (presumiblemente

superar todo sufrimiento para siempre. Modificar esa historia es perder de vista su esencia.

Algunos, por supuesto, argumentarían que, si bien no era un dios encarnado al nacer, se volvió "divino" al alcanzar la budeidad, y aún más al final de su vida (cuando entró en *el parinirvana*). Sin embargo, este escenario también fue una interpretación posterior de los hechos, motivada por el devocionalismo.

> *...el auge del devocionalismo en el Mahayana. ...hacia el comienzo de la era común, en el noroeste de la India, bajo la influencia griega y mediterránea, se esculpieron estatuas de Buda por primera vez. En el budismo primitivo, al igual que en la literatura Upanishad contemporánea, encontramos que la idea del culto a la personalidad era mal vista. En la antigua India, la veneración de una persona santa se manifestaba en el culto a un santuario conmemorativo* (estupa) *en lugar de a una imagen física.* (P. 91.)

Originalmente, el budismo no era una religión de devoción, sino de moralidad y meditación. No consistía en la veneración de Buda (como dios o, posteriormente, como Dios), ni de una multitud de Budas, sino en seguir su ejemplo (como exitoso explorador espiritual y maestro). Además, la adoración de estatuas (como una forma

---

el Buda) añade: «¿A quién enseñaré?», sugiriendo que este logro no es algo que se pueda enseñar simplemente, como las matemáticas o el inglés.

específica de devoción) que representaban a Buda y otras figuras del panteón budista fue, al parecer, un fenómeno posiblemente independiente y posterior.

Como sugiere la cita anterior, es posible que la idolatría no fuera una práctica religiosa propia de la India, sino importada de Occidente. Si bien podría pensarse que la idolatría era una costumbre cultural más antigua en la India (dada su omnipresencia actual), los historiadores aparentemente [37]no han encontrado pruebas que respalden esta hipótesis. Sin embargo, sigue siendo cierto que en regiones de Asia más al norte y al este, la idolatría hindú u otras formas de idolatría podrían haber precedido la llegada del budismo, y que este último simplemente las integró.

En este sentido, probablemente debamos distinguir los movimientos geográficos del budismo Theravada y Mahayana. El budismo Mahayana, al ser desde sus inicios relativamente más idolátrico, se fusionaría más fácilmente con las idolatrías locales preexistentes; mientras que el budismo Theravada, aunque originalmente menos idolátrico, preferiría comenzar tolerando las costumbres locales con las que se encontraba, considerándolas como debilidades

---

37 Según el relato de Mu Soeng. Cabe señalar que en mi *obra *llógica budista** , capítulo 10, asumí que el culto a las estatuas en la India era anterior al surgimiento del budismo. En cualquier caso, la idolatría es un concepto amplio que no se limita al culto a las estatuas. Incluye todas las formas de culto politeísta, e incluso la idea de una encarnación de un Dios único. En este sentido, al menos, la cultura religiosa de la India (es decir, el vedismo) que precedió al budismo era sin duda idolátrica.

humanas con las que debía lidiar para lograr gradualmente la liberación.

Aquí podemos citar a Stephen Batchelor [38]con respecto al Tíbet en el siglo IX, para ilustrar el movimiento y la adaptación del budismo:

> *La presentación del budismo que hizo Padmasambhava a través de las deidades y fuerzas tántricas caló hondo en la mente de los tibetanos. La posterior popularidad generalizada de la práctica tántrica probablemente se deba a la predisposición espiritual innata de los tibetanos a responder con mayor facilidad a las verdades religiosas encarnadas y personificadas. De este modo, las enseñanzas del budismo cobraron vida para los tibetanos y dejaron de ser meras ideas y doctrinas abstractas.* (P. 48).

Cada pueblo o cultura, en un momento dado de la historia, tiene sus propias predisposiciones espirituales. Estas determinarán, en cierta medida, qué importaciones aceptarán, cómo las interpretarán y qué rechazarán o desestimarán. Esto también puede ilustrarse con el ejemplo del Tíbet. Así, Batchelor escribe:

> *Los tibetanos parecen no haber sido influenciados en absoluto por las enseñanzas de las dos grandes tradiciones doctrinales que florecieron al otro lado de la frontera, en China. Tampoco conocían la tradición de comentarios que prevalecía en las*

38 En su introducción.

> *escuelas Theravada de Sri Lanka y el sudeste asiático. Sin embargo, el ejemplo más notable de la resistencia de los tibetanos a otras formas de budismo se encuentra en su reacción ante el intento de introducción de la escuela Ch'an (Zen) procedente de China durante el siglo VIII.* (Pág. 64).

La crítica anterior al Mahayana tiene quizás una excepción en el caso del budismo Ch'an (Zen). Si bien todos los centros de meditación Zen modernos que he visto exhibían estatuas de Buda, la filosofía Zen es esencialmente no devocional, o incluso antidevocional. Esto puede confirmarse textualmente, por ejemplo, con el siguiente extracto del *Sermón del Flujo Sanguíneo,* tradicionalmente atribuido a Bodhidharma [39]:

> *Pero quienes viven en el engaño no se dan cuenta de que su propia mente es el Buda. Siguen buscando fuera. Nunca dejan de invocar o venerar a los Budas… No se dejen llevar por tales ilusiones… Incluso si un Buda o un bodhisattva apareciera repentinamente ante ustedes, no hay necesidad de reverencia. Nuestra mente está vacía y no contiene tal forma… ¿Por qué venerar ilusiones nacidas de la*

---

39 El supuesto fundador indio del budismo Ch'an en China (*c* . 490-528 d. C.). Algunos estudiosos modernos atribuyen este sermón a monjes posteriores, quizás "de la escuela zen de la Cabeza de Buey, que floreció en los siglos VII y VIII", según Red Pine, el traductor, aunque él acepta la atribución tradicional (véase su introducción).

> *mente? Quienes veneran no saben, y quienes saben no veneran.* (Págs. 25, 27).

Este pasaje argumenta claramente que el apego a las visiones religiosas, y aún más a las representaciones, es contrario a la creencia budista fundamental. En el *Sermón del Avance* , al responder a la pregunta de si la "fundición de estatuas" y otras prácticas externas similares, aparentemente enseñadas en algunos sutras, son útiles para alcanzar la iluminación, el maestro zen responde que son meras "metáforas"; explica:

> *La forma sublime del Tathagata no puede representarse con metal. Quienes buscan la iluminación consideran su cuerpo como el horno, el Dharma como el fuego, la sabiduría como la artesanía y los tres conjuntos de preceptos y las seis paramitas como el molde. Funden y refinan la verdadera naturaleza búdica en su interior y la vierten en el molde formado por las reglas de la disciplina. Actuando en perfecta concordancia con las enseñanzas del Buda, crean naturalmente una imagen perfecta.* (Págs. 95-96).

Nótese bien la frase “en su interior”. Insiste repetidamente en la redundancia e inutilidad de tales obras y acciones externas; la esencia del Camino es trabajar en uno mismo, desde dentro.

