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.

Meditaciones

Un diario espiritual

Avi Sion , Doctor en Filosofía.

© Avi Sion , 1996-2006.

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, excepto en el caso de citas breves con el debido reconocimiento.

Edición CreateSpace, 2014

Publicado por primera vez en 2006.
Por Avi Sion en Ginebra, Suiza.

Información de catalogación de la biblioteca:

Sion, Avi.
MEDITACIONES: Un diario espiritual.

Sin índice. Sin bibliografía.

ISBN 978-1495928437

Abstracto

La meditación es un ejercicio voluntario destinado a aumentar la consciencia, que se mantiene durante un tiempo determinado.

El objetivo principal de estas *Meditaciones* es inspirar y ayudar a los lectores a practicar algún tipo de meditación, y en particular la "meditación sentada".
Esto incluye prácticas como: observar los mecanismos del propio pensamiento, detener los pensamientos innecesarios, olvidar cosas sobre uno mismo y la propia vida que son irrelevantes para el esfuerzo actual de meditación, lidiar con las distracciones, tomar conciencia de la propia respiración, estar aquí y ahora.

Tras practicar la meditación durante un tiempo, uno se da cuenta de su valor y su compromiso con ella crece. La necesidad de mejorar el comportamiento se hace cada vez más evidente, y resulta fácil y natural incorporar más disciplina a la vida. Se ofrecen diversas recomendaciones al respecto.

Antes de ofrecer orientación práctica, y con el fin de preparar al lector, el libro repasa las enseñanzas teóricas sobre la meditación en las principales tradiciones de la humanidad. Se abordan los objetivos últimos de la meditación, los diversos métodos y técnicas para alcanzarlos, los resultados experienciales y las interpretaciones que se les dan.

Contenido

Parte 1: Algunas consideraciones teóricas 5

1. ¿Qué es la meditación? 6
2. Pensamiento y meditación 14
3. Los objetivos de la meditación 23
4. Teoría y práctica 31
5. Interpretaciones 38
6. La coexistencia de la Unidad y la Multiplicidad 46
7. Métodos y experiencias 53

Parte 2: Entendiendo el yo 59

8. El yo individual en el monismo 60
9. La impresión de uno mismo 68
10. Impermanencia: concepto y principio 76
11. No es una esencia, sino una entidad. 85
12. Distinguir el ego 95
13. Desestimar el ego 100
14. Alivio del sufrimiento 106

Parte 3: Algunas disciplinas de comportamiento 113

15. Aceptar el desafío 114
16. Afronta los hechos con ecuanimidad. 118
17. Detener las adicciones a las sustancias 122
18. No te atiborres hasta hartarte. 125
19. Limitar la información proveniente de los medios de comunicación. 128
20. Olvida tu cara 132
21. Renuncia a la sensualidad 135
22. Sobre la “liberación sexual” 139
23. Practica el desapego. 144

Parte 4: Algunas meditaciones sentadas 151
24. Tiempo, lugar y postura 152
25. Observa los mecanismos del pensamiento. 160
26. Deja de pensar innecesariamente 169
27. Cómo lidiar con las distracciones 175
28. Sentarse olvidando 182
29. Conciencia de la respiración 187
30. Estar aquí y ahora 195
31. Con o sin autocontrol 203
32. Ya sea mente o materia 209
33. Ya está allí. 216

Acerca de este libro 221
Obras de Avi Sion 223

Ten cuidado…

pero no me importa.

PARTE 1:
ALGUNAS CONSIDERACIONES TEÓRICAS

1. ¿Qué es la meditación?

Podemos definir la meditación como un ejercicio voluntario destinado a aumentar la consciencia, mantenido durante un tiempo determinado.

Puede considerarse un esfuerzo meditativo: cualquier actividad voluntaria destinada ***a aumentar la propia consciencia*** , en general o en un ámbito particular (por ejemplo, mental, físico, social, religioso, etc.). El término «aumentar la consciencia» se entiende aquí de forma muy amplia, para incluir todas las demás expresiones similares que se refieren a la intensificación, concentración, agudización, enfoque, profundización, elevación, [1]ampliación, expansión o prolongación de la consciencia (o la atención).

Cabe destacar que la meditación incluye un factor temporal. Implica ***prolongar intencionalmente la duración*** de la consciencia a un nivel determinado. Esto puede significar mantener la atención al nivel habitual durante más tiempo de

[1] La ampliación de la conciencia no solo debe entenderse como (como un rayo de luz) «abarcar más espacio», sino, de forma más general, como «incorporar más elementos a la conciencia», es decir, datos o consideraciones adicionales, tanto externas como internas. Psicológicamente, esto puede interpretarse como hacer más conscientes aquello que antes era inconsciente o subconsciente. Por ejemplo, los motivos de una persona durante una acción se vuelven más claros o sus respuestas habituales se hacen más evidentes.

lo normal, o incluso superarlo durante el mismo periodo o incluso más. Un simple estallido momentáneo de consciencia adicional difícilmente puede considerarse meditación: debe prolongarse durante un periodo de tiempo considerable.

Meditar en algo [2]significa, entonces, detenerse en ello, dedicarle atención, más de lo habitual y/o durante más tiempo de lo habitual. Al principio, uno puede lograr mantener la atención solo brevemente antes de divagar; después de un tiempo, puede lograr generar breves momentos de concentración intermitentes; finalmente, puede lograr mantenerse concentrado de forma continua, durante un tiempo cada vez más prolongado. Estas mejoras en el rendimiento dependen del entrenamiento regular.

Nuestra definición de meditación abarca, por lo tanto, *una amplia gama* de propósitos, métodos y técnicas específicas, entre las que podemos mencionar las siguientes. Cabe señalar que estas categorías y ejemplos se presentan de forma informal, sin pretender ofrecer una lista exhaustiva ni una taxonomía. Asimismo, algunas de las categorías se superponen; o bien, algunos de los ejemplos se incluyen en dos o más categorías, aunque figuren en una sola.

- Centrarse en las sensaciones táctiles: sentir todo el cuerpo o alguna parte de él, observar los propios sentimientos, emociones, ser consciente de los puntos de contacto, líneas y superficies (por ejemplo, en el yoga *nidra*).

[2] Es decir, sobre algún objeto, en el sentido más amplio del término "objeto" (ya sea material, mental, espiritual o de cualquier otro tipo).

- Posturas y movimientos: por ejemplo, sentarse erguido e inmóvil, caminar despacio y con atención plena (*kinhin*), *asanas* y *mudras de yoga* , ejercicios *de tai chi* , danza jasídica, giros derviches.
- Ejercicios y conciencia de la respiración: Por ejemplo, sentir la respiración, *pranayamas de yoga* , *chi kung* .
- Centrándose en los "centros, vías y flujos de energía corporal" [3]: por ejemplo, *los chakras* y *el prana del yoga* , los meridianos y puntos chinos y los flujos *de chi* , las *sefirot* de la cábala.
- Centrarse en datos visuales: por ejemplo, observar elementos externos o internos, ya sean aleatorios o seleccionados, concentrarse en la luz de una vela, un símbolo, un *mandala* o una estatua.
- Centrarse en los datos auditivos: por ejemplo, observar sonidos externos o internos, aleatorios o seleccionados, hacer música, cantar cánticos religiosos o recitar un *mantra* .
- Conciencia o control del pensamiento: por ejemplo, observar los flujos de recuerdos visuales e imaginaciones y de pensamientos verbales, bloqueando dichos flujos; meditación *metta (desarrollar el amor universal).*
- Actividades generales realizadas con plena consciencia: por ejemplo, *karma yoga* o *samu* (realizar tareas domésticas), poesía *zen* , caligrafía, dibujo y pintura, jardinería, arreglos florales, ceremonia del té.
- Actividades que involucran la mente pensante: por ejemplo, la oración, el estudio de textos religiosos

[3] Esto implica sensaciones táctiles e imaginación.

(primarios o secundarios), la reflexión filosófica útil, la resolución de un *koan* .[4]

En lo que respecta a *la oración* : su propósito principal es, por supuesto, comunicarse *con* Dios (o sus supuestas encarnaciones, dioses, criaturas divinas o incluso santos) mediante la alabanza, la invocación, la confesión, la súplica, el agradecimiento, la bendición, etc. Sin embargo, también suele concebirse conscientemente como una forma de acercarse espiritualmente [5]a la deidad en cuestión o de comulgar con ella, y desde esta perspectiva puede describirse como un intento de expandir o intensificar la conciencia (de la deidad).[6]

De igual modo, *el estudio de textos* (por ejemplo, el estudio de la Torá o el Talmud en el judaísmo) abarca múltiples aspectos. En apariencia, su objetivo es asimilar las enseñanzas contenidas en el texto. Sin embargo, quienes lo practican consideran que la información así recibida es una comunicación permanente *de* Dios (o de una entidad similar), cuyo significado se renueva

---

[4] Nota: Si bien algunas actividades de oración, estudio o koan pueden considerarse meditación, no se deduce que todas sean necesariamente meditativas. Algunas tienen el efecto contrario, *soporífero* ; se utilizan como vía de escape, en lugar de como instrumento para el desarrollo de la consciencia.

[5] Utilizo el término "espiritual" en un sentido no muy místico, simplemente con el significado de "relativo al espíritu (o alma)".

[6] Por ejemplo, cada vez que uno bendice a Dios por la comida que está a punto de comer o que ya ha comido, se está acordando de Él; es decir, está elevando su consciencia del nivel material de ingerir alimentos a un nivel espiritual que implica la reflexión sobre su origen y propósito.

constantemente según el contexto vital del lector. Aquí, pues, se produce o se busca una comunión que fomenta la consciencia.

Un *koan* puede describirse como un enigma superficialmente significativo, pero irresoluble por medios racionales u obvios [7]. Su función (según quienes lo practican) es psicológica: agotar la facultad racional hasta tal punto que esta se rinda y permita recurrir a una conciencia más intuitiva, más capaz de acceder a la realidad absoluta. Solo quien ha alcanzado la iluminación puede dar una respuesta creíble a un *koan* , y solo quien la ha alcanzado puede reconocerla como tal.

Los ejercicios de meditación no son necesariamente excluyentes; a veces, resulta útil practicar dos o más a la vez. Por ejemplo, se puede meditar sobre la postura corporal y la respiración mientras se recita un mantra. La mente es un ámbito complejo; puede funcionar simultáneamente en muchos planos no relacionados. Por ejemplo, se pueden recordar los sucesos del día anterior en casa, mientras se intenta resolver un problema en el trabajo o mientras se tararea una melodía; asimismo, se pueden tener pensamientos verbales y visualizar cosas al mismo tiempo.

Cabe señalar que si la consciencia aumenta o persiste espontáneamente, es decir, sin intención ni esfuerzo *voluntario* (en el presente o en un pasado reciente), no se

---

[7] Por ejemplo: "¿Cuál es el sonido de una sola mano aplaudiendo?" – la respuesta a esta pregunta no es racional ("una mano no puede aplaudir" o "una sola mano aplaudiendo no produce ningún sonido audible"), ni siquiera demostrativa (mover la mano de un lado a otro como si se estuviera aplaudiendo).

considera un producto de la meditación propiamente dicha. Asimismo, conviene tener en cuenta que no todos los métodos utilizados para supuestamente aumentar la consciencia la aumentan realmente; algunas técnicas tienen el efecto contrario: disminuyen la consciencia, la hacen más profunda, más limitada o más superficial.

> Por lo tanto, el uso de drogas psicotrópicas como el LSD o la marihuana no puede considerarse propiamente meditación (incluso si su uso es voluntario), ya que, si bien pueden generar una ilusión momentánea de euforia, en realidad disminuyen el alcance de la conciencia. Del mismo modo, algunas técnicas utilizadas en cultos vudú africanos u otras prácticas de brujería para inducir estados de trance no se considerarían meditativas, puesto que se ha comprobado que bloquean la consciencia. De hecho, muchos argumentarían que ciertas formas comunes de adoctrinamiento religioso, social o político, que supuestamente aumentan la consciencia, en realidad hacen —y, además, tienen la intención secreta de hacer— exactamente lo contrario.

En resumen, «meditación» se refiere a cualquier medio que produzca un efecto de mayor o mayor consciencia. El mero hecho de afirmar que una actividad tiene tal efecto no la convierte automáticamente en meditación. En algunos casos, podemos tener dudas sobre si considerar la actividad en cuestión como meditativa o contraproducente.

La meditación busca despertar, no adormecer. Cualquiera que sea la técnica empleada, la esencia de la meditación reside en ***la atención plena y la relajación*** . Es importante

tener esto presente. No se trata de aferrarse a algo a la fuerza, sino de mantener el estado de alerta, la presencia mental (o, más precisamente, la presencia espiritual). Consiste, de forma natural y con buen humor, en recordar repetidamente estar plenamente consciente. Esto implica un equilibrio entre determinación y adaptación.

La voluntad interviene en la meditación, mediante el esfuerzo por aumentar la receptividad y la atención, de modo que uno pueda percibir todo lo que sucede. Asimismo, a medida que avanza la sesión de meditación, el meditador debe ser sensible a las circunstancias y necesidades cambiantes, y aplicar con flexibilidad la(s) técnica(s) adecuada(s) para que la meditación progrese y no se estanque. No se pueden forzar las cosas, sino que se debe proceder con discernimiento y precisión. Esto se denomina «utilizar medios hábiles».

Así pues, el medio y el fin de la meditación son esencialmente lo mismo. La consciencia surge de la consciencia; la consciencia engendra consciencia.

El objetivo de la meditación, cabe destacar, no es solo aumentar la consciencia puntualmente, durante el tiempo que se medita, o mediante un efecto indirecto durante un breve período posterior, sino también convertir el aumento de la consciencia en un hábito general en la vida de uno.

Las lecciones que aprendemos en las sesiones de meditación formales deberían integrarse en nuestros pensamientos y actividades cotidianas, a través de la práctica informal de la

atención plena [8]. Si bien la meditación formal resulta beneficiosa incluso en momentos de inactividad, su máximo potencial se manifiesta cuando se practica activamente la meditación en el día a día.

[8] Por ejemplo, la meditación enseña a tener la intención (de pensar o actuar) de usar una mínima expresión mental o verbal (si es que se usa alguna); a partir de entonces, uno habla menos o de forma más eficiente, es decir, no más de lo necesario para la tarea en cuestión, ya sea consigo mismo o con los demás.

2. Pensamiento y meditación

Si bien algunas actividades mentales pueden considerarse meditativas, esto solo es cierto en ciertos casos y bajo determinadas condiciones. Cabe destacar que, por lo general, el pensamiento se considera opuesto a la meditación.

Esto se debe fundamentalmente a que el pensamiento consiste en fenómenos mentales auditivos o visuales intencionales . Es decir, el pensamiento consiste en sonidos (principalmente palabras) y/o imágenes (que ilustran nuestros significados) proyectados mentalmente mediante los cuales nos referimos a *otras* cosas. La meditación, por el contrario, consiste en enfocarse en fenómenos mentales o de otro tipo *por sí mismos* . La actitud meditativa es más *experiencial* .

Si comparamos el pensamiento con el sueño o la estupidez, pensar es, por supuesto, más consciente y, por lo tanto (relativamente hablando), se puede considerar «meditativo». De igual modo, si comparamos el pensamiento humano con la capacidad cognitiva de los animales inferiores, la realidad es otra. Sin embargo, en la práctica, gran parte de nuestro pensamiento es una función autónoma del cerebro que se desarrolla de forma continua sin nuestra aparente participación o aprobación voluntaria, e incluso aparentemente en contra de nuestra voluntad.

Nuestro cerebro bombardea constantemente nuestra mente con sonidos e imágenes. Este pensamiento es muy disperso y

complejo. Una cadena de pensamientos surge repentinamente —a menudo desencadenada por alguna percepción que evoca un recuerdo, y luego continúa a través de asociaciones, en su mayoría fortuitas— y se prolonga durante un tiempo, deteniéndose generalmente por el inicio de una nueva cadena. Dos o más de estas cadenas pueden ocurrir simultáneamente.

Si bien existen pensamientos que no conllevan una carga emocional perceptible, la mayoría van acompañados de alguna carga positiva o negativa (por ejemplo, un sentimiento de esperanza o de ira). Aunque algunas líneas de pensamiento parecen ser divagaciones ociosas, muchas de ellas pueden caracterizarse como impulsadas por algún apego general (una parece estar motivada por la lujuria sexual, otra por la codicia económica, otra por fantasías de poder, etc.).

En general, por debajo de la superficie de nuestros pensamientos, operan diversas *influencias* sobre nuestra voluntad. Experimentamos impulsos, deseos, emociones, etc. Estas influencias, o bien ponen en marcha nuevos procesos mentales, o bien los intensifican [9].

---

[9] Por ejemplo, una sensación en nuestros órganos sexuales puede hacernos recordar a un antiguo amante, lo que a su vez puede llevarnos a reflexionar sobre el matrimonio, el divorcio, etc. Esta línea de pensamiento podría entonces desviarse repentinamente hacia otra dirección completamente distinta, por ejemplo, porque recordamos una pieza musical que escuchamos en ese momento; entonces tal vez pensemos en el cantante, sus opiniones políticas, etc. Y así sucesivamente.

A esto se le ha llamado "mente dispersa", pero, más precisamente, es nuestra atención (es decir, la del yo) la que va en todas direcciones.

Es como si estuviéramos constantemente sometidos a una fuerte fuerza centrífuga que desvía nuestra atención del centro (de la estabilidad). Esto puede resultar muy agotador, e incluso, en algunos casos, nauseabundo. Mientras nuestra mente opere en este modo obsesivo-compulsivo, no seremos sus dueños, sino sus indefensas marionetas o víctimas. Cuando pensamos, deberíamos hacerlo por elección propia y con intención, no por obligación.

Una función técnica importante de la meditación es enseñarnos a controlar nuestros pensamientos; esto nos ayuda a encontrar la paz interior y mejora la eficacia cognitiva de nuestro intelecto.

Con frecuencia, nuestro problema radica en tener demasiados pensamientos dispersos, y la meditación nos ayuda a controlarlos y a lograr una vida mental ***más concentrada*** . Nos enseña a centrarnos en *un solo punto* ; es decir, a enfocar nuestra atención *en un solo objetivo* .

A veces, nuestro problema es el contrario: tendemos a estancarnos en pensamientos repetitivos, y la meditación nos ayuda a desarrollar una vida mental ***más amplia*** . Nos entrena en el arte de liberarnos de nudos mentales; nos volvemos más *abiertos* y *tolerantes* .

Por lo general, tanto la concentración como la expansión son necesarias para controlar plenamente nuestra facultad intelectual. Si alcanzamos tales niveles de fortaleza interior, también podemos, en ocasiones, *dejar de* pensar y, por una

vez, *simplemente* experimentar. Este control puede parecer imposible al principio, pero a medida que se avanza en la meditación, se vuelve cada vez más factible, y sus beneficios se hacen evidentes.

A veces, los pensamientos son valiosos instrumentos de conocimiento; pero con frecuencia, son mera interferencia, ruido de fondo inútil. Una forma de aprender a detener los pensamientos superfluos es mediante el uso de un **mantra** . Esta técnica consiste en repetir sonidos o palabras (o frases) sin sentido [10]una y otra vez durante un período prolongado.

---

[10] Cada tradición propone mantras. En el judaísmo, supongo que cualquier versículo de los Salmos o del Libro de Oraciones serviría (pero cuidado con usar cualquier Nombre de Dios en vano); uno podría intentar, por ejemplo, " *Oseh shalom bimrumav, hu yaaseh shalom alenu ve-al kol Israel, ve-imru amen* " (Que Aquel que hace la paz en Sus alturas haga la paz sobre nosotros y sobre todo Israel, amén), o más brevemente "Shalom". Un ejemplo de Oriente (*Sutra del Corazón*) es " *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha* " (que significa, según me han dicho: Ido, ido, ido más allá, ido mucho más allá, saludos a la iluminación); otro es simplemente "Om", pronunciado profundo y largo, como los tibetanos. Algunas personas dicen que casi cualquier afirmación puede usarse como mantra. Esto puede ser cierto (aunque lo dudo), pero lo que parece claro (según mi limitado conocimiento) es que el mantra debe adoptarse voluntariamente. No se puede usar como mantra una melodía pegadiza o una canción que ya se haya arraigado en la mente, ¡porque ese es precisamente el tipo de contenido mental que un mantra debe eliminar! Por lo tanto, cuidado con los jingles publicitarios, la música pop o las canciones: los medios de comunicación las han introducido en nuestro sistema debido a su capacidad de persistencia y con fines puramente comerciales o políticos; no se pueden convertir en mantras. Evita estos virus mentales como la peste: no liberarán tu mente, sino que la esclavizarán o, al menos, la agotarán por completo. Un buen

Un mantra no es exactamente un «pensamiento», incluso cuando está compuesto por palabras con significado, ya que el significado de estas no desempeña un papel esencial en el proceso meditativo. Su función es ocupar la mente y alejar las distracciones. Recitar un mantra puede ayudarnos a desarrollar nuestra capacidad mental al proporcionarnos un punto de concentración que nos permite *abstraernos de* todo lo demás.

El uso de un mantra se basa en el reconocimiento de que el cerebro tiende a favorecer el contenido mental. Por lo tanto, le damos a nuestra mente un contenido auditivo específico (el mantra), como le daríamos a un perro hambriento un hueso de goma para masticar, para mantenerlo ocupado y alejado de problemas. Este contenido, al carecer de significado o tener un significado muy limitado, no es capaz de generar cadenas de pensamiento. Más bien, podemos usarlo para *alejar* cualquier pensamiento que intente surgir, usándolo como excusa para negarnos a prestarles atención.

De esta forma, engañamos a nuestro cerebro, brindándole la satisfacción de tener contenido mental, pero al mismo tiempo atenuando su tendencia a alimentarnos con nuevos pensamientos. Finalmente, es posible dejar de recitar el mantra sin estar sujetos al pensamiento involuntario. Esto mejora enormemente nuestra concentración en la experiencia, que era el objetivo de todo el ejercicio.[11]

---

mantra *no es* pegadizo; lo que lo hace "bueno" es precisamente que debemos esforzarnos por mantenerlo presente en la mente.