Incluso hoy en día, algunos budistas, al menos algunos maestros zen, parecen rechazar la adoración de ídolos. Nótese, por ejemplo, la declaración de Shunryu Suzuki:

En nuestra práctica no tenemos un objeto de culto especial. Joshu, un gran maestro zen chino, dijo: «Un Buda de arcilla no puede cruzar el agua; un Buda de bronce no puede atravesar un horno; un Buda de madera no puede atravesar el fuego». (P. 75).

14. MESIANISMO BUDISTA

Mu Soeng también escribe:

> *La noción de Budas del pasado probablemente ya era aceptada durante la vida de Shakyamuni… Para el siglo I d. C., la noción de Budas pasados y futuros parece estar bien establecida. Solo podemos especular sobre la influencia que el concepto del futuro salvador del mundo* (sayosant) *, proveniente de la religión persa del zoroastrismo, pudo haber ejercido en estos desarrollos.* (Pág. 55).

Respecto a la idea de un salvador mundial, es decir, la idea mesiánica, no estoy de acuerdo en que probablemente sea importada. Es intrínseco al budismo, como un hecho fundamental, que Buda Shakyamuni [40], al encontrar su propio camino hacia la Realización (suponiendo que lo hizo) y luego predicarlo a otros, abrió el camino para toda la

---

40 Este nombre simplemente significa "el Sabio de Shakya", en referencia a su lugar de origen.

humanidad y les mostró una vía hacia la salvación. Por definición, su logro (si es que realmente ocurrió) es extraordinario y de significado universal.

Según la historia, podría haberse conformado con su propia liberación del samsara; pero, movido por la compasión (*karuna*) hacia los demás seres sintientes, decidió posponer su partida final (*parinirvana*) para ayudarlos primero. Por lo tanto, podemos considerarlo una persona altruista, que deseaba salvar a otros, y admitir que el budismo, desde sus inicios, tuvo ambiciosos propósitos soteriológicos.

Esto no significa que el avance de Shakyamuni fuera necesariamente único. No hay razón lógica para excluir que haya habido Budas antes que él o que los haya después. Por el contrario, si asumimos que el logro de Shakyamuni fue «natural» (en un sentido amplio, que permite la trascendencia de la naturaleza inmanente, es decir, de la identidad física y mental), cabría esperar que la existencia de Budas, tanto pasados como futuros, fuera posible y probable.

Es posible que Shakyamuni haya sido el primero, o que haya habido otros antes que él cuya existencia y posibles enseñanzas no hayan dejado huella histórica. En cuanto a los futuros Budas, el mero hecho de que Shakyamuni enseñara implica que consideraba que otros también podían alcanzar la budeidad.

Desde esta perspectiva, el ideal mahayana del bodhisattva parece un desarrollo perfectamente natural. Con su propio altruismo, al retrasar su *parinirvana* para enseñar, el Buda dio el ejemplo de esta práctica. Sin embargo, con el tiempo,

el ideal del bodhisattva quizás se llevó a extremos. Como señala Mu Soeng:

> *Se creía que el bodhisattva encarnaba no solo un espíritu de compasión, sino también de sufrimiento voluntario. En ocasiones, la determinación del bodhisattva se expresaba en términos casi cristianos. La idea del salvador sufriente pudo haber existido de alguna forma en Oriente Medio antes del surgimiento del cristianismo, pero no apareció en el budismo hasta después de la era cristiana. El bodhisattva sufriente se asemeja tanto a la concepción cristiana de Dios en la figura de Jesús, quien dio su vida por los demás, que no podemos descartar la posibilidad de que el budismo tomara prestada esta doctrina del cristianismo, que gozó de gran vigor en Persia a partir del siglo III d. C.* (P. 55).[41]

En mi opinión, la enseñanza original del budismo ofrece pocos argumentos para justificar este desarrollo en particular. Si bien Shakyamuni dio el ejemplo del altruismo, no lo llevó al extremo del sacrificio personal, es decir, de sufrir

---

[41] La trinidad cristiana es otra doctrina que guarda un paralelismo muy cercano con el budismo, concretamente con el *trikaya* (los tres cuerpos del Buda). La semejanza entre «padre, espíritu santo e hijo» (mencionados en Mateo 28:19 y 2 Corintios 13:14) y « *dharmakaya* , *samboghakaya* y *nirmanakaya* » (véase Mu Soeng, pp. 89-90) es sorprendente, aunque sin duda se pueden señalar algunas diferencias. En este caso, si ha habido alguna influencia en un sentido u otro, o si se trata de una respuesta similar del intelecto humano al mismo problema de la unificación, es un tema controvertido. El judaísmo, por su parte, no recurre a un concepto trinitario de Dios.

enormemente por los demás. Esta idea incluso podría considerarse contraria al budismo original, que, al fin y al cabo, se concibe como un camino para eliminar y evitar el sufrimiento. Su enseñanza era positiva, destinada a promover la salud y la felicidad, no a causar dificultades. Según los relatos, el Buda se mantuvo sereno durante toda su vida.

Quizás deberíamos distinguir aquí dos formas de sufrir por los demás. Una persona que desea ayudar a otros puede aceptar sufrir incidentalmente o accidentalmente en este empeño. El sufrimiento implicado no es *en sí mismo* el medio para alcanzar el objetivo de ayuda, sino solo un desafortunado efecto secundario. Por ejemplo, un héroe de guerra entra primero en la batalla, con la esperanza de abrir camino a sus compañeros; sabe que puede morir o resultar herido, pero esa no es su intención; al contrario, cuanto menos herido salga, mejor (pues así podrá seguir luchando).

De forma más prosaica, uno puede llevar la bolsa de la compra de una anciana para aliviarle los dolores musculares. El ideal cristiano no es este, sino el de «asumir el sufrimiento ajeno». Esto significa no solo aliviar las cargas de los demás (que les causan sufrimiento), sino experimentar su sufrimiento en su lugar. Jesús en la cruz es representado sufriendo *en lugar de* los pecadores, para que estos no tengan que pagar el precio de sus pecados. Este es un concepto distintivo de altruismo, que dudo que fuera la intención original del budismo.

No veo cómo el sufrimiento en sí mismo pueda tener utilidad alguna para alguien. Para liberar a alguien del sufrimiento,

hay que neutralizar las causas de ese sufrimiento. Tal intervención puede, en ocasiones, causar sufrimiento propio, y es fácil apreciar la virtud, el valor y la belleza de tales actos «desinteresados». Si uno comprende la relatividad e impermanencia de este mundo, no teme tal sacrificio personal. Pero no es el propio sufrimiento lo que alivia a la persona a la que se ayuda, sino la acción efectiva. El papel del bodhisattva no es sufrir, sino ser efectivo [42].

[42] Sufrir al ayudar a otros no es necesariamente prueba de una bondad excepcional; a menudo es simplemente un signo de incompetencia. A veces se corren riesgos que pueden resultar en dolor, daño o destrucción personal, pero esto suele deberse a la falta de habilidad. La tragedia, en cambio, suele ser indicativa de alguna debilidad o fracaso.