[11] Aunque la principal utilidad de un mantra es despejar la mente, también puede enseñarnos a observar nuestros pensamientos ir y venir sin involucrarnos demasiado en ellos, es

Cabe mencionar que, a veces, el torbellino mental es tan absorbente que uno es incapaz de concentrarse en un mantra durante más de unos segundos. En tales casos, hay que recordar una y otra vez que se debe hacer el esfuerzo de recitar el mantra.

La recitación de mantras se describe aquí únicamente como una de las maneras de calmar la mente, aunque quizás una de las más sencillas. Por supuesto, se pueden utilizar otros métodos para lograr el mismo resultado, como la meditación en la respiración, en el propio cuerpo o en algún símbolo visual [12].

Tras practicar mantras u otras formas de meditación, se logra controlar la mente mediante la voluntad directa, sin recurrir a métodos artificiales. Habiendo experimentado ya (en esta sesión o en sesiones anteriores) un estado mental relativamente tranquilo, se aprende a mantenerlo o a regresar a él.

Cabe añadir que también existen métodos de meditación que recurren al pensamiento significativo, con el mismo efecto.

---

decir, sin dejarnos absorber por ellos ni arrastrar por ellos. Lo que el mantra hace aquí es enseñarnos a desarrollar una plataforma mental sobre la cual podemos sentarnos y observar nuestros pensamientos (fenómenos mentales verbales, visuales/auditivos y emocionales) con cierto desapego. El sujeto de la conciencia se distancia gradualmente de los objetos mentales de la conciencia, ya sea suprimiéndolos o, al menos, objetivando su contenido.

[12] Como la estrella judía de seis puntas, la cruz cristiana o la media luna islámica. Los cristianos también contemplan iconos o estatuas. Los budistas utilizan *mandalas complejos,* repletos de dibujos significativos, como objetos de meditación, y también contemplan estatuas.

La oración es un método de este tipo, porque si se ora correctamente, uno se concentra intensamente en su oración, excluyendo cualquier otro pensamiento. Es importante destacar que [13]la oración formal no funciona como meditación porque suele ser repetitiva (como un mantra), sino por la atención que exige. Si uno ora sin esfuerzo, dejando que pensamientos dispersos ocupen su mente mientras pronuncia palabras vacías, no se puede decir que esté meditando, y mucho menos orando de verdad.

> La repetición de un nombre divino es (en mi opinión) una forma de oración. Esta práctica se encuentra en la mayoría de las tradiciones, incluyendo (por mencionar algunas) la cábala judía (por ejemplo, la de Abraham Abulafia), el sufismo (*dikhr*) y el budismo (por ejemplo, el *nembutsu*). Si bien dicha recitación funciona de manera muy similar a un mantra, se clasifica mejor como oración, ya que el uso de ese nombre específico se considera esencial para su eficacia por parte de quienes la practican. No se trata de un simple entretenimiento mental, sino de una llave que abre la puerta a un reino espiritual específico.

Más precisamente, se pueden distinguir tres niveles de meditación (en hebreo, *kavanah*) en la oración, cada uno con varios grados. En el nivel más básico, uno se esfuerza por concentrarse en las palabras que pronuncia (de memoria o leyendo los sonidos de un libro de oraciones), sin pensar en

---

[13] Me refiero, por supuesto, a las oraciones que se encuentran en los libros de oraciones, y no a las oraciones que uno inventa sobre la marcha.

cosas irrelevantes. En el siguiente nivel, se realiza un esfuerzo adicional para concentrarse en el significado literal de las palabras y frases que se pronuncian, de modo que no sean solo sonidos.

En el nivel más elevado, uno se preocupa además por adoptar actitudes apropiadas. Estas incluyen: ser consciente de a quién se dirige, dónde se encuentra (si está en un lugar sagrado), sentir reverencia y amor, y, según corresponda a las circunstancias, expresar sumisión, adoración, penitencia, súplica, gratitud, etc. Aquí, pues, uno se relaciona con la oración o con el objeto de la oración.

Por supuesto, uno suele alternar entre diferentes niveles y grados de atención, dependiendo de su motivación, estado de ánimo, estrés, preocupaciones, angustia, etc. El grado de concentración revela la importancia que se le otorga a la oración. Si uno ora con paciencia y concentración, esto denota cierta sinceridad. Pero orar con la mente dispersa no es del todo inútil, ya que a la mayoría de las personas les cuesta controlar su atención.

Cabe señalar que otras formas de meditación pueden favorecer la concentración durante la oración. Para empezar, es fundamental demostrar seriedad eliminando la mayor cantidad posible de distracciones externas. Intentar orar con la televisión encendida, obviamente, no es recomendable. Además, se aconseja sentarse o permanecer de pie en silencio durante un tiempo antes de la oración formal, hasta alcanzar un profundo silencio interior, quietud y serenidad, calmando los pensamientos, movimientos y emociones; esto enriquecerá enormemente la oración posterior.

Se pueden hacer comentarios similares respecto al estudio de textos religiosos o al discurso filosófico (u otro). En la medida en que dicha actividad de pensamiento nos entrena para concentrar nuestra atención, de diversas maneras y en distintos grados, puede clasificarse como meditativa. Pero en la medida en que se realiza de forma inconsciente, es mero pensamiento y no meditación.

Por cierto, el ejercicio *del koan tiene una función similar. El koan* no pretende distraernos, sino fortalecer la mente. A medida que el practicante reflexiona sobre el acertijo absurdo que ha elegido, su atención se vuelve cada vez más intensa y exclusiva. Sin esta creciente concentración mental, el ejercicio es una pérdida de tiempo.

Los pensamientos cotidianos, en la mayoría de los casos, son *un obstáculo* para una meditación exitosa. Si, por ejemplo, durante un movimiento *de tai chi* tu mente divaga pensando en la chica guapa que te observa, o te preguntas qué cenarás esta noche, o reflexionas sobre algo molesto que alguien te dijo ayer, es probable que pierdas el equilibrio, olvides algún movimiento o cometas un error.

Si una actividad requiere cierta concentración y esta no se proporciona, el desempeño será inevitablemente imperfecto. Sea cual sea el método de meditación, es necesario esforzarse constantemente por concentrarse y no limitarse a realizar los movimientos mecánicamente mientras se piensa en otras cosas. Fingir que se medita no es meditar.

Dominar el propio pensamiento es, por tanto, una parte esencial de toda práctica meditativa. Mientras la mente esté desorganizada, la consciencia permanecerá en un nivel

superficial. Paradójicamente, solo cuando el pensamiento se controla puede profundizar y cumplir su función cognitiva.

3. Los objetivos de la meditación

La meditación es un medio para elevar la consciencia. Por consiguiente, el objetivo último de la meditación es alcanzar *el nivel más alto de consciencia* posible. Este *summum bonum* (bien supremo) se entiende generalmente como triple, aunque los tres aspectos constituyen, en última instancia, un mismo acontecimiento, que puede denominarse « **realización** ».

El primer aspecto es la « **iluminación** », que puede definirse como la superación de toda ignorancia, ilusión o engaño personal, en el sentido más amplio. Se trata de una conciencia máxima e integral; el potencial más amplio y profundo para el conocimiento (que incluye información y comprensión).

El segundo aspecto es la « **liberación** », que puede definirse como la superación de todas las debilidades, dificultades u obstáculos personales, en el sentido más amplio. Así, *la iluminación se relaciona con el conocimiento, mientras que la liberación concierne a la voluntad* . Si bien son logros posibles, necesariamente van de la mano y no por separado, siendo la liberación un complemento necesario de la iluminación. El conocimiento es libertad.

> Cabe señalar que el término «iluminación» suele interpretarse como una experiencia interna de luz. Sin embargo, esta analogía mental con la visión física de una luz, aunque a veces útil, no refleja la esencia del término.

> Es más apropiado imaginar a un hombre caminando con cautela en la oscuridad, tanteando lentamente, cuando de repente se enciende una luz brillante. Ahora, por fin, puede ver todo a su alrededor y hacia dónde se dirige, caminar libremente y encontrar cualquier objeto que busque sin tropezar con nada. Esta analogía es preferible, ya que ilustra la unión entre luz y libertad. Un hombre en la oscuridad es como un hombre encadenado, apenas capaz de moverse, inseguro y temeroso, incapaz de llegar directamente a ningún destino y teniendo que esforzarse demasiado para recorrer cualquier distancia. Cuando se enciende la luz, se libera instantáneamente de sus cadenas invisibles y puede saltar, brincar y dar saltos a su antojo, y bailar de alegría.

La tercera consecuencia que se presume de alcanzar la cúspide de la conciencia es una comprensión ética —o « **sabiduría** »— notablemente mejorada [14]. *Esto se relaciona con la tercera función del alma: la valoración.* Sugiere una máxima sagacidad en los juicios y acciones que se realizan en materia de valores. No bastaría con tener conocimiento y

[14] Algunos sostienen que alcanzar la iluminación o la liberación nos sitúa «más allá del bien y del mal». Sin embargo, no debemos malinterpretar esta frase como una independencia de la moral. Todo lo contrario: significa alcanzar tal sabiduría que nos resulta imposible concebir el más mínimo valor en las prácticas inmorales o amorales. Prueba de ello es que los maestros iluminados siempre predican la moral a sus seguidores. No porque el maestro necesite recordar tales normas, sino para evitar que sus seguidores se extravíen en el camino hacia la iluminación.

libertad si uno ignorara los valores y, por lo tanto, fuera incapaz de la virtud.

Así como la valoración en general implica el funcionamiento de las funciones de la cognición y la voluntad, la sabiduría es el resultado natural y necesario de la iluminación y la liberación. En todos los niveles de la experiencia humana, la valoración perspicaz es indicativa de una intersección armoniosa entre el conocimiento y la voluntad. La sabiduría, o sagacidad extrema, surge cuando estas funciones alcanzan su máximo esplendor.

Cabe destacar que la sabiduría no solo implica *discernir* entre el bien y el mal en cualquier situación, sino también *obrar* correctamente y evitar el mal de forma natural. No se trata de una mera comprensión teórica de los valores, sino que conlleva, además, una práctica de la virtud que demuestra la plena interiorización de dicha comprensión. Las facultades cognitivas y volitivas del sabio son concordantes.

Si bien la iluminación plena, la liberación y la sabiduría pueden considerarse el objetivo último de la meditación, también podemos considerar valiosos objetivos intermedios como un mayor conocimiento, libertad y discernimiento (entre el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto), aunque no sean completos. No se trata de una disyuntiva: o ceguera total, impotencia y estupidez, o perfección absoluta. Es posible que debamos avanzar gradualmente hacia el ideal, experimentando mejoras parciales hasta alcanzar el resultado deseado.

Nuestras experiencias probablemente serán proporcionales a nuestro progreso en ese Sendero o Camino. Podemos tener

experiencias místicas momentáneas, de menor intensidad que la experiencia última de la iluminación, pero encontrar esa recompensa alentadora y estimulante. Si practicamos la meditación de forma correcta y regular durante un período prolongado, nuestra sensación de libertad puede aumentar notablemente. Las cosas parecen más claras y sencillas, y demostramos cada vez más sabiduría en nuestras decisiones.

Las tradiciones hablan así de una *vía perfectionis* o *dhammapada* (camino de la perfección), lo que implica un largo camino espiritual que recorrer, hasta que el paso final lo cambie radicalmente todo para nosotros y alcancemos la plena realización.[15]

Cabe señalar que el término "realización" tiene un doble significado, uno relativo y otro absoluto:

- Significa, en primer lugar, la realización del pleno potencial personal de uno como ser humano, es decir, la plena maduración de nuestras facultades de cognición, voluntad y valoración.
- Además, sugiere que esta autoperfección coincide con el logro extremo del conocimiento de la realidad absoluta, la máxima libertad y la sabiduría de elección.

---

15 Debo añadir que, hasta el momento, no puedo *dar fe* de la viabilidad de la iluminación, la liberación y la sabiduría absolutas. Supongo que es posible, ya que muchas tradiciones humanas afirman que algunos individuos las han alcanzado: esto constituye un testimonio indirecto a favor de la tesis. Además, me parece concebible y razonable que tales logros sean posibles. Sin embargo, para ser sincero, yo mismo no los he alcanzado. Pero incluso si yo también fuera testigo directo, el lector tendría que considerar la información como de segunda mano, hasta que, si acaso, algún día alcanzara personalmente dicha realización.

Lógicamente, estos dos logros no son necesariamente idénticos: podría argumentarse que el máximo potencial de una persona en términos absolutos aún no es suficiente. Sin embargo, algunas filosofías espirituales superan esta posible objeción al considerar la posibilidad de extender la búsqueda de la perfección última a lo largo de más de una vida.

Además, existen dos maneras de concebir la práctica meditativa; en el Zen, estas maneras se denominan búsqueda de la realización gradual frente a la realización repentina.

- Podemos imaginarnos en la cima de una montaña, ansiosos por alcanzarla, trabajando diligentemente en nuestro desarrollo personal. Debemos encontrar la mejor manera de lograrlo, ya sea explorando a tientas en solitario, utilizando los mapas heredados de nuestros antepasados o viajando con otros buscadores. A veces retrocedemos y debemos volver a escalar para alcanzar nuestro punto de partida. En ocasiones, la cima parece cercana; luego, al acercarnos, descubrimos que la montaña es mucho más grande de lo que parecía desde abajo. Esta ascensión puede requerir toda una vida de arduo trabajo; algunos dicen que muchas vidas.
- Otra forma de ver el desafío es como un rompecabezas por resolver. Si tan solo encontráramos la llave, se nos abriría la puerta a la comprensión. No hace falta escalar ni mover montañas. Basta con estar constantemente alerta, atento a alguna pista, a algún indicio, que puede surgir fugazmente de cualquier parte [16]. Si lo detectamos,

[16] Este es el espíritu proactivo de la meditación *koan* , defendida por la escuela zen Rinzai, en contraposición a la

> se levantará un velo y todo se aclarará justo donde estamos. La montaña desaparecerá al instante y, de repente, nos encontraremos en su eje central (como alguien en la cima). No hay que escalar; el trabajo requiere labor de detective.

Por supuesto, ambas perspectivas son válidas y conviene tenerlas en cuenta. La ascensión a largo plazo parece ser nuestro destino común; pero también anhelamos desvelar de inmediato el misterio de la existencia. Esto último no es tanto un atajo en el camino hacia la cima, sino más bien una ruptura con las ilusiones subyacentes y su disolución. Además, el escenario de nuestra búsqueda de conocimiento no se sitúa tanto «ahí fuera» como «aquí dentro».

Otra distinción importante es la que existe entre la realización temporal/parcial y la permanente/plena. En el camino hacia la realización completa, uno puede experimentar momentáneamente atisbos de ella. Sin embargo, tales afortunados anticipos del cielo no constituyen una realización en sentido estricto. Uno solo alcanza la verdadera realización cuando se instala de forma irreversible en dicha experiencia.

En cuanto a la terminología, cabe señalar que los términos realización, iluminación, liberación y sabiduría se utilizan, en la práctica, casi siempre indistintamente, ya que no se puede alcanzar ningún aspecto de este proceso sin los demás. En ocasiones, «realización» se escribe con mayúscula inicial

---

meditación *zazen , de apariencia más "pasiva"* , defendida por la escuela Soto. Esta última, que se clasificaría dentro del paradigma anterior del alpinismo, no es, en realidad, tan pasiva como podría parecer a simple vista.

(Realización) para distinguir la realización completa y definitiva de la parcial o temporal. Generalmente, el contexto aclara a qué variante se refiere.

Otro término comúnmente utilizado para referirse a la realización es « **despertar** ». Este término sugiere que nuestra existencia, tal como la experimentamos habitualmente, es como un sueño: un sueño de problemas que no se pueden resolver desde dentro del sueño, sino solo saliendo completamente del estado de sueño. He tenido sueños así ocasionalmente: me encontraba acorralado en una situación muy difícil y no podía imaginar una salida, ningún escenario favorable; entonces (al darme cuenta de que debía estar soñando), simplemente me desperté por voluntad propia [17], resolviendo el problema de forma radical.

Para quien acaba de despertar, el mundo del sueño, con todas sus dificultades aparentemente ineludibles, pierde toda importancia, convirtiéndose instantáneamente en algo sin importancia. Esta metáfora ilustra cómo el despertar espiritual es más que un conjunto de soluciones puntuales a los problemas de la existencia cotidiana: es una solución integral que disipa las ilusiones y nos lleva directamente a la realidad subyacente. Esta imagen facilita la comprensión de la realización.

---

[17] La experiencia puede compararse con estar a cierta profundidad bajo el agua y nadar deliberadamente hacia la superficie.

4. Teoría y práctica

Es conveniente distinguir entre *la práctica de la meditación* y *la teoría de* la meditación.

El presente texto es un «discurso sobre la meditación», para el cual debería acuñarse un término que termine en «-logía», si es que aún no existe [18]. Este texto no es en sí mismo una «meditación», aunque, para ser honestos, su propósito es *registrar* las reflexiones obtenidas durante las sesiones de meditación, *desarrollar una comprensión teórica* de la naturaleza y la función de la meditación y, por lo tanto, *servir como guía práctica. y servir de inspiración* , y ayudar al autor y a otros a encontrar maneras de mejorar la meditación. Por lo tanto, un texto de este tipo podría considerarse, en cierto modo, una meditación en sí misma, en el sentido de que pretende intensificar la consciencia; sin embargo, reflexionar sobre la meditación no debe considerarse un sustituto de la práctica real de la meditación.

Por un lado, está la actividad de la meditación *en sí* , que implica alguna técnica como, por ejemplo, dejar de pensar discursivamente; y por otro lado, podemos estar pensando en

---

[18] Desconozco el término griego clásico para «meditación», que podría usarse como prefijo aquí. Quizás el término aristotélico para sabiduría práctica, *phronēsis* (g. φρόνησις), pueda usarse en un sentido modificado; de ahí, «fronetología» o tal vez «fronética». O quizás deberíamos preferir el término epicúreo para tranquilidad lúcida, *ataraxia* (g. ἀταραξία); de ahí, «ataraxiología». Estas son solo sugerencias de aficionados.

la meditación o enseñándola, incluso mientras intentamos meditar. Esto último es, en cierto sentido, también una forma de meditación, pero de manera menos directa y menos pura. Esto último es un medio, mientras que lo primero es su fin. La teoría no sustituye a la práctica, e incluso en muchas circunstancias puede constituir un obstáculo formidable. El discurso suele ser útil, e incluso necesario; pero en algún momento debe interrumpirse para permitir que la meditación propiamente dicha avance.

La meditación es algo que se debe *practicar* , no algo de lo que se deba hablar, escribir, escuchar o leer. Pensar o hablar de ella constantemente es como una masturbación mental estéril. El popular lema «¡Hazlo!» se aplica aquí, al igual que en el deporte. Hay que ser pragmático y seguir adelante, practicando con regularidad, aprendiendo y progresando mediante la práctica.

Además, si bien la meditación puede definirse en términos generales como una búsqueda de facto de una mayor consciencia, en la práctica no se vive como una actividad orientada a un objetivo. Su mayor éxito radica en la medida en que uno logra eliminar de la mente cualquier distracción y actúa sin un propósito definido. Esto se debe a que, al menos en lo que respecta a la meditación, centrarse en un objetivo, por muy justificado que esté éticamente, *distrae* de los medios y, por lo tanto, reduce su eficacia.

Por esta razón, es necesario actuar de forma paradójica y, una vez decidido meditar, olvidarse del objetivo y concentrarse en los medios. Es cierto que esta «cuadratura del círculo» no siempre es fácil. Pero nadie dijo que meditar siempre lo

fuera. Requiere fuerza de voluntad, esfuerzo, perseverancia y mucha ingeniosidad y habilidad. Para alcanzar algo valioso, hay que pagar un precio.

Sin embargo, aunque se requiere esfuerzo constante, llega un punto en que la meditación parece no requerir esfuerzo. Esto no es tan sorprendente si consideramos que el medio y el fin de la meditación son esencialmente lo mismo: mayor consciencia.

Una vez que se comprende que la meditación alcanza su máximo potencial cuando se libera de segundas intenciones, uno se da cuenta de que no existen sesiones de meditación "malas". Cada sesión debe considerarse exitosa y beneficiosa, incluso si no se tuvo una experiencia positiva evidente, incluso si solo se experimentaron dificultades durante la misma. Los beneficios suelen ser sutiles y graduales, como se hace evidente después de meses o años, cuando uno se da cuenta de repente de que su situación ha mejorado considerablemente con el tiempo. Todo el tiempo dedicado a meditar es valioso; el efecto es acumulativo. ¡El simple acto de meditar es como tener dinero en el banco!

El meditador no debe aferrarse a ningún escenario particular de meditación. Generalmente, la sesión comienza con dificultades y termina con una nota más elevada. A veces, por el contrario, una sesión comienza "bien" y luego parece degenerar. Otras veces, la mejor experiencia (si la hay) parece ocurrir en medio de la sesión. Pero no importa cómo se desarrolle, porque el propósito de la meditación no es brindarnos experiencias impresionantes o placenteras. Al encontrar turbulencias, uno debe alegrarse de haber tenido la

oportunidad de descubrirlas. Tales encuentros son el verdadero valor de la meditación, sin los cuales las dificultades subyacentes permanecerían ocultas y sin tratar. No se puede limpiar la casa sin levantar polvo.

En cuanto a las teorías, no veo por qué debería excluirse de entrada un enfoque sintético (o, dicho de forma más peyorativa, ecléctico o sincrético). Muchos maestros recomiendan elegir y adherirse a una sola tradición espiritual, en lugar de intentar construir un mosaico a partir de diversas fuentes. Un problema de esta selección arbitraria es que uno tiende a elegir lo que le parece personalmente más fácil, lo cual no necesariamente constituye un camino eficaz, e incluso en algunos casos puede resultar muy engañoso. La inconformidad a menudo es simplemente una estrategia de supervivencia, y suele ser un camino arriesgado y peligroso; algunos lo llamarían una estrategia de riesgo espiritual.

Por otro lado, una ventaja del individualismo espiritual es que permite evitar enredarse en ideas y rituales que no tienen verdadera relevancia para la meditación, sino que son producto de siglos de superstición popular y religión clerical. Además, permite adaptar los propios métodos con mayor precisión a las necesidades específicas. Asimismo, las diferentes tradiciones sin duda tienen mucho que enseñarse mutuamente [19]. Quien mucho abarca, poco aprieta; pero

---

19 Como dice el Talmud: "¿Quién es sabio? Aquel que aprende de todos los hombres… 'De todos mis maestros he adquirido sabiduría'" (*Dichos de los Padres* , 4:1).

ciertas aptitudes pueden, en ocasiones, sacar de apuros que otros no han aprendido a manejar.