15. ASIMILACIÓN DEL BUDISMO

La migración del budismo a Occidente inevitablemente generará novedades en muchos aspectos. Shunryu Suzuki [43]lo reconoció cuando les dijo a sus alumnos: «Aquí en Estados Unidos no podemos definir a los budistas zen de la misma manera que en Japón… Están en camino de descubrir una forma de vida apropiada».

Este fenómeno no es exclusivo del budismo, sino que afecta a cualquier religión o producto cultural. Podemos observar, por ejemplo, la expansión del cristianismo en África, Sudamérica y Asia. En cada caso, se aprecian diferencias notables con respecto al original europeo. De hecho, incluso entre los europeos (y norteamericanos), el cristianismo presenta diversas expresiones. Lo mismo ocurre con el budismo en Asia, y cabe esperar que suceda también en Norteamérica y Europa.

---

43 Pág. 133.

¿Cómo se extendió el budismo hacia Occidente? En primer lugar, los europeos entraron en contacto con el budismo (y otras religiones orientales) en Asia. Algunos mostraron curiosidad y afán de aprender, y con el tiempo llevaron consigo enseñanzas orales, prácticas y textos a Europa. Impartieron conferencias, escribieron artículos y libros, difundiendo ideas budistas. Los documentos fueron traducidos con la mayor diligencia posible, tanto por occidentales como por orientales. Finalmente, algunos orientales viajaron a Europa y Norteamérica para enseñar personalmente.

La traducción es imposible sin cierta interpretación. Todo maestro lleva consigo una gran parte de tradición, pero también una pequeña parte de interpretación personal. Inevitablemente, cuando cualquier religión o producto cultural llega a una nueva región o país, debe mezclarse en cierta medida con la cultura local, dando como resultado una nueva variación sobre el tema [44]. Por muy puristas que intenten ser los receptores, su visión inevitablemente estará influenciada en cierta medida por sus antecedentes culturales. Esto es cierto tanto para los pueblos como para los individuos.

Algunas personas seleccionan lo que les agrada de la importación, mientras que otras intentan adoptar una postura completamente ortodoxa. Pero, independientemente de las apariencias externas, lo que ocurre en el interior de cada

[44] Un ejemplo interesante, debido a su eclecticismo manifiesto y extremo, es la religión Cao Dai en Vietnam.

individuo es un proceso común de asimilación de nuevas ideas. Cada persona debe digerir la nueva perspectiva de acuerdo con sus propios parámetros psicológicos e intelectuales. En algunos casos, tarde o temprano se produce cierto rechazo; en otros, la persona encuentra sus necesidades ampliamente satisfechas.

Mis escritos sobre el budismo pueden considerarse, por lo tanto, un relato de mis reacciones personales, como filósofo occidental y judío, y especialmente como lógico, ante esta oleada de ideas que surge en un momento y lugar determinados. No me mantengo al margen, en un pedestal. No pretendo ser superior ni omnisciente, sino que simplemente comparto mis reflexiones, evaluándolas, criticándolas, elogiándolas, rechazándolas, adaptándolas y combinándolas según me parezca conveniente. No me gusta que me engañen ni me intimiden, así que procuro no dar nada por sentado; pero mantengo una mente abierta y una humilde disposición para aprender.

Sin duda, con el tiempo he aprendido mucho y a menudo me he sentido gratamente sorprendido e impactado. Siempre agradezco cualquier conocimiento, sabiduría o virtud que se me transmita. Ciertamente, el budismo —y Oriente en general— tiene mucho que enseñarnos. Sin embargo, no creo que sea omnisciente ni inmune a la retroalimentación y la corrección. Creo que la confluencia filosófica y espiritual de Oriente y Occidente puede beneficiar a ambas partes; no es una calle de sentido único. Con madurez, podemos

desarrollar conjuntamente una comprensión y una dirección comunes.

16. ANEXOS (2009)

1. Desde que escribí *Más meditaciones* , he estado utilizando mentalmente la siguiente **consciencia Lista de verificación** en mis meditaciones:

- CUERPO (verificar/corregir la postura; e intensificar la conciencia corporal, incluyendo las sensaciones físicas y las emociones).
- RESPIRACIÓN (en las fosas nasales y en el *hara*).
- PENSAMIENTOS (incluidos todos los fenómenos mentales; obsérvelos, pero también intente atenuarlos y, finalmente, detenerlos).
- ENTORNO (los campos visual y auditivo, las sensaciones táctiles y los olores).
- EL HECHO DE LA CONCIENCIA (maravíllate ante ello).
- EL QUE ES CONSCIENTE (uno mismo – un objeto no fenoménico de la intuición).

Puedo repasar esta lista rápidamente a intervalos, mientras utilizo otras técnicas, o puedo usarla como mi técnica principal de meditación. Esto se puede hacer concentrándome en cada elemento de la lista, durante una, tres, diez o más respiraciones. Al final de la serie, intento integrar todas las formas de consciencia en una sola. Repito el proceso varias veces, hasta que sienta claramente su efecto beneficioso: un mayor grado de consciencia.

Estos elementos corresponden, por supuesto, a los diversos aspectos de la "mente" (o más bien: "psique") ordinaria, incluyendo las experiencias fenoménicas (físicas o mentales) y las no fenoménicas (intuitivas), así como los derivados conceptuales de todas ellas. Resulta evidente que cuando me refiero aquí al "yo", hablo del yo real (que es completamente no fenoménico, es decir, puramente espiritual), no del yo ilusorio o "ego" (que es en gran medida fenoménico, aunque generalmente también implica cierto grado de conciencia del yo real subyacente).

2. En la meditación queremos centrarnos en el aquí y el ahora, recuérdalo. Una técnica valiosa es despertar **una intensa Mantente alerta** , como un cazador atento a su presa o como un animal acorralado. Una forma útil de motivar esta alerta es pensar en relatos zen donde el meditador alcanza la iluminación repentina (*satori*) ante algún suceso inesperado, como la rotura de una rama. Así, presta atención a cada imagen, sonido u otra sensación, pensando que cualquiera de ellas podría brindarte la

revelación que anhelas. En tal caso, ningún fenómeno es rutinario, pero cada uno merece tu completa atención.

Esta consciencia implica tanto apertura mental como concentración, es decir, un amplio campo de atención y una percepción precisa de los acontecimientos que se producen en él. Un aspecto interesante es que el observador se vuelve «transparente», en el sentido de que se olvida de sí mismo y, esencialmente, no se ve afectado por lo que ocurre a su alrededor (objetiva o subjetivamente, es decir, en el entorno físico o mental), tras haber decidido no interferir en el proceso del mundo durante un tiempo. Está abierto a todos los acontecimientos, no como alguien dormido, sino como alguien extremadamente despierto (de una manera contemplativa y sin nerviosismo). Este olvido de uno mismo es valioso porque borra el falso yo superficial, que suele ser una parte tan importante de nuestra experiencia. El verdadero yo subyacente, por supuesto, sigue presente, pero sin una autoconciencia manifiesta.