En cualquier caso, durante la meditación, es prudente mantener a raya, o en equilibrio dinámico, todas las doctrinas interpretativas y concentrarse plenamente en los factores experienciales del aquí y ahora. Porque la meditación no consiste en adoptar un punto de vista particular, sino en intentar integrarlos o trascenderlos todos.

Las doctrinas son útiles como guías; a menudo nos protegen de errores o evitan necedades. Sin embargo, no debemos permitir que controlen nuestra vida espiritual hasta el punto de perder el contacto con realidades evidentes. Son herramientas útiles, pero debemos mantener una actitud crítica (con una mente sana) y ser conscientes de que a veces inhiben excesivamente la investigación y el descubrimiento espontáneos. En mi opinión, existe un elemento humano en todas las doctrinas, y nunca debemos renunciar a nuestra inteligencia personal ni aceptarlas ciegamente. Debemos estar dispuestos a discernir lo esencial de lo superfluo.

La meditación es una práctica natural y universal, común a todas las personas y pueblos (y quizás incluso a todas las especies animales superiores). Sin embargo, distintas culturas han enfatizado diferentes técnicas, experiencias e interpretaciones de la meditación. No obstante, no debemos sobreestimar estas divergencias en nuestro estudio de la meditación: lo asombroso es la convergencia de culturas dispares en sus propósitos, métodos y resultados.

Independientemente de sus variaciones doctrinales, estas diferentes tradiciones comparten un anhelo profundamente

humano de **espiritualidad** y el deseo de progresar en ese sentido. La realización de la espiritualidad consiste en identificarse con algo que trasciende las preocupaciones físicas y, en cierta medida, mentales de la vida cotidiana. Es la comprensión inicial de que la vida ofrece algo más que estas inquietudes materialistas. Una persona espiritual es alguien que está en camino de alcanzar, o que ya ha alcanzado, esta comprensión inicial, como lo demuestran sus intereses en el pensamiento y sus compromisos en la acción.

La práctica de la meditación es una expresión común de esta comprensión. Es una búsqueda de redención o salvación (en algún sentido de estos términos), un esfuerzo soteriológico personal y, eventualmente, colectivo. Pero, en última instancia, es religiosamente neutral: su poder y valor son biológicos y neurológicos, independientes de cualquier preferencia religiosa.

Sin importar las distintas interpretaciones, quienes descubren la meditación consideran haber encontrado un tesoro invaluable. Con el tiempo, se convierte en una poderosa herramienta para el crecimiento personal, ayudándonos a desenredar nudos profundamente arraigados en nuestra psique y liberándola gradualmente de dificultades cognitivas, actitudinales o conductuales. Así como una semilla que se planta en el jardín tarda en convertirse en plántula, luego en planta madura, florecer y dar fruto, los resultados de la meditación se manifiestan gradualmente.

5. Interpretaciones

La filosofía subyacente a la meditación, común a las principales tradiciones religiosas, suele denominarse « **teosofía** » [20]. Formular dicha filosofía no implica, por supuesto, afirmar que sea necesariamente verdadera en todos los aspectos; debemos reconocer que se trata de una filosofía especulativa o metafísica. Podemos perseguir los fines que plantea en el camino de la fe personal, sin necesidad de «probarla» definitivamente ni de «refutar» doctrinas rivales.
Si consideramos las siete tradiciones místicas actuales históricamente más influyentes —a saber, las del judaísmo, el cristianismo, el islam, el hinduismo, el budismo, el taoísmo y el secularismo— [21]sin pretender ignorar ni descartar otras (que aquí se supone que tienen mucho en común con partes de uno u otro de los paradigmas

---

20 Etimológicamente, proviene de Dios + sabiduría. También puede interpretarse desde una perspectiva atea (a pesar de su nombre). Aldous Huxley la ha denominado «filosofía perenne» debido a su recurrencia a lo largo de la historia y su relevancia en diversas culturas. Numerosos autores a lo largo de la historia han logrado formular esta filosofía, total o parcialmente, con considerable éxito, y no pretendo aquí igualarlos ni superarlos. Mi propósito es simplemente analizar algunos de sus aspectos, partiendo del supuesto de que el lector ya ha estudiado (o estudiará en el futuro) otros textos.

21 En esta categoría incluiría el confucianismo, aunque comparte algunos conceptos con el taoísmo; algo esperable, ya que ambos provienen de la misma cultura, China.

principales [22]), podemos destacar algunas de las similitudes y diferencias entre ellas.

En casi todas estas tradiciones, la meditación se entiende como un «retorno» a un estado elevado de conciencia original, o una «reunión» con la Fuente espiritual subyacente. Se considera que el ser humano, en algún momento, «cayó» de su condición espiritual natural e ideal, y se «desprendió» aparentemente de su lugar en la unidad y la totalidad de la realidad absoluta; y, a partir de entonces, lucha por recuperarlo y reintegrarse al todo [23].

Desde una perspectiva secularista, el argumento correspondiente sería más bien de carácter evolutivo o de desarrollo: es decir, aunque según toda evidencia nunca antes habíamos tenido una conciencia superior, podría ser algo a lo que, como individuos y como especie, podamos aspirar de manera realista para alcanzar nuestro máximo potencial neurológico y biológico. Sin embargo, no es necesario asumir que este pico evolutivo o de desarrollo corresponda a una experiencia mística de realidad absoluta.

Un *problema importante de La interpretación* consiste en la aceptación o el rechazo del monoteísmo, la creencia de que la realidad última es una Persona espiritual, es decir, Dios. Cuatro de las siete tradiciones —el judaísmo, el cristianismo,

---

22 Por cierto, el autor ha estudiado todo esto en mayor o menor medida: teóricamente a través de diversos textos y, en algunos casos, de forma práctica.

23 El judaísmo habla de *teshuvá* (retorno), *devekut* (adherencia) y *yichud* (unificación). La palabra sánscrita «yoga» se refiere a la unión, al igual que la palabra griega *henosis,* utilizada por el neoplatonismo.

el islam y el hinduismo— optan por el monoteísmo, aunque en distintos grados. El judaísmo [24]y el islam [25]insisten en el monoteísmo exclusivo, mientras que el cristianismo [26]opta por una doctrina trina, y el hinduismo [27]acepta un amplio

---

[24] El judaísmo rechaza cualquier noción de encarnación de Dios. Desde la perspectiva judía, Dios es espiritual, no material. La afirmación de la Torá de que Dios creó a los humanos a su imagen y semejanza (Génesis 1:27) debe entenderse como una semejanza espiritual, no física. La infinitud de Dios no puede concentrarse en un ser finito (como suponen muchas otras religiones al deificar alguna figura histórica o legendaria), y no debe confundirse con el universo fenoménico de materia, espacio y tiempo (como lo confunde Spinoza).

[25] Si bien cabe mencionar que dentro del islam existe una doctrina que otorga a Mahoma, el Mensajero de *Alá* (Dios), el estatus divino de «encarnación humana del Espíritu» (citando a Martin Lings en *¿Qué es el sufismo?* Cambridge, Reino Unido: Islamic Texts Society, 1993, pág. 33), en este contexto, el islam debería compararse con el cristianismo y el hinduismo, más que con el judaísmo.

[26] La doctrina de la Trinidad fue una consecuencia lógica de la apoteosis de Jesús, el fundador del cristianismo. La Iglesia quiso otorgarle un estatus divino, al tiempo que enfatizaba su espiritualidad y reafirmaba la doctrina judía de la unidad. Cabe destacar que la idea cristiana de la Trinidad difiere de la aparente dualidad radical del zoroastrismo. Mientras que la filosofía cristiana parece adherirse a la unidad de Dios en su nivel más elevado, la filosofía zoroástrica parece considerar las dos fuerzas formativas básicas del bien y del mal como primarias irreductibles. Conceptos y cuestiones análogas se encuentran en el hinduismo, aunque en mayor medida.

[27] En la práctica, es abiertamente politeísta, aunque a nivel académico reconoce el monoteísmo como la verdad última. El politeísmo tiende generalmente a un pluralismo radical (de muchos teoremas primarios irreductibles), si bien algunas de sus formas pueden considerarse relativamente compatibles con el monismo (o el monoteísmo).

panteón de formas alternativas o menores de divinidad (avatares y dioses).

El budismo, por otro lado (al menos oficialmente), niega que la realidad última sea una entidad espiritual eterna, o Alma (*Atman* en sánscrito), con conciencia, voluntad, valores y una personalidad (es decir, un Ser) – en resumen, niega la existencia de Dios [28]– y en cambio afirma la "vacuidad" última de todo [29].

Sin embargo, tras un análisis más detenido, descubrimos que la doctrina budista sugiere (quizás a medida que ha evolucionado con el tiempo) una realidad última sustancial, algo llamado «el fundamento original de la mente (o del ser)» o «naturaleza búdica», que, a todos los efectos, podría equipararse en muchos sentidos a la idea monoteísta de Dios. Además, es evidente que Buda se ha deificado de facto en la mente popular, y vemos que las masas budistas lo identifican con lo que nosotros llamaríamos Dios.

El taoísmo es comparable al budismo en el sentido de que el Tao (o Camino) parece algo impersonal, similar al «espacio original vacío». Sin embargo, en el taoísmo se menciona ocasionalmente el Cielo, lo que sugiere una creencia en Dios

---

28 Lo cual fue defendido por el hinduismo en la India de Buda.

29 Cabe señalar que los místicos judíos (cabalistas) han propuesto un concepto similar, el del *Ayn* (en hebreo, "No hay", es decir, No-Ser, diferente y más allá del ser ordinario) o *Eyn Sof* ("No hay fin", es decir, Infinito, en extensión o amplitud [Grande] y en intensión o profundidad [Insondable]).

o deja la cuestión de Dios relativamente abierta o ambigua [30]. Por otro lado, si bien el taoísmo contempla la figura de los Inmortales (comparables a los Budas), no parece tratarlos como dioses [31].

La filosofía secular, al igual que el budismo, rechaza la noción de Dios. Sin embargo, los ateos pueden practicar la meditación con motivaciones psicológicas y éticas materialistas, argumentando que es saludable para el individuo buscar la paz interior y el equilibrio, y beneficioso para la sociedad en general. También señalan beneficios prácticos, como una mayor concentración en el trabajo o mejores relaciones interpersonales. Así, meditan desde una perspectiva más estricta de meliorismo y eudemonismo, es decir, como un medio para el autodesarrollo y la felicidad dentro de un marco de cosmovisión materialista.[32]

---

30 En definitiva, el taoísmo es esencialmente una filosofía monista, ya que concibe el principio supremo como una Unidad. Sin embargo, dado que el taoísmo describe esta Unidad como origen de la Doble (Yin y Yang) y, posteriormente, de la Múltiple, puede compararse con el dualismo e incluso, en ocasiones, con el pluralismo (esto no se dice con la intención de menospreciar el taoísmo, sino más bien para resaltar su riqueza).

31 Según mi limitado conocimiento (por eso he situado esta religión más cerca del secularismo), cabe señalar (aunque los libros que leemos sobre ella en Occidente apenas lo mencionan) que el taoísmo, tal como se practica popularmente en China, incluye muchas creencias sobrenaturales (muchas de las cuales clasificaríamos como simples supersticiones): fantasmas, demonios, exorcismos y demás.

32 Cabe señalar que algunos laicistas actuales se adhieren a la meditación basándose en ideas que, de hecho, fueron diluidas a partir de la teosofía general o de alguna religión oriental de moda como el budismo, sin ser conscientes de sus motivos e intereses espirituales o sin negarse a admitirlos.

La diversidad doctrinal de las principales tradiciones no debe cegarnos ante su unidad esencial. La mayoría coincide en que la realidad última, la fuente común de todas las apariencias, debe ser unitaria. *La diversidad siempre exige lógicamente una explicación: solo una Unidad parece tener una finalidad satisfactoria.* Esta Unidad es lo Absoluto, mientras que la multiplicidad de apariencias, sean reales o ilusorias, son relativas en comparación con ella. La verdadera filosofía es, por tanto, necesariamente monista, lo que no significa que podamos negar la existencia paralela en algún nivel de pluralidad.

Entre los rasgos comunes a estas tradiciones se encuentra la idea etiológica de la unidad subyacente de todos los entes, entendida como una primera causa inexplicable e incausada. En el monoteísmo, este es el estatus de Dios, el Creador del mundo. De manera similar, budistas y taoístas hablan de lo «no nacido» e «incondicionado» como el trasfondo y origen de todos los fenómenos. [33]El debate entre el monismo teísta y el monismo ateo se abordará con mayor profundidad más adelante.

También debemos destacar las similitudes soteriológicas entre las distintas tradiciones. El mundo en su conjunto anhela su salvación, el retorno a su unidad primigenia. La

[33] Cabe destacar que la idea de la ausencia de causalidad también se encuentra en el secularismo. En la física moderna, la encontramos en el principio de Heisenberg, que sugiere la espontaneidad de algunos procesos naturales; o, de nuevo, en la teoría del Big Bang, en relación con la existencia de la semilla primordial de la materia y su explosión inicial. En psicología, algunos pensadores (aunque no todos) admiten la existencia del libre albedrío en los seres humanos.

redención es una necesidad y una tarea tanto individual como colectiva. Al mejorar uno mismo, se ayuda a otros a mejorar y se repara el mundo en su conjunto; y uno mejora al esforzarse por ayudar a los demás y cuidar del mundo.

En el budismo (o al menos en su versión Mahayana) se considera que la realización suprema (la budeidad) solo es posible para aquellos que se dedican a la redención de todos los demás seres sintientes (esto se denomina «el camino del bodhisattva»). Aquellos que, de forma más egoísta, trabajan únicamente para su propia salvación (como se acusa a los budistas Hinayana de hacer [34]) no alcanzan, mientras lo hagan, la cima espiritual más elevada.

En el judaísmo, y de manera similar en otras religiones monoteístas, puesto que los seres humanos, como chispas que brotan de una llama, participamos de la esencia espiritual de Dios, podemos [35]decir —al esforzarnos por

---

[34] Creo que esta acusación es injusta. El ideal del Theravada (llamado Hinayana por la escuela Mahayana) consiste en concentrarse primero en el propio bienestar; una vez logrado esto, la compasión sincera por los demás se despertará naturalmente (esta es una posible interpretación de la trayectoria de Gautama Buddha). En cambio, el Mahayana considera necesario trabajar en uno mismo y en los demás simultáneamente, ya que cada aspecto de este camino contribuye al éxito del otro. Supongo que ambos enfoques son probablemente igualmente válidos, dependiendo del carácter o el karma de la persona en cuestión.

[35] Los *tzadikim* («hombres justos» en hebreo), y en particular el *Moshiach* («el Ungido» o Mesías), participan activamente en la salvación de las almas. Podríamos decir que esa es su profesión espiritual. Pero, por supuesto, la gente común también participa ocasionalmente en esta labor, aunque sea como aficionados.

redimirnos y ayudar a otros a encontrar la salvación— (con la debida proporcionalidad y respeto) que participamos en la redención divina [36]. Recíprocamente, Él tiene un interés directo en nuestra salvación y le conviene igualmente promoverla. Todos tenemos un interés común y no podemos encontrar la verdadera paz en el aislamiento.

En hebreo, esto se denomina *tikkun atsmi vehaolam* , que significa la «reparación» de uno mismo y del mundo, e implica una pérdida de plenitud que debe recuperarse. Sin embargo, cabe destacar que esta doctrina no invita a pretensiones de divinidad humana. Si bien anhelamos algún día reunificarnos con Dios, la Fuente Divina de nuestra alma o espíritu, esto no significa que llegaremos a *ser* la totalidad de Dios. Significa simplemente que perderemos nuestra individualidad ilusoria y descubriremos nuestro verdadero lugar en el universo como pequeñas fracciones de la plenitud de Dios.[37]

---

36 Esto se infiere, en particular, de la filosofía del cabalista Isaac Luria.

37 Cabe señalar que la doctrina judía ortodoxa podría no incluir la reintegración final de todas las almas en Dios. Esta suposición se basa en enseñanzas orales, no escritas. Recientemente consulté sobre el tema con un rabino (el rabino Mendel Pevzner de Ginebra, un jasid de Lubavitch). Él enseñó que nunca nos fusionaremos con Dios, sino que permaneceremos separados como almas individuales, con la función de proclamar eternamente la soberanía de Dios y alabarlo. Además, confirmó que algunos individuos malvados (al menos personas como Adolf Hitler) jamás regresarán a Dios. No indagué en qué textos se basa esta doctrina, ni siquiera si todas las autoridades judías están de acuerdo con ella. Me mostré algo escéptico al escuchar la parte sobre las almas justas que permanecen separadas; pero, tras reflexionar, no parece lógicamente inconcebible. Ciertamente,

hay personas que merecen la condenación eterna y que jamás podrán ser purificadas de sus pecados, independientemente del infierno que atraviesen. Partiendo de esa premisa, la posibilidad de que las almas justas permanezcan suspendidas eternamente en el paraíso también parece razonable. En este contexto, cabe destacar que el judaísmo enseña el amor a la vida terrenal más que ninguna otra de las principales religiones: el judaísmo no puede posicionarse radicalmente en contra del mundo (rechazando por completo el cuerpo y la mente), puesto que considera que Dios creó este mundo (incluidos los seres humanos) intencionalmente y que ve su Creación como «buena» e incluso «muy buena» (Génesis, capítulo 1). A pesar de todo esto, no olvidemos que Dios permanece Uno en todo momento: siempre fue Uno, sigue siendo Uno ahora y siempre será Uno. Cualquier separación que las personas puedan experimentar es una ilusión suya, de la que su Creador no participa.

6. La coexistencia de lo Uno y lo Múltiple

Existen evidentes dificultades lógicas en la idea del monismo que deben abordarse si queremos otorgarle credibilidad. Una pregunta frecuente es: ¿Cómo puede el mundo ser esencial y absolutamente (y único) Uno, y a la vez manifestarse como una multiplicidad de fenómenos, entidades y eventos transitorios? ¿Puede un todo ser considerado simultáneamente unitario y tener partes? ¿No es tal idea contradictoria? ¿Son compatibles la Unidad y la multiplicidad?

Esta pregunta puede responderse, sin caer en discursos excesivamente místicos, si comprendemos que ya conlleva una determinada perspectiva epistemológica. De hecho, existen dos puntos de vista posibles respecto a la relación cognitiva y metafísica entre la aparente multiplicidad y su unidad esencial. Podemos afirmar inductivamente que existe «unidad en la diversidad» o «diversidad en la unidad».

En la primera tesis, que es la más conocida y defendida, y que constituye la premisa de la pregunta anterior, el Uno es un *concepto Derivado* de lo múltiple. Según esta teoría pluralista, experimentamos directamente un mundo de multiplicidad y luego usamos nuestra facultad racional para hipotetizar una Unidad subyacente. El Uno es entonces un mero concepto: el más universal de todos los conceptos, el hecho de la existencia que comparten todos los fenómenos, la uniformidad última que comparten.

El problema de esta visión de la Unidad como derivada de la multiplicidad mediante la conceptualización radica en que, como ya hemos mencionado, presenta una contradicción inherente: el concepto (de unidad) que derivamos de las percepciones (de la multiplicidad de cosas) está en conflicto lógico con su origen. Dado que las cosas son principalmente (fenomenológicamente) múltiples, resulta difícil afirmar con credibilidad que, en última instancia (ontológicamente), son una Unidad. El orden epistemológico de las cosas afecta la perspectiva metafísica.

Sin embargo, existe una alternativa a esta teoría, menos conocida y defendida, a saber, que muchos son *racionales. Derivados* de la Unidad. Esta hipótesis monista, presente ya en la filosofía budista y hoy implícita en la física moderna, ofrece una dicotomía menos paradójica. Desde esta perspectiva inversa, la experiencia pura (preracional) es bastante unitaria; es el Sujeto cognoscente quien fragmenta este fenomeno primario dado en una multiplicidad de formas, colores, movimientos, sonidos, etc.

Si meditamos y simplemente experimentamos, pronto nos daremos cuenta de que, sin nuestra intervención, la multiplicidad *constituye* una unidad. Solo cuando comenzamos a analizarla —estableciendo comparaciones y contrastes, considerando compatibilidades y conflictos lógicos, etc.— la unidad original se descompone en una multiplicidad aparentemente infinita. Al conceder la primacía epistemológica a la experiencia unitaria, podemos comprender que el razonamiento es la fuente de la aparente multiplicidad. En ese caso, lo Uno y lo múltiple no parecen

estar tan en conflicto lógico, y podemos optar con seguridad por una postura metafísica monista.

Otra pregunta frecuente es: ¿cómo se generó la Unidad en la multiplicidad? ¿Era la Unidad inherentemente *inestable* , al punto de tener que fragmentarse en la multiplicidad? Cabe destacar que, mientras que la pregunta anterior se refería a la estática de la relación entre el Todo y las partes, esta se centra en su dinámica.

Sin embargo, podemos responder que esta segunda pregunta, al igual que la primera, implica presuposiciones. No es necesario considerar la relación entre lo Uno y lo múltiple como algo con principio o fin; puede considerarse atemporal. Podemos pensar que lo Uno siempre ha sido, en realidad, uno y el mismo con lo aparentemente múltiple. Otro punto de vista, más preciso a mi juicio y más acorde con la tesis monista que acabo de formular, es afirmar que lo Uno es siempre potencialmente aparentemente múltiple, potencial que se actualiza cuando y mientras algún Sujeto realiza un análisis racional.

Si bien la segunda pregunta puede plantearse incluso desde una perspectiva no teísta (o atea), suele formularse en relación con el monoteísmo. La gente pregunta: ¿Por qué nos creó Dios a nosotros y al mundo en general? ¿Estaba descontento, necesitaba algo, se movía por algún deseo o actuó caprichosamente? De ser así, ¿acaso tal suposición no contradice la idea de un Dios perfecto y autosuficiente, y en última instancia, Uno, único e indivisible?

Además, si Él nos creó intencionalmente, ¿por qué nuestra misión en la vida es regresar a la precreación? ¿Acaso la idea

de «reparación» (*tikkun* , en hebreo) no implica un error que debe corregirse? Quizás el error no fue la Creación en sí, sino solo el «pecado original» en el Jardín del Edén, es decir, un mal uso por nuestra parte de las facultades que Dios nos dio. ¿Acaso Dios no previó tal mal uso de la voluntad (en cuyo caso se habría abstenido por completo de la creación)?
Es apropiado que un creyente se haga preguntas tan críticas, pues la creencia en Dios siempre debe basarse en la reflexión racional, para así tener la máxima credibilidad y solidez.
Ciertamente, las ideas que sugieren que Dios podría estar sujeto a deseos insatisfechos o que podría ceder a algún capricho pasajero son inaceptables, ya que implican que tiene alguna imperfección o defecto, o que está determinado causalmente o tiene una voluntad débil. Sin embargo, la respuesta simple es que la voluntad (en los humanos, y por extrapolación en un grado infinitamente mayor en Dios) es *libre* ; y decir que es libre significa que puede operar espontáneamente, sin conexión mecánica con alguna razón, necesidad, deseo o capricho [38].
Si un Agente (un alma humana o Dios) debe tener un motivo para ejercer su voluntad, entonces, en última instancia, no existe la libertad de voluntad. Por lo tanto, preguntar "¿por qué creó Dios?" es una tergiversación de la naturaleza de la volición. Insistir en una explicación o un motivo para un acto puramente volitivo equivale a exigir un marco determinista donde no lo hay. La pregunta, por consiguiente, es inapropiada.

---

38 Para un análisis exhaustivo del libre albedrío, consulte mi obra *"Volición y conceptos causales afines"* .

Así pues, la enseñanza judía de que «Dios nos creó porque quiso hacer el bien a alguien más que a sí mismo» es razonable y coherente. No implica que Dios esté solo, ni que se deje llevar por un impulso repentino, ni nada parecido; pues tales explicaciones le atribuirían un modelo causal inapropiado, sugiriendo que algunos pensamientos surgen aleatoriamente en su interior independientemente de su voluntad, y que luego lo influyen o lo determinan. Si bien es cierto que Dios es el ser más volitivo, tal funcionamiento le resulta inaplicable; su voluntad debe ser única y exclusivamente su propia elección y responsabilidad, una expresión pura de sí mismo.

Sin embargo, podemos racionalizar la creatividad de Dios a posteriori de la siguiente manera. Podríamos decir que, mientras su unidad permanezca indiferenciada, sus grandes poderes de conciencia (omnisciencia), voluntad (omnipotencia) y valoración (justicia y misericordia) siguen siendo potenciales no actualizados; es decir, su realidad está oculta. Para que estos poderes alcancen su plena realidad, Dios debe decidir en algún momento *ejercerlos* , es decir, actualizar su potencial. Para ello, debe crear un mundo diverso y cambiante, criaturas capaces de hacer el bien y el mal, etc., un mundo en relación con el cual no solo puede ser, sino también actuar.

Esta me parece una teoría coherente. Cabe destacar que no afirma que Dios posea conciencia, voluntad ni capacidad de decisión antes de ejercer estos poderes. Existe un nivel o profundidad en el que Dios es puramente Uno, anterior a cualquier pensamiento, voluntad o intención suya. Luego, en

algún momento, Él mismo decide espontáneamente poner en marcha una multiplicidad, comenzando con la creación en su interior de sus propios poderes y procediendo a ejercerlos mediante la creación y el funcionamiento del mundo tal como lo conocemos.

Desde esta perspectiva, resulta comprensible un mundo donde conviven el bien y el mal, a pesar de que Dios lo creó con buenas intenciones. El bien solo puede existir dentro de un marco donde el mal también es posible. Si el bien fuera la única polaridad posible, es decir, si el mal fuera imposible, no habría opción por el bien y, por lo tanto, nada podría considerarse bueno (ya que el bien presupone el libre albedrío; de lo contrario, solo existiría la mecánica). Por consiguiente, era necesario permitir la posibilidad del mal. Evidentemente, Dios no temió aceptar el mal: confiaba en que el bien triunfaría sobre él.

Desde esta perspectiva, también es perfectamente natural que Dios cree un mundo *y* desee que regrese a su unidad original. Esto no significa un cambio de opinión por su parte. Al contrario, es indicativo de su fortaleza y confianza: que puede, *de la nada,* poner en marcha un mundo diverso y esperar que esta multiplicidad finalmente regrese a su origen unitario. No hay error alguno; todo es completamente intencional.

7. Métodos y experiencias

Otro ámbito de comparación y contraste entre tradiciones es el de la *metodología* . El estudio comparativo de las religiones revela que existen muchos medios, fines y resultados comunes entre las tradiciones, si bien es cierto que se pueden establecer distinciones. Algunas técnicas de meditación se encuentran en dos o más tradiciones, mientras que otras son propias de una sola. Las diferencias suelen radicar más en el énfasis que en diferencias fundamentales.

A veces, el lenguaje descriptivo y prescriptivo utilizado varía, pero el mensaje esencial es el mismo. Por ejemplo, al sentarse con una conciencia holística, un judío podría reflexionar y maravillarse ante la omnipresencia de Dios en medio y en las profundidades del aquí y ahora, mientras que un budista podría ver su experiencia paralela como una contemplación serena de la Vacuidad de todas las cosas.

En tercer lugar, a pesar de la universalidad subyacente del motivo detrás de la meditación, las llamadas *experiencias místicas* El proceso que surge de la meditación, o en ocasiones de forma aparentemente espontánea, puede ser muy diferente.

Es evidente que existen fuertes *influencias culturales* en el contenido concreto de las experiencias dentro de las diferentes tradiciones que deben tenerse en cuenta. Los judíos tienen visiones judías, los cristianos tienen visiones cristianas, los musulmanes tienen visiones islámicas, los

hindúes tienen visiones hindúes, los budistas tienen visiones budistas, los taoístas tienen visiones taoístas, y así sucesivamente [39]. O bien, imaginan sus "visiones" y creen y afirman haberlas visto [40]; o bien, otros afirman haberlas visto, aunque esos otros no puedan garantizarlo personalmente [41]. Además, puede haber variantes individuales dentro de la misma tradición [42].

Tales discrepancias entre tradiciones y dentro de ellas son significativas, ya que lógicamente ponen en duda la finalidad de las experiencias místicas de las partes involucradas. Es decir, a través de la religión comparada comprendemos que lo que dentro de una tradición parece universal, resulta, tras un análisis más profundo, estar influenciado culturalmente o afectado por parámetros individuales. Pero podemos ignorar tales variaciones una vez que entendemos que se relacionan con imágenes y sonidos, es decir, con experiencias fenomenológicas.

Es decir, es muy probable que impliquen *proyecciones mentales* . ¿De qué otra forma podríamos explicar, desde una

---

39 Por ejemplo: Saulo vio al profeta Samuel, Pablo vio a Jesús, Mahoma vio al arcángel Gabriel, Arjuna vio a Krishna, un budista podría ver al bodhisattva Kuan Yin y un taoísta podría ver a Lao Tzu.

40 Por supuesto, no debemos dar por sentadas todas las afirmaciones sin más; podemos y debemos ser cautelosos, y mantener una actitud crítica sin dejar de tener una mentalidad abierta.

41 No haber compartido la experiencia; o no haber entrevistado nunca a la persona que afirmaba haberla tenido.

42 Por ejemplo, la visión del profeta Ezequiel sobre el futuro Templo no coincide con las expectativas rabínicas en algunos detalles.

perspectiva neutral, las narrativas a menudo contradictorias dentro de las religiones rivales? No es inconcebible que algunos de los acontecimientos narrados en los libros sagrados hayan ocurrido realmente y no sean meras invenciones de la imaginación; pero no todos podrían haber sido reales, ya que cada religión hace afirmaciones que las demás ponen en seria duda. Por lo tanto, sin caer en un escepticismo absoluto y generalizado, los filósofos tienen la obligación de ser cautelosos.

Quizás deberíamos distinguir entre dos tipos de experiencia mística: las experiencias religiosas y las meditativas. Las experiencias religiosas pueden ser espontáneas y suelen ser (aunque no siempre) representativas: implican formas concretas (ya sean reales o imaginarias) y narran una historia o transmiten un mensaje. Las experiencias meditativas requieren esfuerzo para alcanzarlas y suelen ser (aunque no siempre) *no representativas* : se relacionan con *la calidad de* las percepciones o intuiciones actuales, más que con su contenido, o bien trascienden *el* contenido.

No debemos olvidar que lo absoluto que concebimos como universal no es fenoménico (es decir, compuesto de imágenes, sonidos, etc.), sino totalmente *no fenoménico e informe* . Las visiones místicas están necesariamente ligadas a la experiencia ordinaria precedente (que parece comenzar a través de los sentidos y continúa en la mente mediante la memoria y la imaginación, sugiriendo toda clase de formas que proponemos mediante actos mentales de abstracción), mientras que la experiencia mística última del Uno es necesariamente independiente de tales factores.

Así pues, la aparente relatividad de las visiones e ideas entre culturas no debe disuadir al individuo de una búsqueda espiritual optimista. Cabe considerar que lo Absoluto inevitablemente se manifiesta de alguna forma relativa, en el momento en que una experiencia se describe verbalmente o de cualquier otra manera con fines comunicativos.

Por esta razón, es posible desenvolverse plenamente dentro de una tradición elegida y aun así aspirar a trascender toda relatividad. En mi opinión (como simple filósofo), también se puede adoptar un enfoque algo ecléctico, aprendiendo aspectos del camino espiritual de diferentes tradiciones, sin permitir que ninguna resulte abrumadora [43], y aun así alcanzar la trascendencia.

Además, si bien existen diferencias fenomenológicas significativas en muchas de las experiencias místicas generadas por distintas tradiciones, resulta sorprendente (o quizás no tanto) observar la cantidad de similitudes que existen entre ellas. Esto se hace especialmente evidente cuando las experiencias implican una mínima representación

---

43 Para la mayoría de las personas, probablemente sea más fácil desenvolverse completamente dentro de una tradición dada o elegida. Sin embargo, quienes tenemos una sólida formación en lógica y filosofía lo encontramos más difícil, pues no siempre nos convencen fácilmente los argumentos y doctrinas que ofrecen las tradiciones. Sin duda, es bueno tener una fe sencilla; pero también es prudente evitar ser manipulado y engañado. Lo más exasperante son los apologistas y propagandistas doctrinarios de las religiones, que consideran que la Verdad debe ser necesariamente exactamente como la formuló el o los fundadores de su religión. Esta última crítica se aplica igualmente a quienes defienden el secularismo. Es necesario cultivar un equilibrio saludable.

de contenido o formas fenoménicas. Como ejemplo, propongo la experiencia descrita en Éxodo XXIV:10, que sin duda resultaría igualmente creíble para un meditador judío o budista.

Todos aquellos que afirman haber alcanzado la comprensión de la realidad última coinciden en que es una experiencia indescriptible. Es algo tan distinto de la creencia común que resulta imposible describirlo adecuadamente; ninguna palabra puede expresarlo; ninguna palabra puede hacerle justicia. Podemos aproximarnos a ella verbalmente, de forma aproximada y desde diversas perspectivas, pero se trata de un equilibrio demasiado delicado de experiencia dinámica como para ser capturado, congelado y transmitido.

Por otro lado, la elección de palabras que las personas iluminadas utilizan ocasionalmente para señalar su comprensión de la experiencia (como *los koans* formulados por los maestros zen) solo es comprensible para otras personas iluminadas y resulta bastante oscura para la gente común como nosotros. Por eso, a dicha experiencia o comprensión se la denomina «un misterio» o «místico». Estas no son caracterizaciones peyorativas, sino simples reconocimientos de las limitaciones de comprensión de la mayoría de las personas.

En conclusión, la meditación es ideológicamente neutral, aunque susceptible de diversas interpretaciones. Independientemente de cómo la interpretemos y de las técnicas que adoptemos, no debemos olvidar que se trata de una actividad *natural* . Meditar es estar en el lugar más natural de todos, ser quien realmente somos en esencia. Debe

experimentarse como algo esencialmente espontáneo y perfectamente cómodo. Es sentirse en casa.

PARTE 2:
COMPRENDERSE A UNO MISMO

8. El yo individual en el monismo

Partiendo de la tesis monista brevemente descrita en los capítulos anteriores, podemos entender que nuestros respectivos yoes individuales aparentes, ya sean considerados como almas (entidades con una sustancia espiritual distinta de la mente y la materia) o como algo totalmente no sustancial (como sugiere el budismo), tienen un modo de existencia relativo en comparación con el Alma de Dios (en las religiones monoteístas) o con el Fundamento Original subyacente de dicho ser o el Tao (en doctrinas contrapuestas).

Si nuestro ser es relativo a un Ser absoluto (o un «No-yo», en el budismo), es *ilusorio* . ¿En qué sentido ilusorio? Podríamos decir que la ilusión consiste en diferenciar artificialmente lo particular de lo Universal; es decir, consiste en un acto paracognitivo, algo arbitrario, de ***individuación*** . Aparentemente, entonces, pequeñas fracciones de la Totalidad original se han dado a sí mismas la falsa impresión de estar separadas de su Fuente común. Ellas (es decir, todos nosotros) han perdido el contacto con su verdadera Identidad y, confundidas por su perspectiva limitada, creen tener una *identidad separada* .[44]

---

[44] En lugar de sugerir, como el obispo Berkeley, que somos ideas en la mente de Dios, la perspectiva que aquí se defiende es que somos, por así decirlo, ideas en nuestra propia mente. Dios nos creó, sí, y permitió nuestra aparente individualidad; pero no se

Para ilustrar el la ilusividad de En el caso de la individuación, podemos mencionar las olas en una masa de agua. Una ola es, evidentemente, una con el agua, pero la delimitamos mentalmente de forma artificial y la distinguimos convencionalmente; luego la llamamos «la ola» y la tratamos como algo distinto del agua. *Ciertamente, existe una elevación en el agua; pero en realidad, los límites que le asignamos son arbitrarios.* De manera similar, se argumenta, ocurre con todo lo material, mental o espiritual.

La tesis **budista** sobre este tema suele diferir, considerando que todas las manifestaciones empíricas de la individualidad son fenoménicas, y nada más que fenoménicas. Y puesto que los fenómenos son impermanentes como volutas de humo —surgen (desconocemos su origen, es decir, surgen de la nada), permanecen solo temporalmente, cambian constantemente y finalmente desaparecen (desconocemos su fin, es decir, desaparecen para siempre)—, no podemos suponer ninguna constancia detrás o debajo de ellos. Nuestro yo particular, por lo tanto, carece de sustancia; y de igual modo, no existe un Alma universal.

Esta tesis es, por supuesto, suficientemente empírica con respecto a la impermanencia de los fenómenos; pero (en mi opinión) presenta una laguna conceptual. Podemos señalar que rechaza cualquier idea de constancia subyacente sin justificación suficiente (es decir, mediante una *falacia lógica*); y podemos abogar, en cambio, por una sustancia

---

hace ilusiones sobre nuestra individualidad. Somos nosotros, con nuestra perspectiva limitada y, por lo tanto, distorsionada, quienes nos percibimos erróneamente como individuos.

subyacente (material, mental o espiritual), con una justificación igualmente insuficiente, o quizás con mayor justificación (a saber, que esto ayuda a explicar más cosas).[45]

Además, podemos —y creo que lógicamente debemos— admitir que somos conscientes de nosotros mismos, no solo a través de la percepción de fenómenos externos e internos, sino también mediante otro tipo de cognición directa, que podemos llamar «intuición», de aspectos *no fenoménicos* . No hay razón para suponer, sin más, que solo existen aspectos fenoménicos y que estos son directamente cognoscibles. De hecho, debemos admitir la intuición para explicar cómo sabemos lo que hemos percibido, deseado o valorado *en casos particulares* . Los medios conceptuales *no pueden* explicar completamente tales particulares; solo pueden generar generalidades.

Así pues, si bien comprendo y respeto la doctrina budista de la no-identidad, personalmente prefiero creer en la espiritualidad del yo individual y en Dios. Además, me gustaría plantear los siguientes argumentos. Para empezar, estas ideas (del alma y de Dios) no excluyen lógicamente, sino *que incluyen* la noción de «vacuidad»; es decir, sigue siendo cierto que las almas particulares y el Alma universal *no pueden* reducirse a experiencias fenoménicas.

Además, el monoteísmo resulta lógicamente más convincente, pues la tesis budista da por sentado, sin más preámbulos, algo que la tesis de Dios se esfuerza por explicar. Los hechos manifiestos de la conciencia, la

---

45 Más adelante debatiremos con mayor profundidad la cuestión de la impermanencia.

voluntad y la valoración en nosotros, es decir, en individuos aparentemente finitos, permanecen sin explicación en el budismo, mientras que en la tesis monoteísta se cree que las facultades personales de los individuos provienen de las mismas facultades de Dios. Es decir, dado que las almas finitas son fracciones (en última instancia ilusorias) de Dios, sus facultades de cognición, libre albedrío y valoración (aunque proporcionalmente finitas) derivan de las mismas facultades (a una escala infinitamente mayor) del Alma universal, es decir, de Dios.

En realidad, los budistas podrían replicar que, si bien este argumento *reduce* los tres poderes humanos a los poderes (superiores) correspondientes de Dios, deja sin explicar la existencia de esos mismos poderes en Él. Son derivados en los humanos, sin duda, pero siguen siendo primordiales en Dios.

Sí, pero subsiste una distinción. El monoteísmo considera que la Fuente última tiene personalidad, mientras que para el budismo, el Fundamento Original es impersonal. Para el primero, existe un «Quién», mientras que para el segundo, solo un «Qué», si acaso. Me parece improbable (al menos a mí) que una persona derive de algo inanimado. Más bien, el alma particular debe tener este sentido de identidad personal como reflejo de la personalidad del alma universal.

Pero, en realidad, aún podemos conciliar intelectualmente ambas doctrinas, si admitimos que tales argumentos no son más que diferenciaciones verbales y que deberíamos, en

cambio, destacar sus convergencias y complementariedades.[46]

En cualquier caso, el aparente éxito meditativo de los budistas no excluye lógicamente la posibilidad de que su doctrina, que niega el alma y a Dios, sea un error de interpretación, puesto que otras religiones también reportan éxitos meditativos aunque recurrieron a otras interpretaciones. Si aceptamos generosamente todas o la mayoría de estas afirmaciones humanas al pie de la letra, lógicamente debemos concluir que ***la interpretación correcta no es necesaria para el éxito meditativo*** .

Esto sugiere que la meditación es, en última instancia, independiente de las disputas doctrinales. Las doctrinas contrapuestas, incluso contradictorias, pueden ser igualmente útiles, dependiendo del contexto cultural o personal. Por lo tanto, la meditación es, en definitiva, una cuestión pragmática; no necesita dogmas específicos para dar resultados. Cualquiera que sea tu preferencia religiosa, o la falta de ella, solo necesitas añadir un ingrediente: la meditación; esta simple medida, con el tiempo, obrará maravillas de forma natural.

---

[46] Huelga decir que esta declaración no pretende ser una aprobación generalizada, que condone todas las creencias y prácticas englobadas bajo el término budismo. En trabajos anteriores, por ejemplo, he expresado mis reservas respecto al culto a las estatuas (idolatría). Incluso desde una perspectiva budista, se trata de una práctica extraña y espiritualmente perjudicial (ya que implica la proyección mental de la propia identidad en cuerpos puramente físicos). Además, no veo cómo esto pueda ser una mejora respecto al culto a Dios. Si la devoción es algo bueno, sin duda esta última es su mejor expresión.

La negación **secularista moderna** de la existencia de sustancia espiritual (un alma en los humanos y en Dios) puede describirse de la siguiente manera. Nos encontramos ante una filosofía materialista que solo otorga realidad sólida a lo fenoménico (y a las inferencias conceptuales derivadas de él). El fenómeno material se considera excluyente de cualquier otro, aunque, si se les presiona, los secularistas admitirán algún tipo de sustancia mental adicional, imaginada como una especie de nube de «conciencia» que flota en la cabeza de ciertas entidades materiales (es decir, al menos los humanos y posiblemente los animales superiores). Esta sustancia se concibe como una especie de epifenómeno de combinaciones específicas de materia (a saber, las que componen un cuerpo humano vivo, y en particular su sistema neurológico). En efecto, consideran la mente como una materia enrarecida. Los defensores de esta tesis no distinguen claramente entre la materia de los recuerdos, los sueños y las fantasías, por un lado, y la experiencia de estos fenómenos internos y, de hecho (a través de los sentidos), de los externos, por otro. Por lo tanto, rechazan toda noción de una sustancia espiritual o alma adicional como esencia del yo.

Esta filosofía puede, por lo tanto, ser cuestionada por dos razones. En primer lugar, no analiza con claridad ni honestidad la experiencia mental ni extrae las conclusiones necesarias de dicho análisis. Destaca la ausencia de la distinción entre el «yo intuido que conoce, quiere y valora» y sus «experiencias mentales (y sensoriales) percibidas», es decir, la distinción entre alma y mente dentro de la psique.

En segundo lugar, si bien el secularismo tiende al monismo con respecto a la materia, rechaza una extrapolación monista similar con respecto a las almas, y por ende niega a Dios.

Los secularistas de hoy, por supuesto, se hacen pasar por «científicos» [47]y, de este modo, otorgan prestigio a su doctrina entre quienes no son filósofos y entre los filósofos superficiales. Pero esta postura no es científica, en el sentido estricto del término. *La ciencia física no ha producido hasta la fecha una sola fórmula matemática que demuestre la reducibilidad de la vida, la mente, la conciencia o el espíritu/alma a la materia.* Los materialistas simplemente *presumen* que tal fórmula reductiva universal se demostrará «algún día» como posible. Quizás sea así; pero hasta que llegue ese día, no pueden basarse lógicamente en su presunción como si fuera un hecho probado.

Creen *que* su materialismo seguramente se demostrará universal, pero esta expectativa y esperanza, por el momento, carece por completo de justificación científica. Es solo producto de su imaginación, un acto de fe, un mero postulado hipotético. El secularismo, por lo tanto, no es *más que otra religión* , no una conclusión exclusiva de la ciencia.