La meditación no es algo mecánico. No existe ninguna técnica ni fórmula que, aplicada sin reflexión, conduzca a la iluminación. Si la hubiera, ya todos estaríamos iluminados. La esencia de la meditación es —recuerda siempre— la consciencia plena, la presencia mental (es decir, estar conscientemente presente). Las técnicas solo pueden ayudarnos a alcanzar una posición que facilite dicha presencia mental, pero tarde o temprano, ese esfuerzo vital se vuelve esencial. Una vez que lo comprendes, accedes a ella con mayor facilidad. La consciencia plena también implica el

desapego, es decir, no dejarse llevar por los pensamientos o emociones que puedan surgir. Es necesario un trato ligero hacia la experiencia para mantenerse libre de sus atracciones, repulsiones, compulsiones y obstáculos.

3. Al concentrarse en los fenómenos, tenga presente que no son el objetivo último de la meditación. Nuestro campo de experiencia cotidiana es necesariamente limitado. Vemos y oímos lo que nos rodea y pensamos de inmediato, mientras que el mundo exterior e interior es inmenso. La meditación busca **la expansión de la conciencia** , hasta el infinito si es posible, es decir, más allá de toda limitación. Aspiramos a trascender la experiencia inmediata, aunque sin excluirla, sino incluyéndola.

El reino del samsara abarca los fenómenos materiales y mentales, mientras que el reino del nirvana representa la trascendencia de dichos fenómenos. Por lo tanto, mediante la meditación, debemos comprender que la conciencia de lo fenoménico es limitante y aprender a existir con una perspectiva más amplia, idealmente ilimitada. Uno puede seguir transitando el mundo fenoménico y, al mismo tiempo, ser consciente de que este es solo un pequeño espacio dentro del infinito. El valor de esta perspectiva reside en no tomarse el mundo fenoménico demasiado en serio, para no enredarse en él; entonces, se presenta como una limitación ilusoria de la conciencia, más allá de la cual se puede contemplar todo el tiempo.

4. Recorremos la vida con distintos y variados **grados de conciencia** . Cada persona tiene una amplitud y profundidad de conciencia diferentes, y cada uno de nosotros, en distintos momentos de su vida, también experimenta cambios en sus grados de conciencia. Cuando uno es un bebé, su "mundo" puede limitarse al sabor de la leche materna, la sensación de sus besos y caricias, etc. De niño, podemos estar completamente centrados en nuestra familia, nuestro mejor amigo, nuestros juguetes, nuestro profesor, etc. Más adelante, en la adolescencia, nuestra atención puede centrarse en nuestra novia, en nuestros estudios, etc. Después, en nuestra esposa e hijos, nuestro trabajo, nuestro coche y nuestra casa, etc. En cada fase de la vida, nuestro "mundo" se limita necesariamente a un número determinado de cosas. Por supuesto, podemos tener intereses más teóricos, como la ciencia, la historia, la filosofía o la religión, pero la mayoría de las personas los tienen en cantidades relativamente limitadas.

Nuestro grado de consciencia suele aumentar con el tiempo, pero a veces puede disminuir. Si uno recurre a las drogas o a algún otro vicio, puede volverse menos consciente. Así pues, hay altibajos; no todo es un camino de rosas. El desarrollo y la evolución no son inevitables. Al reflexionar sobre la propia vida, esto se hace evidente. Si uno aprende de sus errores y actúa con propósito, puede dirigir gradualmente su vida hacia un proceso de crecimiento espiritual. Puede situar su vida en *un contexto más amplio* que el que perciben y desean inmediatamente sus instintos o la influencia de las fuerzas sociales. Esto es la expansión de la consciencia.

5. Básicamente, en la meditación nuestro objetivo es tomar conciencia de **la realidad subyacente** a todos los fenómenos, es decir, el «fundamento del ser» o la «naturaleza de la mente» (en la terminología budista) o la «presencia de Dios» (desde una perspectiva más judía). Así, cuando nos centramos en algún objeto físico o mental, nuestro interés en él o ellos es, en última instancia, nulo; de hecho, intentamos trascender estos campos fenoménicos, observarlos desde otra perspectiva. Pero para ello, primero debemos centrarnos en el aquí y el ahora, y dejar de distraernos con pensamientos y emociones pasajeras.

La realización implica entrar en contacto con la realidad. En principio, la realización es posible en cualquier momento; de hecho, algunos maestros sugieren que, a lo largo de nuestras meditaciones, nuestros días, nuestra vida e incluso nuestra muerte, recibimos repetidamente, al menos momentáneamente, dicha comprensión, pero somos incapaces de percibirla, o si la percibimos, incapaces de mantenerla [45]. Generalmente se requiere mucha práctica de meditación para alcanzar las etapas en las que podemos percibirla y mantenerla. Sin embargo, saber que la realización está tan cerca puede ser muy útil, motivándonos y aumentando nuestro grado de consciencia.

---

45 Véase, por ejemplo: Sogyal Rinpoche, *El libro tibetano de la vida y la muerte* (San Francisco: Harper Collins, 1994), capítulo 21.

Por cierto, el motivo de nuestra meditación es crucial para su éxito. Si meditamos por infelicidad, es decir, porque nuestros deseos terrenales más preciados se ven repetidamente frustrados, con la esperanza de que esta actividad nos traiga éxito en la vida, no podemos esperar alcanzar un estado de gran elevación espiritual. Debemos comprender, más bien, que la existencia dentro del espacio del samsara es inherentemente una existencia de sufrimiento; es decir, que el mero hecho de tener una forma particular y una vida individual es la fuente del sufrimiento, y que solo la existencia en el nirvana puede liberarnos de tal sufrimiento intrínseco. Cabe destacar que se trata de dos actitudes muy diferentes. Una sigue siendo egoísta; la otra ya indica una considerable elevación espiritual. Una busca la felicidad; la otra trasciende tales preocupaciones triviales: es una expresión de sabiduría.

6. Una fórmula muy eficaz para la meditación, según mi experiencia, consiste en imaginarse ya iluminado/liberado. Comienza tu meditación diciendo: **el Buda que habita en mí** se sentará ahora y hará lo que les gusta hacer a los Budas: sentarse quieto y en silencio, plenamente consciente, disfrutando del aquí y ahora, libre de recuerdos, anticipaciones, preocupaciones, planes o cualquier otra inquietud mundana. Sorprendentemente, este método suele funcionar, ya que ayuda a trascender las preocupaciones y pensamientos habituales, y a concentrarse en el objeto de meditación con mayor facilidad y durante más tiempo.

7. ***Prajna vs. Dhyana . Al releer*** *los Ensayos sobre el budismo zen* de D.T. Suzuki , me sorprende lo diferente que es su concepción del budismo zen. Seguramente lo había notado en lecturas anteriores, pero esta vez me parece más significativo a nivel personal. Debido a mi formación en meditación yóguica, me he inclinado personalmente hacia el Soto Zen, la rama más meditativa del zen, que enseña que si meditamos con la postura y las técnicas adecuadas, y con la actitud correcta, naturalmente alcanzaremos la iluminación plena.