---

[47] Algunos son, en efecto, científicos en su campo específico, como la Física. Pero esto no les da derecho a un trato preferencial en el ámbito general de la Filosofía. Pienso, por ejemplo, en Hubert Reeves, quien aparece en televisión proclamando el ateísmo como un hecho irrefutable, como si cualquier otra postura fuera simplemente impensable. El público en general no debería confundir su prestigio y presencia mediática con una confirmación lógica de su postura. La falacia subyacente es el argumento *ad hominem* .

La ciencia se define enteramente por el rigor del método cognitivo, sin prejuicios. Exige que todas las teorías tengan en cuenta los datos disponibles y que estas los expliquen adecuadamente . Los verdaderos filósofos no se dejan intimidar por la prepotencia intelectual de quienes pretenden que la ciencia es exclusivamente materialista.

En el caso de la teoría materialista, los defensores apenas han reconocido los datos evidentes sobre la vida, la mente, la conciencia y el espíritu o alma, y mucho menos los han tenido en cuenta. Simplemente los han ignorado, los han ocultado. Eso no es ciencia, es sofisma. Lo especulativo debe admitirse como tal. Y dos especulaciones que se ajustan igualmente a los datos disponibles están en igualdad de condiciones ante el juicio científico.

9. La impresión de uno mismo

¿Qué entendemos por “ **el yo** ”? Este término se refiere principalmente a ***aquello que parece Cognición, voluntad y valoración*** en cualquier momento dado. Es decir, estas funciones parecen emanar, en cualquier momento dado, de un único punto o lugar, en lo profundo de las experiencias corporales y mentales de cada uno, a las que llamamos «yo», «mí» o «mí mismo».

El yo es el consciente, el que experimenta, el que siente, el que imagina, el que concibe y piensa, el que desea, el que anhela o espera, el que actúa, etc., o el que se abstiene de tales funciones. Así, el yo es el Sujeto de la conciencia, el Agente [48]de los actos volitivos y el Evaluador de los juicios de valor.

Es un error de observación afirmar que las cogniciones, voliciones y valoraciones pueden ocurrir sin que una "persona" realice el acto de conocer, querer o valorar. La

---

[48] Cabe destacar que el término «agente», tal como se usa aquí, se refiere simplemente a «quien actúa»: el autor de la acción, el que realiza el acto. La agencia implica aquí voluntad; una máquina (o cualquier otra entidad determinista) no se considera agente de sus acciones, salvo en sentido figurado. Además, *no* se pretende dar a la agencia la connotación coloquial de «actuar en nombre de otra persona», aunque dicha instrumentalidad se incluye lógicamente dentro de la acción volitiva.

observación clara y honesta reconoce que la naturaleza distintiva de estos eventos radica en su relación con el yo.

El yo es objeto de experiencia directa y subjetiva, o autointuición, que no debe confundirse con los fenómenos derivados de la sensación de la materia o de la experiencia mental. No es algo meramente inferido conceptualmente a partir de dichos fenómenos experimentados, sino algo *no fenoménico* que se experimenta en sí mismo.

Nótese bien: nuestro «yo» no es un fenómeno único, ni un conjunto de fenómenos, ni siquiera una mera abstracción de experiencias fenoménicas; es una experiencia no fenoménica en constante evolución. (Sin embargo, es muy posible que el yo fuera transparente para sí mismo si no estuviera sujeto a experiencias fenoménicas que debe conocer y procesar mediante la conciencia, la voluntad y la evaluación [49]).

El yo, tal como se define aquí técnicamente, *existe al menos por un instante* . Lógicamente, de estos datos puntuales no se deduce necesariamente que los yoes intuidos en diferentes momentos, incluso contiguos, sean un mismo yo. Es decir, la *continuidad* del yo es una idea adicional, quizás más conceptual, aunque generalmente (todos excepto los budistas) aceptamos dicha existencia.

Cabe destacar que esto, a su vez, no implica necesariamente la eternidad desde el principio hasta el fin de los tiempos, aunque, repito, muchas personas (pero no todas) se adhieren a esta idea. Además de nuestra concepción puntual y

[49] En este sentido, se puede decir que el yo es "relativo", lo que no significa que (una vez y mientras exista) su existencia no sea "independiente", sino que *su propia conciencia de su propia existencia* depende de estímulos externos.

continua del yo, cabe señalar también que lo concebimos como algo *acumulativo* : nuestros yoes pasados y momentáneos parecen acumularse con el tiempo, lo que nos carga de responsabilidades a medida que envejecemos.

En este contexto, la autoconciencia se refiere simplemente a la "conciencia de uno mismo", es decir, a cualquier acto reflexivo de consciencia en el que el yo es tanto el sujeto como el objeto, lo cual se considera un acto cognitivo (intuitivo) directo e inmediato. La autoconciencia también puede significar la consciencia (es decir, la intuición) de cualquiera de las tres funciones del yo: cognición, voluntad y valoración.[50]

Estas tres funciones, o formas de expresión, del yo no operan de forma independiente, sino que se interrelacionan de diversas maneras. Pueden presentarse simultáneamente o en

---

50 La expresión «autoconciencia» se utiliza a veces, en filosofía y ciencia, para referirse a la conciencia de ser consciente de algún otro objeto, es decir, a la «conciencia de la conciencia». Esta última puede ser un evento instantáneo, posible gracias a que el sujeto divide su atención, en parte en un objeto y en parte en su conciencia de ese objeto; o puede implicar un desfase temporal, suponiendo que el sujeto sea consciente primero de algún objeto y, un poco más tarde, sea consciente retrospectivamente de esa primera conciencia (ya sea directamente mientras aún «resuena» en su mente, o indirectamente a través de la memoria a largo plazo). Otro sentido, más coloquial y peyorativo, del término «autoconciencia» se refiere a la percepción que podemos tener de que otra persona (o personas) nos observa, lo que nos lleva a comportarnos de manera más torpe, es decir, sin nuestra espontaneidad o naturalidad habituales, porque usamos nuestra voluntad para asegurarnos de que el observador se forme una imagen «favorable» (en cualquier sentido) de nosotros.

cadenas complejas. La cognición es la función primaria, pero también puede surgir tras la volición (por ejemplo, al investigar) y la valoración (por ejemplo, al decidir qué investigar). La volición suele implicar cognición previa, pero a veces es «ciega» (caprichosa). La valoración es un tipo particular de volición, puesto que implica elección; y siempre implica cognición, aunque solo sea la conciencia de algo que evaluar (pero generalmente también la conciencia de diversas consideraciones).

La definición de yo propuesta anteriormente se refiere a la esencia de la individualidad. En relación con este yo esencial, todo lo demás es «el mundo exterior», «el objeto», «el otro». Es nuestro ser más profundo, incluso más profundo que la mente y el cuerpo. A menudo, también se denomina coloquialmente yo a ciertos aspectos de la mente y el cuerpo, pero esto es un término erróneo. El yo, tal como se entiende aquí, puede equipararse, por lo tanto, a lo que comúnmente llamamos « **alma** », sin prejuzgar la cuestión de cómo podría interpretarse dicha entidad.

Una teoría extendida sostiene que el alma está compuesta de una sustancia inmaterial, a la que podríamos llamar «espiritual». Se podría hipotetizar que esta sustancia posee una ubicación y extensión tanto espacial como temporal, o que de alguna manera se ubica y se extiende en el tiempo pero no en el espacio [51]. Otra posible concepción es la de un tipo especial de «nudo» en el tejido del espacio-tiempo, un

---

51 O bien, podríamos, como el poeta Khalil Gibran, considerar el alma como “un mar ilimitado e inconmensurable” (*El Profeta* . Londres: Heinemann, 1972).

nudo con propiedades distintas a las de las entidades supuestamente materiales. Algunos filósofos (en particular, budistas y materialistas) niegan por completo la existencia del alma [52].

Más allá de las diferencias teóricas entre las distintas tradiciones sobre la existencia y la naturaleza del yo, todas coinciden en el valor y la necesidad, en la práctica —es decir, durante la meditación—, de olvidar, si no de borrarse por completo, uno mismo. Esta no es, por supuesto, una tarea fácil. Ciertamente, en las primeras etapas de la meditación, cuando nos horroriza descubrir las tormentas mentales que nuestras preocupaciones del ego generan constantemente, parece una misión imposible. Pero existen maneras de facilitar gradualmente el resultado deseado.

En el nivel más profundo, uno tiene que *renunciar eventualmente a La división sujeto-objeto o yo-otro* . Si el monismo se considera la verdad filosófica última, entonces debe existir un plano de la realidad donde esta dualidad se disuelve notablemente. En la práctica, sin duda no se puede esperar lógicamente alcanzar la experiencia de la unidad hasta que uno haya logrado desprenderse del apego a la impresión común de dualidad entre yo y otro, o sujeto y objeto.

Tal rendición no es una imposibilidad psicológica ni una acrobacia mental artificial. Esto queda claro si reflexionamos

---

[52] Pero, en mi opinión, no logran explicar adecuadamente las peculiaridades de la cognición, la voluntad y la valoración.

sobre el hecho de que la división sujeto-objeto o yo-otro constituye *un razonamiento* , es decir, un acto racional [53].

Así como nuestra «razón» divide las experiencias externas en distintas modalidades sensoriales, o cada modalidad en distintas cualidades y medidas (por ejemplo, en el campo visual: colores e intensidades, formas y tamaños); o, del mismo modo, como distingue entre experiencias externas e internas (por ejemplo, entre imágenes físicas y visiones mentales), nuestra facultad racional es responsable de la percepción del yo y del otro. Esto no implica necesariamente que nuestra razón invente una división falsa, creando una ilusión; sin embargo, sí significa que, sin la consideración de un Sujeto racional, tal distinción jamás surgiría en el universo.

Estas reflexiones implican que *no es necesario* invalidar epistemológicamente la distinción Sujeto-Objeto [54]para comprender que, eventualmente (aunque sea mediante la meditación), podemos aspirar a liberarnos en la práctica de esta reacción automática. Deseamos abandonar la distinción en algún momento, no porque sea intrínsecamente errónea o mala, sino porque deseamos trascenderla, alcanzar la paz mental de la conciencia no discriminatoria.

Al meditar, el propio «yo» suele parecer una experiencia omnipresente y trascendente, distinta de las experiencias

---

53 Véase mi *libro Reflexiones* , capítulo 9.

54 Los budistas lo consideran inválido, pero yo diría, como mínimo, que tiene cierta credibilidad, como cualquier apariencia hasta que se descubre que conduce a una antinomia. De hecho, iría más allá y argumentaría que cualquier intento de invalidarlo es injustificable e incluso lógicamente imposible.

mentales y materiales relativamente externas. Pero si uno comprende que dicha experiencia del yo es un producto racional (es decir, racional), una subdivisión mental de la unidad natural de toda experiencia en un momento dado, puede, en efecto, desprenderse —o, más precisamente, abandonar— este sentido del yo y *experimentar toda su experiencia como una unidad* .[55]

Nótese bien que la tarea no consiste en deconstruir *a posteriori* el acto racional de división, ni en reconstruir la unidad perdida del yo y el otro uniéndolos o fusionándolos mentalmente, ni en pretender que el Sujeto o el Objeto no existan realmente. Más bien, el meditador debe situar su alma en la posición pre-ratiocinativa, donde la fragmentación de la experiencia *aún no* se ha producido. No es un lugar de contracomentarios, sino un lugar de ausencia de comentarios (verbales o no verbales). Es la posición de la experiencia prístina, donde el reflejo mental de ordenar los datos ni siquiera ha comenzado.

Todo se acepta tal como se presenta. ¿Acaso surge una impresión de uno mismo frente a una impresión del otro? Perfecto, no hace falta enfatizarlo ni mencionarlo. Simplemente se experimenta. Si no se hacen distinciones, no las hay. Permanecemos observando, eso es todo. Disfrutamos del paisaje. Nuestra percepción es fenomenológica.

En la experiencia pura, lo que llamamos «multiplicidad» puede manifestarse, pero forma parte integral de la «unidad»

---

[55] Esto sería, por supuesto, un aspecto de la “integración” general (lo que se denomina *Samadhi* en sánscrito, *Wu* en chino y *Satori* en japonés).

esencial. Aquí, esencia y manifestación son una misma cosa. Aquí, Sujeto y Objeto forman un continuo natural. La totalidad está en armonía, rebosante de vida. Es lo que es, sea lo que sea.

Antes de llegar a esta etapa de experiencia integral, uno puede, por supuesto, tener que "trabajar en uno mismo" durante mucho tiempo y con mucho esfuerzo.

10. Impermanencia: concepto y principio

Los meditadores budistas otorgan gran importancia al principio de la impermanencia. Consideran que si uno comprende que "todo es impermanente", está bien encaminado hacia la Realización o ya la ha alcanzado.

Sin embargo, el principio propuesto por el budismo debería (en mi opinión) abordarse con mayor espíritu crítico del que sus defensores han adoptado hasta ahora. Han dado por sentado que dicho principio es inmediatamente cognoscible, a través de la experiencia directa, y no han prestado suficiente atención a las *cuestiones epistemológicas* que plantea esta noción.

Ciertamente, podemos experimentar, y de hecho experimentamos comúnmente, *la* impermanencia: la de los cambios presentes. Si bien podríamos analizar racionalmente el cambio en general (cuando ocurre) como la sustitución *instantánea* de algo por su negación, muchos fenómenos de cambio ocurren evidentemente en un *momento presente* (un lapso de tiempo prolongado). Si, por ejemplo, observas a un perro corriendo, no experimentas personalmente esta imagen como una serie de imágenes estáticas sucesivas del perro en diferentes posiciones, sino como una serie continua de movimientos.

Una buena meditación sobre esta evidente impermanencia es la meditación en el agua [56]. Uno se sienta o se para tranquilamente frente a una masa de agua (el mar, un río, un lago, un charco), observando los movimientos en su superficie: reflejos, olas, corrientes, gotas de lluvia, escuchando los sonidos. Encuentro esta práctica relajante y una gran fuente de comprensión sobre la vida.

Pero debemos tener presente que el concepto de impermanencia abarca un abanico más amplio de experiencias: incluye cambios que no se perciben en el presente, sino que se infieren a lo largo del tiempo comparando situaciones vividas en momentos distintos, sean contiguos o no. Estas inferencias implican depender de la memoria o interpretar otros vestigios presentes de acontecimientos pasados. Otros cambios se conocen aún más indirectamente, principalmente a través de medios conceptuales.

En términos generales (es decir, incluyendo todo tipo de experiencias bajo un mismo epígrafe): primero

---

56 El filósofo griego Heráclites debió practicar esta meditación, pues, según se cuenta, escribió: «No puedes bañarte dos veces en el mismo río». Esta meditación se practica comúnmente, incluso sin darse cuenta. Otras meditaciones naturales similares consisten en observar la lluvia caer, el viento soplar entre los árboles, las nubes moverse en el cielo, el parpadeo de una vela o las chispas y llamas de una fogata o chimenea. «Observar» aquí, por supuesto, no significa solo ser consciente de lo visual (formas y colores), sino también de los sonidos, las sensaciones táctiles, las temperaturas, las texturas, etc.

experimentamos la totalidad indiferenciada, y luego (casi automáticamente) la subdividimos mediante proyecciones mentales y, posteriormente, reagrupamos conceptualmente estas subdivisiones comparándolas y contrastándolas entre sí. La filosofía budista admite y defiende este análisis: la subdivisión y conceptualización de lo dado fenomenológico es, como todos coincidimos, razonamiento (es decir, actividad racional); es la razón (es decir, la facultad racional) la que mentalmente «crea» múltiples realidades a partir de la Unidad.

De esta idea se desprende (podemos argumentar ahora) que *la impermanencia no puede considerarse un hecho primario* , sino que debe entenderse como derivada de la subdivisión imaginada y la reagrupación conceptual del todo experimentado inicialmente. Incluso aislar mentalmente y clasificar un cambio particular experimentado directamente como «un cambio» es un razonamiento. Más aún, la «impermanencia» de cada totalidad de la experiencia, momento a momento, es una idea, obtenida al distinguir momentos sucesivos de la experiencia; es decir, al recurrir a la memoria y comparar la experiencia aparentemente recordada con la experiencia actual.

Cabe destacar que este último acto requiere que dividamos la «experiencia presente» en dos partes: una apariencia interna («memoria») y otra más cercana a un proceso actual (interno o externo). Esta es una actividad racional; por lo tanto, la «impermanencia» nunca se experimenta directamente (contrariamente a lo que afirman los budistas). La unidad precede fenomenológicamente a la diversidad; por

consiguiente, la experiencia de la diversidad no puede considerarse lógicamente como un factor que invalide la creencia en la unidad subyacente.

Este argumento no constituye una prueba de sustancia, pero al menos sirve para neutralizar la negación budista de la misma. Abre la puerta a la defensa de la sustancia [57]por medios aductivos, es decir, mediante una hipótesis legítima que debe confirmarse a través de la consideración global de toda la experiencia y todas las necesidades de su conceptualización coherente.

Cabe señalar que no pretendo negar la validez del *concepto* de impermanencia, sino simplemente recordar que la «impermanencia» es un concepto. Al ser un concepto basado en la experiencia del cambio, es, sin duda, un concepto válido. Esto se aplica tanto si dicho cambio se considera real como ilusorio: basta con que se manifieste fenomenológicamente para que su concepto esté justificado.

El *principio* de impermanencia es más que un simple concepto. Es una *generalización* de ese concepto. No es una mera afirmación de que existe el cambio, sino una afirmación de que solo existe el cambio, es decir, que todo está en constante cambio y no hay un reposo subyacente. Ahora bien, *lógicamente, una proposición tan general no*

---

57 Cabe señalar que una cuestión fundamental en la tesis de la sustancia es si abogamos por una sustancia única e indiferenciada o por una multiplicidad de sustancias distintas. Admitir la existencia de sustancia no implica necesariamente defender esta última postura pluralista. En física, la visión unitaria de la sustancia postularía que la materia es una sola sustancia que vibra de diversas maneras.

puede validarse únicamente con referencia a la experiencia . No existe forma epistemológicamente concebible de que, sentado en meditación, Buda pudiera *experimentar* este (o cualquier otro) principio *directamente* .

Este principio (como cualquier otro) *podría, en* efecto, validarse como universal, *pero solo* mediante metodología aductiva. Debe considerarse una hipótesis, sometida a prueba repetidamente frente a nuevas experiencias y comparada con hipótesis alternativas en cuanto a su valor explicativo. El resultado, por lo tanto, es, en el mejor de los casos, *una verdad inductiva* , no una experiencia pura ni una deducción directa de la experiencia.

Además, aparte de la generalización de experiencias particulares de cambio a un principio metafísico de la ubicuidad del cambio, el principio de impermanencia implica una segunda generalización fundamental. Al ser un principio negativo, implica el acto de generalización inherente a toda negación; es decir, la generalización de «No encontré permanencia en mi experiencia actual» a «No había permanencia que encontrar en mi experiencia actual».

Si bien la conclusión de negación por generalización no es, en principio, lógicamente inválida, *se trata de una conclusión inductiva, no deductiva* . Desde el principio, se sitúa en un plano más o menos igualitario con la especulación contrapuesta de que podría existir algún tipo de permanencia subyacente. Esta última hipótesis positiva podría plantearse igualmente (y a veces se plantea) como un postulado, para demostrar gradualmente su superioridad sobre la suposición negativa mediante métodos aductivos.

> Incluso durante la meditación, cabe destacar que, si les prestamos atención, las constancias aparecen junto a los fenómenos cambiantes. Así, por ejemplo, si medito sobre el agua, puedo reflexionar sobre la inconstancia de su superficie; pero también puedo reflexionar sobre la constancia subyacente (al menos durante mi período de meditación) del horizonte o la orilla, o de las rocas que la rodean, o simplemente sobre la existencia del agua, su color y consistencia, etc. Además, más adelante puedo descubrir que el agua está compuesta uniformemente de H_2O.

Desde esta perspectiva, el estatus del principio de impermanencia resulta considerablemente menos seguro. Presentar dicho principio como una verdad absoluta, cognoscible directamente u obtenida mediante algún tipo de análisis infalible de la experiencia, sería deshonesto.

Todo esto no pretende anular las importantes lecciones morales que se derivan de la observación de la impermanencia. Aún se puede proponer un «principio» de impermanencia, si lo consideramos heurístico más que hermenéutico; es decir, como una útil regla general que nos ayuda a comprender que es inútil dar importancia a las cosas mundanas y nos insta a aspirar a valores superiores. La belleza es pasajera; los placeres son efímeros. La vida es corta y hay mucho trabajo espiritual por hacer…

En lo que respecta a la predicción de la impermanencia, es relevante preguntarse si los datos concretos (experiencias, apariencias) a los que se hace referencia son fenoménicos o no fenoménicos, es decir, si pueden ser vistos, oídos,

sentidos, olidos o saboreados física o mentalmente, o si, por el contrario, se intuyen. Indicar que los datos en cuestión son fenoménicos y, por lo tanto, particularmente transitorios, no excluye que datos no fenoménicos, relativamente menos transitorios, también puedan estar involucrados. Es decir, si bien los objetos actuales pueden ser perceptiblemente transitorios, no se deduce que quien los percibe sea igualmente transitorio.

Por supuesto, independientemente de si los datos son extraordinarios o no, pueden ser transitorios. Sin embargo, la transitoriedad tiene diferentes grados. Los datos pueden ser meramente momentáneos o presentarse de forma más continua durante un período de tiempo más prolongado. La cuestión aquí no es si se trata de "transitorio o eterno", como algunos filósofos budistas parecen plantearlo. La cuestión es si es "momentáneo o continuo", siendo lo eterno el caso extremo de continuidad. Es analíticamente erróneo ignorar o excluir períodos de existencia que son más largos que un simple "momento" y más cortos que la "eternidad".

Además, como ya se ha señalado, la afirmación subyacente de que todos los fenómenos, o incluso todos los eventos no fenoménicos, son transitorios no es algo que pueda observarse directamente, sino que solo puede basarse en generalizaciones. No existe *una necesidad lógica a priori* respecto a tales afirmaciones ontológicas; epistemológicamente, están obligadas a ser inductivas. Aun cuando todas las apariencias que hemos experimentado hasta ahora parezcan transitorias, podría haber existencias eternas que nuestra propia transitoriedad nos impide observar.

Por el contrario, solo un ser eterno podría *experimentar* la eternidad, y a tal ser le tomaría… toda una eternidad (¡no unas pocas horas, días o años de meditación!). [58]Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de atribuir eternidad a ciertas cosas por razones conceptuales y deductivas. Por ejemplo, puedo afirmar que las leyes del pensamiento son eternamente verdaderas, puesto que son incontrovertibles; o, de nuevo, puedo afirmar que todas las contradicciones o exclusiones de un término medio son eternamente falsas.

Además, los budistas atribuyen implícitamente, si no explícitamente, cierta eternidad al fundamento existencial del que surgen todos los fenómenos transitorios. Es decir,

---

58 No estoy seguro de la veracidad de esta afirmación. En el pasado, he argumentado (entre otras razones, para apoyar la doctrina de que Dios puede predecir el futuro) que este asunto depende del lapso de tiempo que un observador puede percibir de una sola vez. Cuanto más elevado sea el nivel espiritual, más extenso será el lapso de tiempo que abarca un «momento». Dios, que está «por encima de todo», en la cúspide de la perspectiva espiritual, puede ver todo el tiempo (todo lo que clasificamos como pasado, presente y futuro) como el momento presente. En consecuencia, cuando meditamos, el presente se extiende, es decir, el lapso de tiempo que nuestra atención puede abarcar simultáneamente se amplía. Por lo tanto, uno (posiblemente) no necesita esperar eternamente para experimentar la eternidad, sino que puede lograrlo mediante la elevación espiritual. Esta podría ser la experiencia del «eterno ahora» que muchas personas han reportado. Cabe señalar, además, que si aceptamos esta hipótesis, debemos aplicarla no solo a los eventos externos (es decir, las experiencias físicas y mentales fenomenales), sino también a la experiencia interna (es decir, las intuiciones de las cogniciones, las voliciones y las valoraciones propias). Esto último resulta más difícil y problemático, pues implica que *el propio* ser y la experiencia ya están consumidos, es decir, condensados en el presente. Aun así, ¿por qué no?

aunque los entes particulares sean transitorios, la existencia misma es eterna. Por lo tanto, su argumento no pretende negar la permanencia alguna (como suele presentarse), sino más bien negar la permanencia de los entes particulares, es decir, de fragmentos de la totalidad. Y, desde esa perspectiva, su intuición es acertada.

11. No es una esencia, sino una entidad.

Los filósofos budistas han enfatizado la idea de la impermanencia, con el fin de negar la existencia de «esencias» tanto en el ámbito objetivo como en el subjetivo. Sin embargo, una esencia impermanente no constituye una contradicción en sí misma. Esto significa que la cuestión de las esencias es más compleja que un simple problema de impermanencia. En ella se plantean diversas cuestiones epistemológicas y ontológicas, algunas de las cuales hemos señalado en los capítulos anteriores.

En lo que respecta al dominio objetivo, que comprende los objetos materiales y mentales de la experiencia, es decir, los fenómenos que aparentemente se experimentan a través de los sentidos o en la mente, su razonamiento es que nunca percibimos "esencias" firmes, sino solo fenómenos en constante cambio; de ahí, concluyen, que los objetos a los que nos referimos están "vacíos".

En respuesta, diría que es cierto que muchas personas parecen imaginar que las "entidades" a las que nos referimos en el pensamiento (por ejemplo, un perro) tienen un núcleo inmutable (llamémoslo "esencia canina"), que permanece constante mientras ocurren los cambios y movimientos superficiales que observamos, y que nos permiten clasificar una serie de particulares bajo un encabezamiento común (es decir, todos los perros particulares como "perros").

Pero, por supuesto, si analizamos nuestros procesos mentales con mayor detenimiento, debemos modificar este punto de vista. Definimos un objeto en particular haciendo referencia a alguna propiedad aparentemente constante (o a un conjunto de propiedades) que posee, preferiblemente actual y estática, aunque (por cierto) también podría tratarse de una acción habitual, un movimiento repetitivo o una mera posibilidad.

Cabe señalar también que puede haber más de una propiedad que pueda utilizarse como definición, siempre y cuando cada propiedad sea constante durante toda la existencia del objeto y exclusiva del mismo. La propiedad definitoria no destaca por ser especial de alguna manera, y en algunos casos podríamos elegir arbitrariamente una candidata entre varias.

Sin embargo, definir nunca es una intuición tan directa y sencilla como a veces parece. Requiere una actividad racional compleja, que implica la comparación y el contraste entre diferentes aspectos y fases del objeto individual, entre este objeto y otros que parecen similares en algunos aspectos, aunque diferentes en otros, y entre esa clase de objetos y todas las demás. Por lo tanto, la propiedad utilizada como definición solo puede conocerse mediante complejos mecanismos conceptuales.

Por lo tanto, nuestra separación mental de una propiedad del objeto o conjunto de objetos es un artificio. Además, referirnos a todas las ocurrencias aparentemente similares de esa propiedad como una sola da la impresión de una unidad objetiva, cuando en realidad dicha unidad solo existe en la mente del observador (aunque esto no la hace irreal). En resumen, la definición es solo una abstracción. Ciertamente,

en cierto sentido existe en el objeto como un todo, pero solo se distingue del todo mediante la cognición y el razonamiento.

Los objetos materiales y mentales que percibimos no son, por lo tanto, sino colecciones más o menos arbitrarias de fenómenos, entre los cuales seleccionamos uno o más por diversos motivos como «esenciales». La «esencia» es un potencial que solo puede actualizarse en relación con un observador racional; carece de existencia real independiente cuando no hay ningún observador presente. La definición nos proporciona una forma de comprender los objetos, pero no los sustituye.

Una entidad no es *solo* su definición. Una entidad es la suma total de innumerables cualidades y eventos relacionados con ella; algunos de estos le son aplicables durante toda su existencia (ya sea transitoria o eterna) y otros solo durante parte de ella (es decir, tienen una duración más corta). Si bien la propiedad definitoria debe ser general (y exclusiva) del objeto definido, no se deduce que las propiedades que no se utilizan o no pueden utilizarse para la definición dejen de pertenecer igualmente a dicho objeto.

Resulta inexcusablemente ingenuo imaginar la esencia de una entidad como una especie de fantasma del objeto que la acompaña. De hecho, la entidad es una sola, independientemente del conjunto de circunstancias que la constituyan. La distinción de una esencia en ella es una medida pragmática necesaria para fines de conocimiento; no implica que la propiedad en cuestión tenga una existencia separada en la práctica. La propiedad seleccionada es

necesariamente un aspecto entre muchos; puede ser tan solo un pequeño fragmento de la entidad completa.

Así pues, podemos coincidir fácilmente con los budistas en que los objetos nombrados o pensados son «vacíos»; es decir, que es inexacto considerar que cada objeto posee un núcleo constante definitorio, ya sea fenoménico o no fenoménico. Pero los budistas van más allá y aplican el mismo razonamiento al Sujeto (o alma), y es aquí donde podemos discrepar de forma más radical.

Sugieren que el Sujeto de la cognición es conocido a través de fenómenos, como cualquier otro objeto. Esta idea suya tiene cierta credibilidad aparente debido a que confunden al Sujeto con sus fenómenos mentales internos [59]. Pero si bien tales fenómenos son, en efecto, internos *en comparación con* los fenómenos físicos percibidos en el cuerpo o más allá de

---

59 Véase la doctrina budista de los Cinco Grupos Componentes. En esta doctrina, el cuarto y el quinto grupo, que comprenden los «determinantes» y la «facultad cognitiva», resultan particularmente engañosos, ya que la cognición, la volición y la valoración —las tres funciones del yo— se presentan allí sin mencionar el yo, como sucesos fenoménicos ordinarios. Es decir, la doctrina incurre en una *petitio principii* , al describir los sucesos psíquicos de una manera que omite deliberadamente el reconocimiento verbal del yo subyacente, para así llegar a la conclusión (previa) de que no existe el yo. No se ofrece ninguna explicación, por ejemplo, sobre cómo distinguimos entre dos acciones fenomenalmente idénticas, considerando una como realmente deseada por uno mismo y la otra como un evento reactivo o accidental, ya que dicha diferenciación (que es necesaria para medir los grados de responsabilidad) solo es posible mediante el autoconocimiento, es decir, la introspección en el propio ser no fenoménico, y han resuelto dogmáticamente de antemano no aceptar la existencia de un yo que conoce, quiere y valora.

él, son, estrictamente hablando, externos en comparación con el alma.

Quien reflexiona un poco no consideraría, por ejemplo, que el contenido de un sueño lo define. Su autoconciencia es la percepción de algo aún más profundo que la mera imaginación. Él es quien experimenta y genera las fantasías. El alma no es un fenómeno: carece de olor, sabor, solidez, melodía o color; es algo *no* fenoménico.

El yo no se percibe como un objeto en el sentido de los fenómenos mentales (como sugieren los budistas), sino que se intuye directamente, como cuando un Sujeto se percibe a sí mismo (al menos cuando percibe otras cosas o cuando se expresa mediante la voluntad o la valoración). Nuestra alma no es una supuesta «esencia» de nuestras experiencias *fenoménicas mentales* ; es una experiencia completamente distinta.

Por supuesto, aún podría argumentarse que, incluso admitiendo que los actos de cognición, voluntad y valoración son sucesos no fenoménicos, conocidos por la intuición, tales actos son meros sucesos momentáneos que no implican necesariamente una continuidad subyacente no fenoménica (un yo permanente). Ciertamente, el hecho de que no podamos ver, oír, oler, saborear ni tocar física o mentalmente los actos del yo no implica lógicamente que el yo sea permanente.

Sin embargo, cabe señalar que este último argumento favorece la posibilidad de que el yo sea impermanente; no constituye un argumento en contra de la existencia de un yo (ya sea duradero o efímero) subyacente a cada acto de

cognición, voluntad o valoración. Es decir, estas funciones son inconcebibles sin que *alguien* experimente, quiera y elija, incluso si es concebible que quien lo hace no permanezca más allá de ese instante.[60]

Negar que la cognición, la voluntad y la valoración impliquen necesariamente un yo equivale a someter estos aparentes acontecimientos a un régimen etiológico de determinismo natural o espontaneidad. Esto subsume la voluntad bajo la causalidad mecanicista o el azar, es decir, niega de hecho la existencia del libre albedrío.

De igual modo, implica que el conocimiento se reduce a almacenar símbolos en una máquina (como si la "información" almacenada en una computadora tuviera algún valor sin la intervención humana para comprenderla, es decir, como si una computadora pudiera llegar a *saber algo*).

Y, de nuevo, implica que valorar o desvalorizar no es más relevante para un ser vivo (y en particular para un ser sensible) que para una piedra.

La eliminación efectiva de estas tres categorías (es decir, conocer, querer y valorar) por parte de los budistas (y de los materialistas extremos, por cierto) carece de justificación lógica, porque está en total desacuerdo con la experiencia común.

---

60 Nótese que me cuido de mencionar la *posibilidad* de que el yo sea impermanente, lo cual no excluye la posibilidad igualmente probable de que sea permanente. El mero hecho de que las cogniciones, voliciones y valoraciones del yo sean impermanentes no nos permite, por sí solo, llegar a ninguna conclusión sobre su permanencia o impermanencia. Se requieren consideraciones adicionales para llegar a esta última conclusión.

La confusión puede deberse, en parte, a la ambigüedad. Dado que solemos usar la palabra «mente» —o, a veces, «conciencia»— en un sentido amplio e impreciso, que incluye el alma, podría suponerse que el alma es similar a los fenómenos mentales en su esencia. Sin embargo, el alma y la mente solo están próximas en un sentido espacial, si acaso. El alma no está hecha de materia mental ni de conciencia; el alma usa la conciencia para observar eventos mentales y físicos (e incluso su propio ser íntimo).

El yo o alma no es una abstracción de los fenómenos mentales o físicos. Recibe y conoce información mental y material (e indirectamente elige y quiere eventos mentales y materiales), pero no es idéntico a dicha información (o eventos).

Solo los eventos intuitivos de cognición, voluntad y valoración pueden considerarse parte integral del alma y responsabilidades directas de la misma. Incluso en este caso, sería inexacto equiparar necesariamente el alma con estas funciones. Este enfoque positivista es una hipótesis que solo debe adoptarse inductivamente si no encontramos razones suficientes para adoptar la hipótesis alternativa de que el alma es más que la evidencia de su funcionamiento.

Por lo tanto, la inevitable impermanencia del mundo fenoménico no puede interpretarse como una implicación necesaria de una impermanencia similar para el yo. Aun admitiendo que los objetos materiales y mentales son «vacíos», no se deduce que el yo sea una no-entidad, es decir, inexistente como unidad distinta. El yo no es una sustancia o entidad material o mental, sino una sustancia y

entidad no fenoménica. Podemos legítimamente denominar a esa sustancia distinta «espiritual» y a esa entidad «alma».

Cabe señalar que esta clasificación no excluye la idea, presentada anteriormente, de que la individuación del alma individual a partir de la sustancia espiritual universal o alma universal es, en última instancia, ilusoria. Por lo tanto, podemos considerar que el alma es impermanente en su individualidad, mientras que su sustancia espiritual es eterna.

Tras reflexionar, nos damos cuenta de que nuestra visión del mundo fenoménico es muy similar: la de entidades individuales ilusorias e impermanentes que emergen en un sustrato universal real y permanente. Su carácter ilusorio se debe principalmente a la convencionalidad de sus límites individuales.

En esta etapa, nos encontramos con dos dominios «monistas»: uno que da origen a los fenómenos materiales y mentales, y otro que da origen a las entidades espirituales (almas). Obviamente, este doble «monismo» carece de coherencia lógica. Por lo tanto, debemos asumir que estos dos dominios, aparentemente superpuestos, son en realidad, en última instancia, uno y el mismo.

Así pues, tal vez hemos vuelto al punto de partida, y nuestras opiniones terminan coincidiendo bastante con las de los budistas. Quizás deberíamos, en cambio, hacer hincapié en nuestra diferencia con respecto a *la continuidad* .

Según la teoría budista, el yo carece de continuidad; es decir, nuestro yo de hoy no es la misma persona que nuestro yo de ayer ni que el de mañana. Desde esta perspectiva, están *conectados causalmente* , en el sentido de que las

agrupaciones previas de fenómenos que constituyen un yo «causan» las posteriores; pero no existe *un hilo conductor de constancia* que pueda identificarse como la entidad subyacente. No se trata de una mera sucesión de eventos totalmente discretos, pero tampoco existe una identidad esencial entre ellos.

Sin embargo, muchos (yo incluido) objetamos esta teoría por diversos motivos. Si bien podemos admitir que lógicamente se puede considerar la individualidad (es decir, ser Sujeto y Agente) como puntual en cada instante sin tener que asumir su extensión a lo largo de la vida, debemos darnos cuenta de que tal suposición elimina toda posibilidad lógica de un concepto de responsabilidad moral por las acciones pasadas.

Si una persona ya no es la misma que cometió un acto virtuoso o vicioso en el pasado, entonces nadie puede atribuirse ni ser recompensado por ninguna buena acción, ni se puede culpar ni castigar a nadie por ningún delito. Ex post facto, en sentido estricto, quien realiza cualquier acto deja de existir. De igual modo, mirando hacia el futuro, ningún agente tiene nada que ganar ni que perder al realizar una acción, puesto que para cuando surgen las consecuencias de la misma, el agente ya ha desaparecido.

En tal contexto, toda moralidad personal y armonía social quedarían completamente destruidas. No habría justificación alguna para abstenerse del vicio ni para cultivar la virtud. Incluso la búsqueda de la realización espiritual sería absurda. Claro que a algunas personas no les desagrada tal perspectiva, que las libera de toda obligación o

responsabilidad moral y les permite desenvolverse sin control.

Es muy dudoso que el budismo (dadas sus preocupaciones y objetivos generales) apoye una tesis nihilista de este tipo [61]. En cualquier caso, tal punto de vista no puede considerarse creíble a la luz de todas las observaciones y argumentos expuestos anteriormente.

61 Aunque el filósofo budista Nagarjuna parece disfrutarlo.

12. Distinguir el ego

El yo se definió anteriormente —desde una perspectiva filosófica— como *el aparente Sujeto de la cognición y Agente de la voluntad y la valoración* . Sin embargo, en el lenguaje común, la mayoría de las personas se identifican con mucho más que esta definición mínima. Para aclarar las cosas, resulta útil distinguir dos significados del término.

En su sentido más puro, el término «yo» se refiere a lo que generalmente se denomina alma o persona. En un sentido coloquial, el término es más amplio e incluye lo que los intelectuales llaman « **ego** ». Este último término —de nuevo desde la perspectiva de un filósofo— alude a los fenómenos materiales y mentales que, si bien parecen estar correctamente *asociados con* nuestro yo, tendemos erróneamente a *identificarnos con* él. Por lo tanto, por ego entenderemos todos los aspectos del yo superior, *distintos* del alma; es decir, todos los aspectos ajenos a la experiencia, comúnmente malinterpretados como parte del yo.

Esto es simplemente una forma de reconocer y enfatizar que solemos cometer errores de identificación respecto a lo que

constituye el yo [62]. Si intentamos desarrollar un sistema filosófico coherente, analizando los problemas desde una perspectiva fenomenológica, debemos admitir el yo en el sentido de alma (es decir, Sujeto/Agente) como el sentido central del término. Este último es una entidad no fenoménica, muy distinta de cualquiera de los fenómenos materiales y mentales que las personas suelen considerar como propios.

Tendemos a considerar nuestro cuerpo, incluyendo sus facultades sensoriales y motoras, como nuestro yo, o al menos como parte de él. Pero muchas partes de nuestro cuerpo pueden estar incapacitadas o desconectadas, y aun así seguimos presentes. Y, a la inversa, nuestro sistema nervioso puede estar vivo y en buen estado, pero nosotros estamos ausentes de él. Por lo tanto, es inexacto identificar nuestro yo con nuestro cuerpo.

Sin embargo, está justificado que nos identifiquemos con nuestro cuerpo, pues evidentemente mantenemos una relación especial con él: recibimos más información de él y

---

62 La palabra «ego», originalmente en latín, significaba «yo». Hoy en día, en inglés, se suele entender con el sentido peyorativo que utilizo en este ensayo. No comparto el sentido empleado en la teoría psicoanalítica, que presenta el yo como un segmento de la psique que «media entre la persona y la realidad». Esta noción me resulta conceptualmente incoherente, puesto que atribuye una personalidad separada (es decir, una identidad propia) a este supuesto segmento, ya que «mediar» algo implica tener facultades cognitivas, volitivas y evaluativas. El yo de los psicoanalistas implica una circularidad, pues plantea la pregunta: ¿quién o qué media entre la persona y la realidad, y sobre qué base? El sentido común de «ego» se asemeja, a mi parecer, al «ello» del psicoanálisis.

ejercemos más poder sobre él que sobre cualquier otro cuerpo. Nuestra vida se desarrolla en el contexto de este cuerpo. Por esta razón, lo llamamos «nuestro» cuerpo, lo que implica posesión o delimitación.

En lo que respecta a la mente, un análisis similar conduce a la misma conclusión. Por «mente», cabe destacar, me refiero únicamente a los *fenómenos mentales aparentes* de la memoria y la imaginación (reorganizaciones de recuerdos), que parecen asemejarse a los fenómenos materiales que aparentemente se experimentan a través del cuerpo (incluido el cuerpo mismo, por supuesto) y surgir de ellos. La mente no es un sujeto, sino un mero objeto (no físico); la mente no tiene conciencia propia, solo el sujeto la tiene.

Este sentido limitado de la mente no debe confundirse con el sentido más amplio que suele implicar el término, que incluiría lo que aquí llamamos alma. Considero muy importante esta aclaración de la palabra mente, porque las filosofías "de la mente" en las que este término se usa de forma imprecisa y ambigua están destinadas a ser incoherentes [63].

El término que utilizo para referirme a la unión de alma y mente es «psique». Por supuesto, por debajo de la psique, a nivel inconsciente, se encuentra el cerebro o sistema nervioso central, que desempeña un papel fundamental en la producción de eventos mentales, aunque no se clasifica como

---

63 El uso equívoco del término mente lleva a algunos filósofos a un razonamiento silogístico que implica la falacia de los cuatro términos, en la que el término medio tiene diferentes sentidos en las premisas mayor y menor, por lo que la conclusión no es válida.

parte de la psique, sino como *parte del cuerpo* . Algunos de los elementos a los que nos referimos como «mente» deberían llamarse propiamente cerebro.

> El término "mente inconsciente", cabe destacar, se refiere a *elementos potenciales* (pero no actuales) de la conciencia. *Almacenados en el cerebro* (y posiblemente en el sistema nervioso en general); por ejemplo, recuerdos potenciales. Estos elementos se denominan mente solo en la medida en que puedan aparecer eventualmente como objetos mentales de la conciencia; pero, estrictamente hablando, no deberían llamarse mente. El término «mente inconsciente» es, además, una imprecisión lingüística, ya que la mente nunca es consciente de nada; somos nosotros, los sujetos, quienes somos conscientes de los elementos mentales (equivalentes mentales de los fenómenos sensoriales, así como de las ideas y las emociones).

Así pues, la mente se refiere a un conjunto de fenómenos efímeros, sin conexión directa entre ellos, que se suceden en nuestra «mente» (o «mente»), pero que carecen de continuidad mental; su única continuidad reside, presumiblemente, en su surgimiento del mismo cerebro material subyacente. La mente no puede identificarse con el yo, simplemente porque los eventos mentales se experimentan como meros objetos de la conciencia y la voluntad, y no como el Sujeto y Agente de tales eventos psíquicos. Además, la mente puede dejar de mostrar imágenes o sonidos momentáneamente sin que desaparezca nuestro sentido del yo.

Sin embargo, nuestra mente nos pertenece solo a nosotros. Solo nosotros experimentamos directamente lo que ocurre en ella y solo nosotros tenemos poder directo sobre sus fantasías. Incluso si algún día los científicos logran penetrar en la mente de otras personas y encontrar maneras de influir en su contenido, cada persona mantiene una relación privilegiada con la mente de los demás. Por lo tanto, es apropiado llamar a nuestras mentes «nuestras», del mismo modo que llamamos a nuestros cuerpos «nuestros».