Pero D.T. Suzuki niega o duda de este resultado. Tiene más fe en el zen Rinzai, que utiliza *koans* . Considera que el camino Soto es demasiado pasivo y carece del necesario «espíritu de indagación». En su opinión, al parecer, la meditación (*dyana*) puede brindar tranquilidad interior e incluso profundas intuiciones, que son valiosas preparaciones, pero no puede conducirnos a la verdadera iluminación. Para esta victoria decisiva (*bodhi* o *satori*), se necesita una espada más afilada: la de la sabiduría (*prajna*). Esta última se logra mediante la concentración intensa y constante en un koan bajo la guía de un maestro acreditado. Este es el camino Rinzai, más activo. (Estrictamente hablando, yo lo llamaría meditación, aunque de un tipo diferente al de la secta Soto).

la descripción que hace Philip Kapleau de su difícil camino en *Los tres pilares del Zen (* 1965). Personalmente, toda mi vida he considerado innecesario tener un gurú, argumentando que si Buda logró alcanzar la iluminación por sí solo, sin la guía de un maestro, entonces, en principio, otros también podrían. Ahora, al releer a D.T. Suzuki, me pregunto si tal individualismo ha sido acertado. El problema de depender de un maestro, especialmente hoy en día, es cómo saber si es auténtico.

8. **Sujeto y objeto** . Profundizando en el pensamiento de D.T. Suzuki, releí su obra *La doctrina zen de la no-mente* y la encontré inspiradora en la misma dirección. A menudo subraya aquí la no separación entre sujeto y objeto, como por ejemplo en la página 133:

> *El estado de no-mente se refiere al tiempo previo a la separación entre mente y mundo, cuando aún no existe una mente que se enfrente a un mundo externo y reciba sus impresiones a través de los diversos canales sensoriales. No solo la mente, sino también el mundo, aún no han llegado a existir.*

Al leer esa página, se me ocurrió que esta doctrina puede expresarse en términos fenomenológicos. La postura fenomenológica consiste simplemente en experimentar, es decir, en aceptar la apariencia como tal, antes de intentar cualquier evaluación o teoría al respecto; es decir, antes de clasificarla como realidad o ilusión, materia o mente, o lo

que sea. Bien podríamos decir, como lo hace el Zen, que la dicotomía sujeto-objeto también surge después de esta experiencia fenomenológica primaria; es decir, que también es una creencia racional, más que experiencial.

Nuestra respuesta habitual a la experiencia (ya sea interna o externa) es decir inmediatamente: «Estoy experimentando estas apariencias». De ahí que el Sujeto de la experiencia parezca inevitablemente implícito en el hecho mismo de la apariencia. Así, dado que existe un sujeto que la experimenta, el contenido de la experiencia se convierte en un Objeto. Y puesto que sujeto y objeto son distintos, se debe presuponer una relación entre ellos, a la que llamamos Conciencia. El Zen nos dice que podemos (y debemos) simplemente experimentar la apariencia como tal, sin introducir un yo como aquel que la experimenta.

Incluso si, para construir una epistemología coherente y creíble, debemos admitir que cada uno de nosotros experimenta rutinariamente nuestro yo y sus funciones (cognición, voluntad y valoración) directamente a través de la intuición, podemos aun así hacer esto compatible con la mencionada perspectiva zen al incluir todas esas intuiciones del yo, la conciencia, la voluntad y el valor como elementos *dentro* del campo de la apariencia. No deben considerarse como elementos externos a la totalidad de la experiencia, sino como partes de ella. En ese caso, se puede evitar razonablemente la interposición de un sujeto que experimenta, la consiguiente objetivación del contenido de la

experiencia y, en tercer lugar, la suposición de un intermediario de la conciencia para vincular ambos aspectos.

Así pues, la postura fenomenológica, bien entendida, no solo precede a la distinción entre realidad e ilusión, ni a la distinción entre materia y mente, sino incluso a la distinción entre sujeto y objeto. Esta última es una construcción racional, una hipótesis, una suposición de la razón con el fin de explicar las cosas, y no, como solemos pensar, una experiencia primaria, ni un hecho bruto e incontrovertible. Experimentar momentáneamente el campo de la apariencia de forma tan neutral suele requerir un esfuerzo, pero no es demasiado difícil. Nos atenemos a la apariencia en sí misma (incluyendo cualquier sentido de sí mismo y de conciencia que podamos tener como parte de ella), y *nos abstenemos* de razonar sobre si alguien está experimentando esta apariencia y a través de qué medio es posible.

Por supuesto, este esfuerzo momentáneo de experiencia puramente fenomenológica dista mucho del *satori zen* , que se supone que es un cambio permanente en nuestra forma de ser, experimentar y pensar. Este último no se puede obtener mediante un simple esfuerzo de voluntad, sino que requiere algún tipo de ejercicio complejo, que presumiblemente es en lo que consiste la meditación koan. Sin embargo, aún podemos asimilar de manera convincente, desde un punto de vista filosófico, la idea zen de la no separación entre sujeto, conciencia y objeto, como se hace aquí.

17. SUPLEMENTOS

A. De *Fenomenología* , apéndice 1

Utilizando la meditación

En este ensayo [46], mi propósito es introducir al lector al concepto de «meditación» y cómo la práctica de la introspección influye en las posturas filosóficas. A continuación, ilustro cómo se pueden generar conocimientos fenomenológicos mediante observaciones y reflexiones durante o después de la meditación. Las conversaciones que siguen no pretenden ser lecciones de meditación. No se

[46] Estas reflexiones fueron escritas en 1998 y recientemente se han editado ligeramente para esta publicación.

realizaron en una sola sesión, sino a lo largo de varias [47]. Por supuesto, el resultado de mis meditaciones no se limita a lo que se escribe a continuación, sino que constituye la totalidad de este libro. Muchos de los temas tratados en él fueron, en realidad, planteados, aclarados y resueltos gracias a dichas meditaciones.

Para muchas personas, la meditación es algo desconocido o que evoca misticismo. Sin embargo, como demuestra el siguiente ejemplo, lo que ocurre durante la meditación —en este caso, la técnica de la « **conciencia de la respiración** »— es muy práctico y accesible para todos. Uno no se convierte en un zombi, sino que permanece plenamente consciente e incluso activo. La meditación con fines filosóficos implica, obviamente, curiosidad, preguntas y búsqueda de respuestas. Observe el tipo de detalles que se buscan y la información que se puede extraer de ellos. Se requiere esfuerzo, pero el énfasis está en la observación y la memoria, más que en la conversación (que puede tener lugar después).

---

47 Para que conste, mi primera práctica de meditación fue en 1979, *zazen* con un monje japonés conocido como Roshi, cuyo centro se encontraba en el Monte de los Olivos en Jerusalén. Recuerdo que una vez, durante una sesión de meditación, exasperé tanto a este amable maestro con mis movimientos que perdió la paciencia y me gritó: «¡NO TE MUEVAS!». En los años siguientes, aprendí excelentes técnicas de meditación yóguica, como la postura del loto, *pratyahara* (aceptar el dolor y otras perturbaciones), el silencio interior y la conciencia de la respiración, pero en general practiqué poco. Solo en los últimos años mi interés se ha intensificado y practico una especie de meditación zen a diario. ¡Sinceramente, no puedo decir que sea muy avanzado!

A veces, al principio, me cuesta concentrarme en la respiración. Para intentar generar y mantener mi atención, me pregunto cuál es mi propósito y mi creencia al hacerlo. Pero una actitud mercantilista es contraproducente. Uno puede pensar, al principio, «Ahora quiero meditar en mi respiración», para encaminarse y evitar la dispersión mental, pero no debe aferrarse a ese pensamiento después.

En general, los maestros de meditación recomiendan evitar usar la meditación como un medio para un fin, en lugar de como un fin en sí misma. Se nos aconseja ir más allá de la mera búsqueda de descanso psíquico, calma y serenidad (con lo que a menudo me siento satisfecho últimamente), o, como en este caso, del conocimiento filosófico (que puede volverse nervioso y verboso), o incluso de las mayores ambiciones de la "iluminación" (la promesa de las tradiciones orientales de que la meditación conduce a una revisión radical de la realidad).

Esto también se aplica a un objeto de meditación específico, como la respiración. Si considero la conciencia de la respiración simplemente como una técnica (similar a un *mantra* o *mandala sin sentido*) que, con suerte, me impulsará a la concentración y *al samadhi* , entonces mi interés en la respiración en sí misma es artificial. Por lo tanto, intento concebir la respiración como algo especial, tanto a nivel biológico como posiblemente metafísico (los yoguis

la consideran reveladora de la «naturaleza de la realidad»).

El secreto del éxito en la meditación de atención plena a la respiración reside en *disfrutarla* . Esto no significa sentir placer al practicarla, sino despertar interés en ella. Así, uno puede observar pacientemente su respiración *en todos sus detalles* y perseverar en ello sin mayor esfuerzo durante un breve periodo.

La meditación de la respiración es principalmente una práctica *táctil* , en la que siento el movimiento de mi cuerpo o el impacto del aire en las distintas fosas nasales. Claro que también se pueden experimentar otras sensaciones, como olores o sonidos del entorno, o incluso tener pensamientos e imaginaciones, pero a medida que aumenta la concentración en la respiración, todo esto tiende a desvanecerse. Además, el resultado final de la meditación de la respiración es más mental que físico.

Al principio, o a veces, hay un componente sonoro asociado, ya que oigo *el* sonido del aire pasando por mi nariz; pero a medida que mi estado mental se calma, mi respiración se vuelve cada vez menos ruidosa, hasta que ya no puedo confiar en su sonido para ser consciente de ella, sino que debo concentrarme únicamente en los aspectos táctiles y de movimiento.

Un error en este tipo de meditación consiste en acompañar cada inhalación o exhalación con un *sonido interno* (es decir, un sonido mental). Es *como si* la voluntad necesitara «tocar una melodía» o «cantar una canción» para que se produzca la

respiración. Esto demuestra que no se está observando la respiración natural, sino que se está interfiriendo con la voluntad, imitando el sonido de la respiración como un medio para producirla.

Actualmente medito con los ojos cerrados para limitar los estímulos sensoriales y conectar conmigo mismo. Pero si considero la experiencia con los ojos abiertos, debo añadir ciertos factores visuales. Principalmente, percibo *el* movimiento de mi cuerpo al respirar (el ascenso y descenso de mi pecho).

Además, *visualizo* la respiración entrando y saliendo por mi nariz [48]y/o mi abdomen. Esta visualización mental es quizás menos intensa con los ojos abiertos que con los cerrados. Pero, en cualquier caso, constituye el equivalente, en el ámbito visual, al sonido interno mencionado anteriormente. Esto también es un error de meditación, ya que la voluntad interfiere con el fenómeno, añadiéndole elementos artificialmente.

Sin embargo, tras reflexionar, debo matizar las observaciones anteriores sobre los errores de meditación.

En primer lugar, cabe decir que tales sonidos e imágenes generados internamente pueden considerarse *objetos de*

---

48 Cabe mencionar que existen al menos dos perspectivas para visualizar el recorrido de la respiración por las fosas nasales. La más aproximada consiste en «ver» la respiración desde el punto de vista de un observador situado ligeramente *a un lado* . A medida que avanza mi meditación, en cambio, «miro» *por los conductos* nasales, como si estuviera ubicado en su confluencia (¿la ubicación del «tercer ojo»?).

meditación . Si se logran detener por completo mediante la fuerza de voluntad, perfecto: la meditación se facilita al limitarse a objetos naturales. A menudo esto no es posible, y es necesario dejar que la mente se calme gradualmente: en tal caso, las creaciones de la voluntad deben aceptarse como un objeto natural más, y observarse sin perturbarse, sin «luchar» contra ellas.

En segundo lugar, cabe señalar que tales percepciones auditivas y visuales internas podrían no ser fruto de una voluntad perversa. Podrían ser simplemente una necesidad biológica, relacionada con la *correlación entre las modalidades sensoriales* . Ante la ausencia de sonidos físicos correspondientes a la sensación táctil de respirar, se necesitan sustitutos sonoros mentales, y ante la ausencia de imágenes físicas correspondientes, se necesitan sustitutos visuales mentales. Estas equivalencias podrían ser un producto natural, una especie de «diccionario» continuo que traduce las experiencias de una modalidad sensorial en experiencias de la otra.

Pero debo añadir que, según mi experiencia, este paralelismo se desvanece al cabo de un tiempo (en algunos casos está ausente desde el principio, en otros aparece y desaparece); por lo tanto, no puede ser una necesidad absoluta, sino más bien una simple tendencia; es decir, debemos admitir que las experiencias puramente táctiles son posibles, sin acompañamientos visuales o auditivos, ya sean físicos o mentales.

Además, la impresión de que la voluntad está involucrada suele ser bastante marcada, aunque ciertamente no siempre; por lo tanto, no debemos generalizar en ningún sentido, es decir, que los eventos mentales a veces son voluntarios y a veces no.

En tercer lugar, cabe señalar que algunas meditaciones yóguicas incluyen la visualización o la imaginación auditiva como [49]*técnicas* positivas que facilitan la meditación. Si bien algunas de estas técnicas pueden ser invenciones de charlatanes, puedo afirmar que he experimentado personalmente métodos eficaces (por ejemplo, en *ajapa jap* [50], imaginar la respiración "psíquica" que va desde el centro energético *muladhara hasta agya* y viceversa, emitiendo un sonido *similar* y un *tarareo*). Por consiguiente, la interferencia de la voluntad no debe considerarse intrínsecamente errónea, sino que puede utilizarse de forma constructiva.

En este contexto, cabe señalar que al menos algunos budistas parecen considerar que lo mental/voluntario y lo natural/externo son, en última instancia, una misma cosa. Su

---

[49] Me gustaría proponer el término "auditorización" para la imaginación de los sonidos (así como se usa "visualización" para la imaginación de las imágenes).