Así pues, el yo, en sentido coloquial, es un conjunto de tres elementos: alma, mente y cuerpo; es decir, experiencias espirituales, mentales y materiales. Pero, en retrospectiva, solo el alma constituye el yo propiamente dicho; el ego, que comprende la mente y el cuerpo, está, en efecto, «asociado» a nuestro yo estricto (es decir, el alma) durante toda nuestra vida, pero no debe «identificarse» con él. El ego es simplemente un apéndice del yo o alma, algo «accidental» (o, en el mejor de los casos, «incidental») para él.

Sin embargo, esto no significa que el alma no participe del ego. Muchos de los rasgos físicos y mentales que lo componen se deben, al menos en parte, a las decisiones y acciones pasadas del alma. Por lo tanto, el alma es responsable en cierta medida del ego; este último es, en efecto, una expresión acumulativa de la primera. Algunas personas tienen egos grandes y mezquinos, lo cual es perjudicial; otras tienen egos más pequeños y amables, lo cual es positivo. Además, el alma tiende a funcionar en el contexto del ego o de lo que percibe como tal.

En términos psicológicos más estrictos, el ego es una autoimagen particular que uno se esfuerza por construir y a la que se aferra. Es una construcción mental compuesta por imágenes seleccionadas del propio cuerpo y mente: algunas basadas en hechos, otras imaginarias. Comparada con la realidad, esta autoimagen puede ser inflacionaria (halagadora, pretenciosa) o despectiva (poco exigente, autocompasiva). Idealmente, por supuesto, la autoimagen debería ser realista; es decir, uno debe esforzarse siempre por ser lúcido.

13. Desestimar el ego

En la práctica, estas reflexiones implican que debemos clarificar poco a poco lo que consideramos nuestra «identidad personal». Gradualmente, sobre todo con la ayuda de la meditación, nos damos cuenta de la atención desproporcionada que reciben nuestras experiencias materiales y mentales, y de las manipulaciones a las que las sometemos.

Debido a la multiplicidad e intensidad de nuestras impresiones sensoriales y mentales, desde nuestro nacimiento nos confundimos con los fenómenos que nos afectan. Como gritan tan fuerte, danzan a nuestro alrededor con tanta ostentación, nos pesan tanto, creemos que nuestras experiencias corporales y mentales son todo lo que existe, y nos identificamos con ellas. Para complicar aún más las cosas, esta autoidentificación es selectiva y a menudo autoengañosa.

Se requiere un esfuerzo para distanciarse y comprender que los fenómenos corporales y mentales son solo apariencias fugaces, y que nuestro ser no es el fenómeno en sí, sino quien lo experimenta. Aunque este ser no sea fenoménico (llámese alma, o como se quiera), debe ser incluido en la ecuación. *Podemos asociarnos con nuestros fenómenos corporales y mentales, pero no debemos identificarnos con ellos* . Es innegable que nuestra identidad está íntimamente

ligada a un cuerpo, una mente, un entorno social, etc., pero esto no los convierte en una sola cosa con nosotros.

Gradualmente, se hace evidente que nuestra confusión personal con estos factores relativamente externos de nuestra existencia es la causa de muchas de las dificultades en nuestra relación con la vida. Nos apegamos a nuestra corporalidad o psicología, o a vanas cuestiones de posición social, y nos volvemos ignorantes de quiénes (y, más profundamente, Quién) somos realmente.

Para combatir estas ilusiones dañinas y ver las cosas como realmente son, hay que trabajar en uno mismo. Es necesario intentar disminuir la influencia del ego.

En concreto, hay que superar las tendencias del egocentrismo y el egoísmo. El egocentrismo se refiere al aspecto estético del yo, es decir, a nuestras preocupaciones narcisistas por la apariencia y la posición, nuestro anhelo de admiración y superioridad, y nuestro temor al desprecio y la inferioridad. El egoísmo se refiere al aspecto ético del yo, es decir, a nuestra afán de adquirir bienes materiales e intelectuales y a nuestro proteccionismo.

La cuestión radica en el grado. Un mínimo de amor propio y egoísmo puede ser biológicamente necesario y normal, pero un exceso de estos rasgos resulta sin duda muy perjudicial para uno mismo y para los demás. Gran parte del sufrimiento cotidiano se deriva de las preocupaciones egoístas descontroladas. El egoísmo produce constantes molestias y resentimiento, y conduce a todo tipo de ansiedades y tristezas.

En este punto, todas las tradiciones coinciden: ningún gran logro espiritual es posible sin vencer el egocentrismo. La autoestima y la autoconfianza son cualidades valiosas, pero es necesario reemplazar la vanidad con modestia y la arrogancia con humildad. La meditación puede ser de gran ayuda en esta ardua tarea.

Por supuesto, *¡es el yo (es decir, el alma) quien es egocéntrico!* El ego no es otra entidad que compite con el alma en un yo dividido, un «villano» al que culpar. No tenemos a quién culpar de nuestras fallas psicológicas más que a nuestra alma, cuya voluntad es esencialmente libre. ***El ego no tiene conciencia ni voluntad propias: carece de individualidad.***

El ego *parece* ser, en efecto, un yo rival, porque —y solo mientras y en la medida en que— nos identificamos con él (nuestro ser o alma). Es como una máscara inanimada, a la que le damos la ilusión de vida cuando confundimos nuestro verdadero rostro con ella. Pero no debemos engañarnos: somos nosotros quienes estamos vivos, no la máscara.

Más bien, el cuerpo y la mente (es decir, los factores que conforman el ego) son dominios mecanicistas que *influyen fuertemente* en el alma, a veces de forma negativa. Producen inclinaciones naturales como el hambre, el deseo sexual o la necesidad de pertenencia social, que en ocasiones son contrarias a los intereses superiores del alma. Por esta razón, solemos considerar nuestra vida espiritual como una lucha contra las inclinaciones de nuestro ego.

No todas las inclinaciones del ego son naturales. Muchas de las cosas que creemos necesitar son, de hecho, bastante

fáciles de prescindir. Como solemos decir: «Todo está en la mente». En el mundo actual, podríamos añadir a menudo: «Es solo publicidad» con fines, en última instancia, comerciales o políticos. La gente exagera las cosas. Por ejemplo, algunos creen que no pueden pasar el día sin fumar o beber, cuando en realidad no solo es fácil prescindir de estas sustancias, sino que uno se siente mucho mejor sin ellas.

Con frecuencia, las inclinaciones naturales se utilizan como pretexto para inclinaciones antinaturales. Por ejemplo, si se distingue entre la sensación natural de hambre y el deseo mental de estimular el paladar, se puede reducir considerablemente la ingesta de calorías y evitar un aumento de peso excesivo. Del mismo modo, el deseo natural de tener relaciones sexuales con fines reproductivos y como expresión de amor no debe confundirse con la lujuria física fomentada por la industria pornográfica, que tiene consecuencias espirituales devastadoras.

Así pues, la lucha contra las inclinaciones del ego no debe presentarse como una lucha contra la naturaleza, sino más bien como una lucha contra las ilusiones de valor, contra la necedad. Son especialmente las tendencias antinaturales que las personas adoptan o se ven obligadas a adoptar las que constituyen un problema. Es este aspecto artificial del ego el más problemático. Y la primera victoria en esta batalla es la comprensión: «esto no soy yo ni me pertenece».

Una vez que uno deja de confundirse con el ego, una vez que deja de considerar sus inclinaciones dañinas como propias, resulta mucho más fácil neutralizarlo. Apenas hay necesidad

de «combatir» las influencias negativas; basta con ignorarlas como perturbaciones incapaces de afectar el curso de acción elegido. No es necesario reprimir el ego; simplemente se le considera irrelevante. Se le derrota con la mera revelación de su debilidad esencial.

La meditación enseña esta poderosa actitud de *ecuanimidad* . Uno se sienta (y, con el tiempo, vive) observando cómo las perturbaciones van y vienen, imperturbable, libre de toda su influencia. El alma permanece desapegada, cómoda en su nobleza, sin encontrar valor alguno en las fuerzas impuras y, por lo tanto, completamente ajena a ellas.

Por supuesto, esto no debería ser otro acto de egocentrismo. No es un papel que uno deba interpretar, alimentando con autoengaño la vanidad. Al contrario, se experimenta esta meditación como una forma de abnegación, como si uno se volviera transparente a las perturbaciones, como si ya no estuviera allí para ser afectado por ellas.

Dicho con mayor precisión, se trata de un desapego del ego, puesto que uno deja de identificarse con las fuerzas inherentes al mismo. Este desapego no debe confundirse, por supuesto, con la evasión. Es el abandono de las insensatas artimañas psicológicas, pero esto implica estar muy atento para detectarlas y observarlas cuando se presenten.

No se requieren prácticas ascéticas difíciles. Basta con tomar mayor consciencia y comprometerse sinceramente; así se pueden esquivar con destreza o desviar suavemente las tendencias negativas que puedan surgir. Al estar en profunda paz, uno no se deja impresionar por ellas ni tiene interés personal en ellas.

Muchas personas dedican mucho tiempo y esfuerzo a ayudar a los demás, ya sea materialmente o en su educación. Esto se considera, con razón, una forma eficaz de combatir el egocentrismo, aunque siempre hay que estar atentos a las oportunidades de egoísmo oculto que tales actividades pueden ofrecer.

Si se acepta el monismo como la verdadera filosofía, parecería lógico abogar por el altruismo como el comportamiento ético supremo. Sin embargo, este estándar moral suele malinterpretarse como velar por los intereses ajenos ignorando los propios. Tal postura sería simplista, si no deshonesta. Si todos somos uno, esa unidad nos incluye a todos y no nos excluye.

Por lo tanto, diría que si bien el comportamiento altruista es sumamente loable y admirable, trabajar primero en uno mismo parece un complemento y una condición previa muy necesarios. Es posible que, al alcanzar la plena realización, uno pueda olvidarse casi por completo de sí mismo y dedicarse enteramente a los demás; pero hasta entonces, es necesario prestar atención a las propias necesidades legítimas, aunque solo sea porque uno está en la mejor posición para hacerlo.

14. Alivio del sufrimiento

Muchas personas ven en la meditación un oasis momentáneo de paz, un refugio del ajetreo del mundo, un remedio contra el estrés y las tensiones de la vida diaria. La utilizan para encontrar un poco de paz y calma a diario, para reencontrarse consigo mismas y recuperar el autocontrol, y así afrontar mejor sus vidas. Aun así, si la practican con regularidad, durante un tiempo suficiente y a diario, seguramente descubrirán sus beneficios espirituales más profundos y transformadores.

Un objetivo general de la meditación que aún no hemos mencionado es el alivio del sufrimiento. Todos, en mayor o menor medida, experimentamos sufrimiento en distintos momentos de nuestra vida, y a nadie le gusta [64]. El deseo de evitar o liberarse del sufrimiento suele ser el principal impulso o motivo para meditar, antes de desarrollar una perspectiva más amplia (como el "desarrollo espiritual", por ejemplo) relacionada con esta práctica.

Así, a menudo se entiende por “liberación” en primer lugar como “liberación del sufrimiento”, antes de comprenderse como “liberación de las restricciones a la voluntad”. Estas dos interpretaciones no son tan opuestas como podrían

64 Ni siquiera los masoquistas, que utilizan un tipo de dolor como paliativo contra otro. Por ejemplo, podrían buscar el dolor físico para evitar enfrentarse a algún sentimiento de culpa o para olvidar alguna experiencia desagradable de la infancia.

parecer, porque el sufrimiento es *una influencia negativa. Por voluntad propia* , al liberarnos de lo primero, experimentamos la liberación de lo segundo. La satisfacción, antítesis del sufrimiento, implica una vida que fluye armoniosamente.

La relación entre la meditación y el alivio del sufrimiento no siempre es simple ni directa. Si bien es cierto que, con el tiempo, la meditación nos vuelve inmunes a muchas perturbaciones, al principio puede hacernos mucho más sensibles a ellas [65]. Cuando estamos más inconscientes, nuestras facultades funcionan de forma menos precisa, por lo que sentimos menos. A medida que refinamos nuestras facultades y nos volvemos más conscientes, naturalmente sentimos con mayor claridad. Por esta razón, un meditador puede incluso, en ocasiones, encontrar la paz interior un tanto intimidante y desarrollar resistencia a ella, como quien evita con cautela una superficie que sospecha que tiene carga

65 Un meditador apenas nota un ruido fuerte y repentino como una explosión, ¡pero encuentra música como el rock o el techno (con muy pocas excepciones suaves) totalmente insoportable! En contraste, una persona que no medita, que podría sobresaltarse con la explosión, encuentra relajante la música enlatada del supermercado.

electrostática [66]. La paz también requiere un tiempo de adaptación.

El sufrimiento no debe confundirse con el dolor, sino que se refiere a nuestra respuesta psicológica ante la sensación de dolor. Algunas personas no toleran el dolor; mientras que otras, aunque lo sienten, no lo toman tan a pecho. Además, el sufrimiento no solo se refiere al dolor experimentado, sino que también puede aludir a la falta de placer; es decir, a la frustración de no obtener el placer deseado o esperado, o de haber perdido el placer que se había tenido durante un tiempo.

Todo esto, por supuesto, concierne tanto al dolor como al placer, tanto físico como mental. El dolor o el placer pueden experimentarse como una sensación puramente física (por ejemplo, una quemadura en un dedo o una punzada de hambre); como una sensación visceral que se produce en el cuerpo pero que tiene una causa mental (por ejemplo, un frío temor en el estómago o un cálido amor en el pecho); o, de nuevo, como una experiencia puramente mental (por ejemplo, una vaga sensación de depresión o euforia).

El sufrimiento se refiere principalmente al dolor real; pero a menudo alude a dolores recordados o anticipados. Por ejemplo, alguien puede sufrir durante años por una mala

66 Esta resistencia se ha denominado «el temor a la iluminación». De hecho, la mayoría de quienes han oído hablar de la meditación pero nunca se han atrevido a practicarla experimentan este temor. Piensan que, de alguna manera, se perderán y se ahogarán en el mar de la iluminación. Y, en efecto, así será, en el sentido de que perderán su individualidad. Pero lo que hay que entender es que esta perspectiva no es aterradora, sino motivo de júbilo.

experiencia infantil; o bien, puede sufrir mucho ante la perspectiva de un trabajo importante y difícil que debe realizar pronto. El sufrimiento también puede estar relacionado con aspectos abstractos o conceptuales, ya sean del pasado, del presente o del futuro. Por ejemplo, uno puede sufrir por la injusticia general de la vida. En todos estos casos, sin embargo, se experimentan sentimientos negativos concretos en el presente, y el sufrimiento puede interpretarse como una referencia a ellos.

La enseñanza budista tiene el sufrimiento humano como eje central. Esto se evidencia en las Cuatro Nobles Verdades enseñadas por el fundador de esta religión, a saber: (1) que la vida es sufrimiento, es decir, que el sufrimiento de una u otra índole es inevitable en la existencia de seres sensibles como nosotros; (2) que dicho sufrimiento tiene una causa, a saber, nuestros *apegos* a las cosas de este mundo, nuestro deseo de placeres y nuestra aversión al dolor; (3) que podemos librarnos del sufrimiento si nos libramos de su causa (el apego); y finalmente, que el camino para librarse del sufrimiento es a través del Óctuple Sendero.

Esta última lista de recursos incluye la meditación, una herramienta muy eficaz para descubrir nuestros apegos y las maneras de liberarnos de nuestra adicción a ellos. Tan pronto como uno comienza a practicar la meditación, descubre su poder para hacernos relativamente indiferentes al dolor o la falta de placer, es decir, para que suframos con menos facilidad e intensidad.[67]

---

[67] En yoga, se enseña una actitud llamada *pratyahara* , que consiste en concentrarse claramente en el dolor que se siente,

Los budistas argumentan, además, que el obstáculo último para liberarse del sufrimiento es la creencia en un yo, pues tener un yo implica tener *intereses particulares* y, por lo tanto, experimentar dolor cuando estos intereses se ven frustrados (algo inevitable tarde o temprano) y placer cuando se satisfacen (momentáneamente). De ello se deduce, según su punto de vista, que la liberación del sufrimiento (la tercera Noble Verdad) sería inconcebible si no se defendiera la «vacuidad» del yo. Porque solo un «no-yo» puede estar libre de los embates inherentes a un mundo impermanente como el nuestro.

Sin embargo, discrepo de esta doctrina, no para rechazarla categóricamente, sino para señalar que una doctrina alternativa es igualmente posible. Desde una perspectiva monoteísta, podríamos argumentar que cuando el alma individual se disuelve en el Alma universal, que es Dios, queda libre de toda sujeción a las vicisitudes de este mundo material-mental. La ilusión de la individuación, más que la supuesta ilusión de la individualidad, puede considerarse una causa suficiente de la predisposición al sufrimiento; y la eliminación de esta causa puede bastar para eliminar el sufrimiento.

Insisto: el debate sobre el yo es teórico y no afecta (en mi opinión) a la eficacia de la meditación.

---

evaluando con calma su extensión e intensidad exactas; después de un tiempo, un dolor así observado tiende a desaparecer o, al menos, se siente menos urgente. Se trata, pues, de una especie de desapego o trascendencia del dolor, no evitándolo, sino enfrentándolo.

La lección práctica que se desprende de la enseñanza budista es la importancia del apego en la psicología humana. Esta comprensión, de que la raíz del sufrimiento reside en la búsqueda de supuestos placeres o en la evitación del dolor, es fundamental. La ansiedad, la frustración, el enfado, la ira, la decepción y la depresión son emociones inevitables bajo el régimen del apego, dada la impermanencia de todos los valores mundanos.

Si se persigue cualquier tipo de placer mundano, el dolor es inevitable. Si la búsqueda del placer tiene éxito, este será necesariamente efímero, y uno se verá obligado a proteger el placer existente o a buscarlo de nuevo, o de lo contrario sufrirá por su pérdida. Si la búsqueda del placer fracasa, se experimentará el dolor de no haber conseguido lo que se deseaba, y uno se verá condenado a seguir intentándolo una y otra vez hasta lograrlo. De igual modo, evitar el dolor es una tarea constante sin fin a la vista: un dolor en sí mismo.[68]

Por lo tanto, es prudente evitar los apegos y cultivar una actitud más distante hacia los aspectos más mundanos de la vida. Esto no solo previene el sufrimiento futuro, sino que también libera energías para la búsqueda de valores espirituales duraderos.

---

[68] El sufrimiento adopta muchas formas intrincadas y complejas. Consideremos, por ejemplo, la frustración de un hombre rico que ya tiene todo lo que podría necesitar o desear, y por lo tanto no encuentra nada nuevo en qué gastar su dinero. No está libre de apegos materiales, posee los medios materiales necesarios, pero el mundo no tiene nada más que ofrecerle. Este es un peligro de la riqueza, ya que en tales situaciones la tendencia es a buscar sensaciones nuevas y cada vez más perversas.

La meditación nos ayuda (al yo, al alma) a objetivar y, por lo tanto, a trascender los sentimientos experimentados en el cuerpo y la mente. Esto se puede comprender contrastando dos formas proposicionales:

(a) "Siento [este o aquel sentimiento]", y
(b) "Estoy experimentando [una cierta sensación cuerpo-mente]".

Estas dos oraciones podrían considerarse superficialmente equivalentes, pero su estructura diferente busca resaltar importantes diferencias semánticas. En (a), el sujeto «yo» es un término vago, y el verbo y su complemento se interpretan literalmente. En (b), el sujeto «yo» es un término más específico, y el verbo y el complemento se interpretan con mayor precisión.

En (a), el sujeto considera el acto de sentir una emoción como un acto propio, una extensión de sí mismo. En (b), el sujeto solo se atribuya el hecho cognitivo de experimentar, considerando todo lo demás como un mero objeto relativo a este acto exclusivamente cognitivo. Por lo tanto, el sentido de «yo» es claramente diferente en ambas oraciones: en (a) se refiere al ego, mientras que en (b) se refiere al yo o alma.

Esto sirve para ilustrar que, para trascender los sentimientos, tenemos que objetivarlos e identificar con mayor precisión nuestro "yo" o ser con nuestra dimensión espiritual (o alma) en lugar de con nuestro cuerpo y mente.

PARTE 3:
ALGUNAS DISCIPLINAS DE COMPORTAMIENTO

15. Aceptando el desafío

Las personas sin vida espiritual son como muertos vivientes; son como cáscaras vacías y ocupadas. Tienen cuerpo y mente, para los que trabajan de muchas maneras; pero es como si no tuvieran alma, ya que casi no le dedican energía. Solo cuando uno vive una vida espiritual, una vida llena de inquietudes cada vez más espirituales, puede decirse que está verdaderamente vivo. Inténtalo y lo entenderás.

Una vez que uno desea y decide alcanzar su máximo potencial [69], debe dedicarse a hacer todo lo necesario o útil para lograrlo, sin vacilar ni involucrarse en actividades contradictorias o inútiles. Debe esforzarse con determinación, inteligencia y disciplina.

El buscador debe asumir la responsabilidad personal de su iluminación y liberación. Ábrete a la guía espiritual y búscala, pero, fundamentalmente, sé tu propio "gurú" (maestro sabio).

Es importante comprender que la vida es corta y el trabajo por hacer, largo. De joven, uno suele tener la impresión de que le queda mucho tiempo para hacer lo que debe hacer, y piensa que tiene tiempo para darse algún capricho (o mucho). Al llegar a la mediana edad y mirar atrás, uno se da cuenta de lo rápido que pasa el tiempo y cuánto tiempo desperdició en cosas sin importancia. Y al envejecer, uno

---

69 Una postura que los budistas llaman " *bodhicitta* ".

lamenta profundamente no haber hecho el esfuerzo necesario cuando era joven y tenía más energía.

Y, por supuesto, nadie sabe cuán pronto morirá. Podría ser hoy, mañana, esta semana, este mes, este año, dentro de unos años… nadie lo sabe. Todos somos como una flor: primero un capullo, luego un despliegue fresco y tierno de belleza, y después nos marchitamos para no ser vistos jamás.

Una buena metáfora del proceso de espiritualización es la de un bebé en el útero. El útero simboliza «este mundo» (es decir, el mundo material), y fuera de él se encuentra «el mundo venidero» (es decir, el mundo espiritual). Así como un bebé en el útero se forma y crece gradualmente, preparándose para su salida hacia una existencia más independiente, nuestro trabajo espiritual nos prepara para la «muerte» de este mundo y el «nacimiento» en el siguiente. La espiritualidad facilita nuestra transición.