[50] Me refiero aquí a la Meditación Dinámica (y a técnicas más avanzadas de Kriya Yoga) tal como se enseñan en la Escuela Escandinava de Yoga y Meditación por Swami Janakananda Saraswati y sus discípulos Swami Nityabodhananda (mi primera esposa, Nina) y Hari Prem. Cabe mencionar que solo soy un practicante aficionado ocasional de estas técnicas, habiendo asistido en el pasado a algunos cursos con dichos maestros.

diferencia es una ilusión; todo es, en última instancia, mental o todo es, en última instancia, físico, y la distinción pierde sentido. Esto puede ser una experiencia vivida en niveles más profundos de meditación o una teoría que resultaba apropiada para ciertos metafísicos. En cualquier caso, nos invita a moderar nuestra reacción ante la interferencia de la voluntad en la meditación.

Cuando medito, considero que lo mejor es «tomar conciencia de la respiración gradualmente» (como me enseñaron mis maestros). Si dirijo mi atención a la respiración demasiado de repente, la altero, pierde su regularidad natural y se vuelve irregular. Es como si, casi inevitablemente, al recurrir a nuestra capacidad cognitiva, despertáramos impulsos no deseados. Infiero que dirigir la atención es un acto de voluntad muy delicado; si se hace bruscamente, la voluntad es demasiado fuerte y afecta al objeto [51]. Esto contradice la intención inicial de concentrarse en la respiración.

Por lo tanto, debemos aprender, mediante ensayo y error, a ser más delicados y a ejercer la voluntad justa para la cognición pura, sin llegar a alterar su objeto. La modificación del objeto puede consistir en la adición, la supresión o una combinación de ambas (alteración). La infusión de sonidos o imágenes imaginarias son ejemplos. Un ejemplo más extremo es *el pensamiento* sobre la respiración, que puede borrar por completo toda percepción de ella y llevarnos a un largo discurso que involucre

51 Es algo parecido al problema que planteó Heisenberg en relación con las observaciones físicas.

elementos verbales y oníricos, que, después de un tiempo, puede no tener nada que ver con el objeto original de la meditación (nuestra respiración aquí y ahora).

Esto nos lleva a las complejidades del conflicto entre pensamiento y meditación. Idealmente, la meditación está libre de la interferencia del pensamiento; es una observación serena y sin pensamientos. En la práctica, a menudo hay que lidiar con todo tipo de perturbaciones mentales, y el truco consiste entonces en adoptar una posición de observador de estos pensamientos recurrentes. Quizás la clave para asumir el rol de observador no sea tanto situarse *por encima de los pensamientos* , sino reservar un pequeño espacio (una modesta fracción de uno mismo) *junto* a los acontecimientos turbulentos. No es fácil alcanzar una posición dominante; lo único que necesitamos es afianzarnos, obtener una pequeña plataforma de observación. No se debe luchar contra el pensamiento ni pretender sofocarlo, sino aceptarlo e intentar, al mismo tiempo, ser aceptado por él como un espectador curioso. Después de un tiempo, el pensamiento puede desvanecerse, como si temiera ser visto.

Lo anterior requiere algunas aclaraciones. La interferencia de la voluntad se produce especialmente cuando intento utilizar la técnica de conteo de respiraciones propuesta por ciertos budistas. Esta técnica es útil para centrar la atención en la respiración de inmediato, lo que facilita mantenerla. Sucede que dicho conteo se disocia de la consciencia de la respiración, pero ese no es el problema principal. Más bien, la desventaja de este conteo es que, por lo general (salvo

raras excepciones), uno termina intentando controlar la respiración.

a) Para que la respiración *sea más perceptible* , se intensifica o se exagera.

b) También existe la tendencia a *alargar* la respiración para hacerla más saludable y tranquila.

c) Para que encaje en el conteo, uno intenta hacerlo *más regular* , es decir, hacer que cada respiración en su conjunto tenga la misma duración que la anterior (incluso si las respiraciones de inhalación y exhalación tienen duraciones diferentes).

d) Estas distorsiones en el modo táctil se ven exacerbadas por sonidos y visiones internas que se corresponden con la respiración voluntaria, ayudando a formarla y dirigirla.

También hay que evitar reacciones opuestas a estas distorsiones, como intentar que la respiración parezca más natural haciéndola *irregular* . El objetivo siempre es observar la respiración tal como es, con el mayor detalle posible. Si la respiración pasa desapercibida, esa *ausencia* es suficiente para observarla.

Por estas razones, personalmente he dejado de usar el método de contar respiraciones (aunque, por supuesto, puedo usarlo ocasionalmente si me apetece [52]). Me parece más

[52] Puede que haya momentos en que simplemente no podamos calmar nuestros pensamientos sin recurrir a esta técnica. El hecho de que personalmente en este momento me resulte más intrusiva que útil no significa que deba descartarla por completo.

sensato dejar que mi mente se calme por sí sola y luego, poco a poco, tomar conciencia de mi respiración. Esto no siempre funciona, depende de mi estado energético (de lo descansado y bien alimentado que esté, etc.); pero esta dependencia también existe con el otro método. Me parece ilógico perturbar mi mente en un intento de calmarla; es como intentar detener las turbulencias en el agua o el aire agitando los brazos. Aunque, a veces, reconozco que trotar un poco mejora la forma de caminar.

Lo que en última instancia hace que la respiración sea perceptible y natural es la creciente concentración que se adquiere en ella. Al principio, uno se siente distante de su respiración; más adelante, con práctica, se encuentra inmerso en ella. La sensación de distancia física entre el observador y lo observado es una expresión de la distancia *mental* que se experimenta durante la meditación. A medida que aumenta la concentración en la respiración, uno se siente (el observador) ubicado en la nariz, el pecho o el plexo solar, donde se observa la respiración (lo observado).

Observando con atención, se aprecian las diferencias entre la inhalación y la exhalación. En mi caso (aunque puede variar), la inhalación suele ser algo más áspera, ruidosa y corta que la exhalación. La primera es más física; la segunda, más mental. Además, conviene notar las diferencias en la entrada y salida de aire entre las dos fosas nasales. En mi caso, esto se debe en parte a una fractura de nariz; pero el yoga nos enseña que el uso de las fosas nasales varía según la hora del día, por ejemplo.

Cabe señalar que las observaciones anteriores no pretenden ser una guía para la meditación. Mi guía favorita es: ***Zen Mind, Beginner's Mind, de Shunryu Suzuki*** (Nueva York y Tokio: Weatherhill, 1973).

B. De *Fenomenología* , apéndice 2

Sentimientos de vacío

Existe otro significado del término "vacío" que conviene considerar, uno que guarda cierta relación con los significados ya mencionados. Todos experimentamos, en cierta medida, el vacío *emocional* .

Una de las contribuciones más interesantes e impresionantes del budismo a la psicología, en mi opinión, es su énfasis en lo *vago. El agotamiento* que solemos sentir, como la incomodidad, la inquietud o la duda, se manifiesta como un importante motor de la acción humana. Algo parece faltar, algo que nos impulsa a actuar al respecto.

> Estas emociones negativas, que denomino sentimientos de vacío, son causa o expresión de estados mentales *samsáricos* . *Este sentido peyorativo de «vacío» no debe confundirse con el «vacío» opuesto, asociado al nirvana* . Sin embargo,

> pueden estar relacionadas, ya que las emociones en cuestión podrían ser esencialmente una especie de vértigo al vislumbrar el vacío.[53]

La mayoría de las personas suelen sentir ese vacío interior, una desagradable sensación de vacío o hambre, y pasan gran parte del tiempo intentando desesperadamente superarlo, buscando frenéticamente paliativos. En el peor de los casos, pueden sentirse como "un don nadie", desprovistos de identidad personal. Diferentes personas (o una misma persona en diferentes momentos) pueden reaccionar de maneras distintas ante esta falta de identidad, o ante momentos de aburrimiento, impaciencia, insatisfacción o incertidumbre. (Otros factores influyen y determinan la respuesta).

> Muchos buscan distracciones inútiles, llamándolo "matar el tiempo"; otros se entregan a actividades autodestructivas. Algunos tienen antojos; otros fuman, beben alcohol o consumen drogas. Algunos ven la televisión; otros hablan mucho y no dicen nada; otros prefieren ir de compras o robar en tiendas. Algunos se enojan y buscan pelea con su pareja o vecinos, solo para tener algo que hacer, algo

---

53 Estas emociones se clasifican como formas de «sufrimiento» (*dukkha*) y «engaño» (*moha*). Según los comentaristas budistas, en lugar de flotar con confianza natural sobre el «fundamento original» de la conciencia tal como se presenta, surge una especie de pánico que da lugar a esfuerzos por establecer bases más concretas. Para lograr este fin, recurrimos a búsquedas sensoriales, sensuales, sentimentales o incluso sensacionalistas.

de lo que quejarse; otros se involucran en la violencia política o inician una guerra. Algunos se ponen melancólicos y se quejan de soledad o infelicidad; otros hablan de fracaso, depresión o ansiedad. Algunos se masturban; otros tienen sexo con todo el mundo; otros violan a alguien. Algunos empiezan a preocuparse por su salud física; otros van al psiquiatra. Algunos se convierten en fanáticos de los deportes; otros se enredan en búsquedas psicológicas, filosóficas, espirituales o religiosas absorbentes. Algunos se convierten en adictos al trabajo; otros duermen todo el día o intentan hundirse en el olvido de alguna manera. Y así sucesivamente.

Como muestra este catálogo parcial y desordenado, todo lo que consideramos estupidez o pecado, todos los males de nuestra psique y sociedad, o la mayoría, podrían atribuirse a esta vaga emoción negativa de vacío, a menudo experimentada de forma subconsciente, y a nuestro impulso de "curarla" como sea. Despertamos deseos, antipatías o ansiedades, compulsiones, obsesiones o depresión, en un intento por comprender y sofocar este sufrimiento de vacío interior. Ocupamos nuestro tiempo con pensamientos como: "Creo que me estoy enamorando", "Este tipo me saca de quicio", "¿Qué voy a hacer con esto o aquello?" o "Tengo que hacer (o no hacer) esto o aquello". En realidad, todo es "mucho ruido y pocas nueces".

Si generalizamos a partir de muchos sentimientos momentáneos como estos, podríamos llegar a la conclusión

de que "la vida no tiene sentido". Eso, parafraseando a William Shakespeare:

> *La vida no es más que una sombra que camina, un pobre jugador.*
>
> *Que se pavonea y se agita durante su hora en el escenario.*
>
> *Y entonces no se oye nada más: es un cuento.*
>
> *Contado por un idiota, lleno de ruido y furia,*
>
> *No significa nada.*
>
> Macbeth (acto V, escena 5).

Por supuesto, también podemos reaccionar de forma más positiva, y darle a nuestra vida un significado más constructivo. Creo que esto es posible *una vez que reconocemos ese vacío interior cuando lo sentimos* y nos aseguramos de no reaccionar de las maneras negativas a las que solemos recurrir inconscientemente. Una vez que comprendemos que este sentimiento de vacío no se puede superar con métodos tan ingenuos, podemos empezar a buscar maneras de disfrutar de la vida a través del crecimiento personal, actividades saludables, ayudando a los demás, aprendiendo, cultivando la creatividad, siendo productivos, etc.

La meditación regular es un buen remedio. Sentarse en silencio durante largos periodos cada día facilita la toma de conciencia del vacío emocional cuando aparece. Al relativizar estos sentimientos negativos recurrentes, poco a poco nos liberamos de ellos. Simplemente parecen fugaces, débiles e irrelevantes. La vida se convierte entonces en una celebración del tiempo: aprovechamos el poco tiempo que tenemos para crear algo hermoso con él.

REFERENCIAS

Batchelor, Stephen. Ed. *La joya en el loto: una guía de las tradiciones budistas del Tíbet.* Londres: Wisdom, 1987.

Bodhidharma. *La enseñanza zen de Bodhidharma* . Trad. Red Pine. Nueva York: North Point, 1989.

El Dhammapada . Juan Mascaro, trad. Harmondsworth, Mx.: Penguin, 1973.

Dogen. *La iluminación se despliega: Las enseñanzas esenciales del maestro zen Dogen* . Editado por Kazuaki Tanahashi. Boston: Shambala, 2000.

Lao-Tzu. *El modo de vida.* Trad. Witter Bynner. Nueva York: Capricorn, 1962.

Mu Soeng. *El Sutra del Diamante: transformando nuestra percepción del mundo* . Boston: Wisdom, 2000.

Paramananda (John Wilson). *Cambia tu mente: una guía práctica para la meditación budista* . Birmingham: Windhorse, 1996.

Suzuki, DT *Ensayos sobre el budismo zen, Primera serie* . (1949). *Segunda serie* . (1953). Londres: Rider, 1970, 1980.

Suzuki, Shunryu. *Mente Zen, Mente de Principiante.* Nueva York: Weatherhill, 1970.

Wile, Douglas. Comp. y Trad. *Transmisiones secretas de la familia Yang* . Edición revisada. Nueva York: Sweet Ch'i, 1983.

(La lista anterior no pretende ser una bibliografía, sino que simplemente detalla los libros a los que se hace referencia en el texto).

Obras de Avi Sion

Avi Sion es autor de varias obras sobre lógica y filosofía: Lógica del futuro (1990); Lógica judía (1995); Ilógica budista (2002); Fenomenología (2003); La lógica de la causalidad (1999, 2003, 2010); Voluntad y conceptos causales afines (2004); Reflexiones (2005); Meditaciones (2006); Reflexiones lógicas y espirituales (2008-2009); A Fortiori Logic (2013). Estas obras pueden consultarse gratuitamente en: www.TheLogician.net.

ISBN: 978-1495939488