En cuanto a la calidad de la respuesta volitiva requerida, mi recomendación general es: es preferible usar una «voluntad suave» a una «voluntad brusca». Nuestra voluntad es brusca cuando intentamos usar la «fuerza» para lograr un cambio, es decir, cuando actuamos de manera relativamente inconsciente, sin un objetivo preciso, desperdiciando energía. La voluntad suave es el enfoque opuesto: es una fuerza «reflexiva», serena, aplicada con maestría cómo, dónde y cuándo es apropiado, durante el tiempo que sea necesario.

> Podemos ilustrar la diferencia con un ejemplo de lucha. El luchador menos experimentado lanza golpes al azar, a ciegas, con la esperanza de que alguno impacte por casualidad. El luchador ganador, en cambio, espera con

calma el momento oportuno y apunta sus golpes con precisión; se mantiene cerca de su oponente y lo empuja con la fuerza justa, continuando su avance hasta completar la tarea.

No pretendo escribir una guía para buscadores espirituales. No me considero suficientemente capacitado. Simplemente estaría repitiendo lo que muchos otros han dicho o escrito en todas las tradiciones. Además, hay tanto que decir, tantos detalles que mencionar, que la tarea es, en verdad, interminable.

No obstante, quisiera hacer algunas observaciones sobre la situación cultural actual. La sociedad actual, bajo la influencia de educadores, medios de comunicación y políticos que apelan a los instintos más bajos de la gente, ha virado de forma muy evidente (en el transcurso de mi vida) hacia la superficialidad absoluta y el hedonismo insensato. Me gustaría responder aquí a algunos aspectos de esta tendencia y ofrecer a los lectores algunos consejos.

Quien esté sinceramente interesado en la meditación, debe adoptar un estilo de vida propicio para ella. Esto puede no ser fácil al principio. Hay muchos malos hábitos que superar, pero con un esfuerzo constante e inteligente, es totalmente factible.

De hecho, se requiere poco esfuerzo, más allá de una práctica de meditación constante y regular, cada día con mayor frecuencia. Porque, a medida que uno avanza en la meditación, su comportamiento tiende a alinearse naturalmente con el nivel de consciencia que produce.

Aquello que antes nos parecía valioso deja de impresionarnos tanto y simplemente desaparece por sí solo. Sin embargo, se necesita cierta determinación personal, o se corre el riesgo de perder el tesoro de la meditación. Hay que tener carácter para seguir adelante.

16. Afronta la realidad con ecuanimidad.

Un primer paso en el trabajo espiritual es considerar la situación actual como un hecho consumado, es decir, aceptarla tal como está, sin quejarse ni lamentarse por cómo se han repartido las cartas. Esto no implica fatalismo, pues la intención es mejorar la situación. Se trata simplemente de comprender que cualquier situación en la que uno se encuentre en un momento dado es mero paisaje, mero *decorado teatral* en torno a la obra de la vida, que es esencialmente una obra *interna* . Las cosas y las personas que nos rodean son solo decorados y actores secundarios; lo que cuenta es el drama interior.

En particular, uno no debe permitirse distraerse ni angustiarse por personas y acontecimientos del mundo que percibe como estúpidos o malvados, hasta el punto de obstaculizar o bloquear considerablemente su trabajo espiritual. La meditación requiere y fomenta la ecuanimidad y la serenidad; si esto se manifiesta como indiferencia, nace de la perspectiva, no de la estrechez de miras. Si estuviéramos en el nirvana en lugar del samsara, no habría necesidad de desarrollo espiritual.

Es absurdo malgastar tiempo y energía valiosos en el resentimiento. Debemos aceptar el mundo en el que nos encontramos como un hecho consumado: *este mundo, por su propia naturaleza* (como un entramado complejo con particularidades cambiantes e interactivas), *es imperfecto y*

está habitado por personas imperfectas . Es inútil entristecerse o enojarse por las situaciones o las personas; las cosas y las personas son como son. Una vez que se reconocen y aceptan estos hechos, en lugar de evadirlos o rechazarlos, uno puede comenzar a actuar (principalmente sobre sí mismo) para mejorar las cosas.

Cualquiera que sea la situación de uno —ya sea sano o enfermo, rodeado o solo, libre o esclavizado, rico o pobre, empleado o desempleado, casado o soltero, etc.—, la vida siempre nos exigirá ejercer ciertas virtudes, como el coraje, el esfuerzo, la perseverancia, la pureza, la fortaleza, la bondad, la integridad, etc. Aparentemente, a una persona rica le resulta más fácil que a una pobre, pero la pobreza, de hecho, puede facilitar ciertas virtudes, mientras que la riqueza las dificulta; lo mismo ocurre en todos los demás casos.

La vida nos impone las mismas *exigencias morales* a todos, y cambiar el entorno no altera el desafío fundamental. Es inútil culpar a Dios, envidiar o culpar a los demás por la situación actual. Debemos considerar nuestra situación presente (sea cual sea) como *el mejor contexto y marco posible* para las virtudes que necesitamos cultivar espiritualmente ahora mismo.

Hay que reconocer que la situación actual brinda la oportunidad ideal para cultivar las virtudes necesarias. Se puede interpretar como la voluntad divina o como el karma; en cualquier caso, como el mejor lugar para el progreso espiritual. Con esta comprensión, se puede afrontar la

situación con gratitud y optimismo, y lidiar con las dificultades con energía e incluso con entusiasmo.

> Recientemente tuve una experiencia directa e intensa de desapego. Fue después de un día completo de ayuno y oración (Yom Kippur), incluyendo momentos de meditación. Estaba en mi habitación, en la penumbra que entraba por la ventana, dándome cuenta de que todas las cosas y los acontecimientos pueden compararse con los muebles dispuestos en una habitación. Todas las experiencias, sean buenas o malas, agradables o dolorosas, pueden considerarse meras partes del escenario, sin apego ni identificación personal. Todo lo que encuentres, puedes aceptarlo con serenidad, igual que te mueves alrededor de los muebles.

Afronta cada situación con ecuanimidad. Acepta la realidad y concéntrate en las soluciones, no en los problemas. No hay justificación para sentirse abrumado por las tareas: aborda una a una y todo se logrará. Sigue adelante sin importar las dificultades; la resiliencia es señal de vitalidad, de voluntad de vivir.

No cabe duda de que la voluntad es fundamental en la meditación, tanto a nivel físico como mental y espiritual. En la meditación sentada, debemos permanecer sentados, controlando nuestra postura y dirigiendo nuestra atención. Del mismo modo, en la meditación en movimiento (como el yoga o el tai chi), debemos realizar los movimientos adecuados, al ritmo apropiado y con la atención necesaria. Debemos cultivar las actitudes correctas, dirigir e intensificar

nuestra consciencia, desapegarnos de nuestras pasiones, practicar la atención plena con paciencia, etc.

Todo esto implica voluntad, aunque no siempre en el sentido simple de "obligarse a hacer" algo, sino generalmente de una manera más refinada y precisa. Gradualmente, a medida que se desarrolla la disciplina, resulta fácil hacer lo correcto en el momento adecuado, aparentemente sin esfuerzo.

17. Detener las adicciones a las sustancias

La meditación consiste en conocerse a uno mismo: el cuerpo, la mente y el alma. Casi al empezar a meditar, uno se da cuenta de que desea conocerse tal como es, y *no* como una versión modificada por diversas sustancias.

En este sentido, no hay diferencia entre el consumo y el abuso de sustancias. Cualquier cantidad que tenga un efecto perceptible, ya sea perjudicial o indiferente para la salud física, es excesiva para quienes practican la meditación.

Si consumes drogas, como sustancias psicotrópicas [70], marihuana, tabaco o alcohol, o incluso café, de forma ocasional o regular, en pequeñas o grandes cantidades, sea cual sea tu pretexto o excusa, tanto tu mente como tu cuerpo se verán necesariamente afectados.

Si estás teniendo una experiencia meditativa y has consumido recientemente alguna sustancia, es natural que te preguntes si lo que estás experimentando es "real" o simplemente un efecto de la misma.

Si la experiencia es negativa, queda claro que debes dejar de consumir esas sustancias. Si es positiva, pregúntate si te basta con engañarte a ti mismo creyendo que estás en un plano espiritual digno de tal experiencia, o si, de ahora en adelante, exigirás de ti mismo "lo auténtico".

---

[70] Heroína, opio, LSD, cocaína, crack, anfetaminas, éxtasis, etc.

En el plano mental, aunque el efecto de las sustancias parezca o se sienta bien, en realidad es perjudicial. Desde la perspectiva meditativa, no aporta ningún beneficio, solo una pérdida; no es un atajo hacia la experiencia espiritual, sino un obstáculo constante.

A nivel físico, independientemente de la sustancia que consumas, sin duda dificultará tu progreso en la meditación. Por ejemplo, si fumas marihuana, hachís o tabaco, no podrás practicar correctamente la meditación en la respiración. Del mismo modo, si estás borracho o bajo los efectos de las drogas e intentas practicar yoga o tai chi, notarás que tu equilibrio y coordinación son insuficientes.

Además de sus efectos directos sobre la mente y el cuerpo, las sustancias que aquí analizamos tienen implicaciones espirituales nefastas. El mero hecho de recurrir a alguna sustancia —ya sea para paliar las dificultades de la vida o por puro hedonismo— constituye una debilidad y una rendición espiritual. Independientemente de si dichas sustancias son dañinas o meros placeres inútiles para el cuerpo y la mente, el simple hecho de no haber logrado controlar la situación indica una falla del alma. O bien no se ha reflexionado lo suficiente sobre los problemas en cuestión, o bien no se ha ejercido la fuerza de voluntad de acuerdo con la razón.

El desarrollo espiritual requiere tomar las riendas de la propia vida. Es imperativo purificarse por completo de los aportes materiales artificiales lo antes posible. Por supuesto, esto no siempre se logra de inmediato, pero es mucho más

fácil de lo que parece (como se comprende más adelante, al mirar hacia atrás). Utilice todos los medios a su alcance.

Existen servicios sociales dispuestos a ayudar a drogadictos de todo tipo. La medicina convencional y la medicina alternativa ofrecen diversas soluciones a los problemas de dependencia del tabaco y el alcohol. Haz lo que te funcione, ¡pero hazlo! Si te tomas en serio la meditación y te niegas a fingir que meditas, sé absolutista y deshazte de todos los impedimentos materiales sin demora y para siempre [71].

Practicar algún deporte es muy útil en esta lucha por la salud física. Al caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o jugar a la pelota, pronto te das cuenta de los efectos negativos del consumo de sustancias; y cuando dejas de consumirlas, el amor por el ejercicio te quita cualquier deseo de volver a tus viejos hábitos. Sigue meditando durante todo este proceso, porque eso te motivará y te mostrará el camino a seguir.

---

[71] Una política de tolerancia cero tiene muchas probabilidades de éxito a largo plazo. Por ejemplo, un exfumador solo necesita dar una calada a un cigarrillo para recaer; por lo tanto, no se debe ceder ante ninguna tentación, ni siquiera en la imaginación. Cuando uno se libera de esa dependencia, no siente remordimientos, solo alivio e incredulidad ante la posibilidad de haber encontrado atractivo algo así.

18. No te atiborres hasta hartarte.

El consumo de drogas es solo una faceta de un vicio mayor: la búsqueda de sensaciones. Nuestros cuerpos y mentes ansían constantemente estímulos sensoriales; esa es su naturaleza. Es su forma de autoafirmación, su expresión de existencia. Este sensacionalismo, si se desata sin control, inevitablemente nos debilita. Afortunadamente, contamos con recursos internos que nos permiten discernir y controlar estas tendencias: nuestra razón y nuestra fuerza de voluntad.

La principal dependencia sensorial de muchas personas hoy en día (en nuestras ricas sociedades occidentales) es, sencillamente, la comida. La comida es, por supuesto, natural y necesaria para nuestra vida y salud, en cantidades razonables. Pero algunas personas comen durante gran parte de sus horas de vigilia; o, si logran limitar su alimentación a comidas regulares, comen mucho más de lo que necesitan o de lo que les conviene.

Un estómago lleno no favorece la meditación. La energía necesaria para enfocar la consciencia se desvía hacia la digestión. La comida produce somnolencia, o al menos cansancio. Por esta razón, quienes meditan controlan su ingesta de alimentos, no solo la cantidad y la frecuencia, sino también la calidad. Es recomendable abstenerse de alimentos

pesados y difíciles de digerir, por ejemplo. Muchos optan por dietas vegetarianas en mayor o menor medida.[72]

El deporte (aunque sea un poco de ejercicio diario o una caminata) es beneficioso para la digestión, además de desarrollar resistencia y mejorar la condición física. El ejercicio físico es energizante y aumenta el estado de alerta durante la meditación, pero no hay que emocionarse demasiado hasta el punto de perder la calma. Para evitar la somnolencia durante la meditación, es necesario dormir lo suficiente (pero no demasiado) con regularidad.

Una buena manera de reducir la ingesta de alimentos es, paradójicamente, dedicar tiempo a disfrutar de la comida: cultivarla (si es posible) o comprarla, prepararla y cocinarla con esmero, poner y recoger la mesa, lavar los platos. Comer se convierte entonces en un acto más consciente, casi un ritual [73]. Con el tiempo, uno aprende a distinguir entre complacer el paladar y satisfacer el hambre natural.

Uno se da cuenta gradualmente de la imposibilidad de saciar jamás el hambre de sensaciones orales, y de la necesidad de resistir ese pseudohambre aunque solo sea para aliviar al cuerpo del estrés de la digestión incesante, por no hablar de la acumulación de grasa.

Todo esto es obvio y generalmente conocido. Pero hay que tomar el control. Para ello, hay que comprender que es *posible* hacerlo fácilmente, considerando el despertar del deseo como algo externo a uno mismo, un mero fenómeno

---

72 Por supuesto, tampoco hay que comer demasiado poco. Esto también estresa el cuerpo y dificulta la meditación.

73 Algunos lo han denominado “comida lenta”, en contraposición a la “comida rápida”.

que puede influir en el libre albedrío, pero que no puede anularlo.

19. Limitar la entrada de los medios

Hoy en día, para la mayoría de nosotros es casi imposible evitar la influencia, de una u otra forma, de los diversos medios de comunicación entre los seres humanos. Mientras que en el pasado muchas personas podían pasar la mayor parte de su vida relativamente aisladas y libres de influencias externas, hoy esto es muy difícil.

Por supuesto, en el pasado, las relaciones familiares y los vecinos podían tener, y generalmente tenían, una influencia abrumadora. En el contexto actual, más individualista, en un mundo mucho más poblado y tecnológico, la influencia predominante proviene de los medios de comunicación.

El término «medios de comunicación» abarca principalmente la prensa escrita, el cine y los medios electrónicos de información, propaganda y entretenimiento. Novelas y libros de no ficción, periódicos y revistas, películas de ficción y documentales, radio y televisión, internet y telefonía móvil: estos son los principales medios a los que estamos expuestos, en el momento de escribir estas líneas, en mi región.

En apariencia, los medios de comunicación son libres (de controles gubernamentales) y competitivos. Sin embargo, dada la pobreza espiritual e intelectual de la mayoría de productores y consumidores, tienden a desarrollar, y durante un tiempo perpetuar, ciertas creencias y valores comunes. A esta tendencia casi generalizada hacia el mínimo común denominador la llamamos nuestra «cultura».

El pensamiento se estandariza y se presenta en fragmentos fáciles de digerir, y las tendencias del momento se difunden masivamente. Si bien las modas son cada vez más efímeras, la homogeneidad persiste. Esto, por supuesto, refleja la naturaleza humana: «el hombre es un animal social», y la imitación es fundamental para la cohesión social.

Si bien no todo en nuestra cultura es espiritualmente debilitante, muchas cosas sí lo son, y es importante ser conscientes de ello. Por ejemplo, es fundamental tener en cuenta la devastadora influencia emocional de los informativos diarios, e incluso horarios, en la prensa, la radio, la televisión y los nuevos medios de comunicación. Al centrarse en noticias negativas y dramáticas, nos bombardean con información que parece diseñada para despertar emociones negativas en nosotros [74].

Todo esto alimenta las sensaciones y el pensamiento ocioso. Quien se propone desarrollar el arte de la meditación debe superar las fuertes tentaciones que ofrecen los medios de comunicación. Es importante reducir al mínimo estos estímulos sensoriales, pues solo sirven para mantenernos en un estado de agitación constante. No podemos sumergirnos verdaderamente en la profundidad de nuestra naturaleza, en el auténtico autoconocimiento, si permitimos que tales distracciones nos dominen continuamente.

---

[74] Compasión por las víctimas de desastres naturales, crímenes civiles atroces, guerras y terrorismo. Indignación hacia los criminales, los funcionarios injustos o incluso el periodismo mentiroso y engañoso. Odio hacia quienes parecen destruir el mundo, o simplemente como respuesta al odio ajeno. Y así sucesivamente.

Por supuesto, como ciudadanos responsables y preocupados, necesitamos información para fundamentar nuestros juicios y acciones. Pero consideremos la enorme cantidad de información que recibimos de los medios y preguntémonos cuánta de ella realmente necesitamos para cumplir con nuestras obligaciones. Tras estas reflexiones, busquemos maneras de limitar dicha información al máximo.

Gradualmente, a medida que uno avanza en la meditación, se da cuenta de que la mayoría de los estímulos mediáticos son una interferencia inútil en nuestras vidas, que bloquea en lugar de potenciar el contacto con la realidad. Los medios bombardean nuestra mente con imágenes y sonidos, y se requiere mucho esfuerzo y tiempo para eliminarlos. Es más fácil, simplemente, evitar que entren en ella desde el principio.

En este sentido, la música pop es una influencia particularmente tóxica. Es como un virus mental, pues sus sonidos se memorizan fácilmente, incluso contra nuestra voluntad. Consiste en una melodía simple, generalmente repetitiva y a menudo estridente, que parece diseñada para penetrar en la mente de cualquiera que la escuche y permanecer allí el mayor tiempo posible. Esto provoca que la gente se habitúe y se apegue a esos sonidos, y compre el disco (como bien saben las discográficas).

Esta "música" difiere considerablemente de la música clásica en cuanto a sus propiedades adhesivas. Cuando un virus de este tipo se instala en la mente, a veces resulta difícil deshacerse de él. Podemos intentar escuchar o recordar otro sonido para acallar el primero. O bien, el virus puede

permanecer durante bastante tiempo, desapareciendo de la conciencia (aunque a menudo permanece en la memoria para reaparecer en algún momento futuro).

20. Olvida tu cara

Vivimos en una era de absoluto narcisismo. Muchas empresas multimillonarias, como las de la moda y los cosméticos [75], se basan en convertirnos en egocéntricos y mantenernos así. Claro que uno debe verse bien y oler bien; pero existen límites razonables para estas preocupaciones externas. En algún momento, dejan de ser expresiones de higiene, autoestima y respeto por los demás, y se convierten en obsesiones y compulsiones del ego.

La confusión entre el yo, el rostro y el cuerpo lleva cada vez más a hombres y mujeres a pasar gran parte de su tiempo frente al espejo. Esta cultura del cuerpo es materialismo en su forma más radical. Indica un fracaso de la espiritualidad.

Algunas personas "hablan consigo mismas" frente al espejo. En mi opinión, quien lo hace sufre una profunda *alienación de sí mismo* . Mirarse a los propios ojos y hablarle a la imagen, como si fuera otra persona, denota confusión entre el yo y los aspectos del ego. ¿Por qué dirigirse a uno mismo de forma tan indirecta, cuando se puede hacer directamente en la mente (o en voz alta, pero sin espejo)?

Muchas personas se miran fijamente al espejo durante largos periodos, preocupándose por la forma y el tamaño de cada rasgo de su cuerpo, y en particular de su rostro. Recurren a

---

[75] También debo mencionar la industria fotográfica y del cine casero, que prospera gracias al deseo de la gente de detenerse en su propia apariencia física.

métodos artificiales para disimular sus defectos y realzar sus virtudes. Algunas pasan horas en gimnasios para mejorar su figura (no su salud, sino sus contornos). Otras incluso llegan a recurrir a la cirugía plástica (de rostro, senos o genitales) [76].

Estos patrones de comportamiento son contrarios a la práctica meditativa. Al meditar, nos esforzamos por no identificarnos con el rostro ni el cuerpo. Al principio, parecen muy presentes, porque vemos el mundo a través de nuestro rostro y algunas partes de nuestro cuerpo son visibles, y también por la intensidad de las sensaciones táctiles dentro del cuerpo y en las superficies de contacto entre el cuerpo y su entorno físico. Pero nos esforzamos por llegar a ser verdaderamente «transparentes» a estas y a todas las demás impresiones fenoménicas.

Esta transparencia se facilita hasta el punto de que uno olvida su rostro y su forma corporal. ¡Literalmente, olvídese! Tenga cuidado incluso con los encuentros accidentales con un espejo. Uno puede mirarse ocasionalmente en un espejo, por ejemplo, para peinarse o afeitarse, pero en ese caso no debe mirarse el rostro completo, y mucho menos los ojos. Es mejor evitar los espejos grandes; prefiera los más pequeños o limitarse a los bordes de los espejos grandes [77].

---

[76] A veces, en el supermercado, veo mujeres cuyos rostros se han transformado en algo monstruoso mediante cirugía plástica. Me pregunto si estas mujeres realmente se creen que se han embellecido. Me dan muchísima pena.

[77] A las suites de hotel con espejos de pared a pared en el baño, que son comunes hoy en día, las llamo "paraísos para los pajilleros".

Puede sonar absurdo al principio, pero hay que resistir la vana atracción por el propio reflejo en los espejos si se desea liberarse del ego. Una vez que uno olvida su apariencia (lo cual es posible, ya que los recuerdos también se desvanecen), ya no puede evocar imágenes de sí mismo durante la meditación, y la carga del ego disminuye. Y, por cierto, la belleza (la verdadera belleza) surge naturalmente de un estilo de vida sano y espiritual.

21. Renuncia a la sensualidad

Se requiere cierto nivel de realización espiritual para superar otra debilidad común en la actualidad: la sensualidad, entendida aquí como *el anhelo y la búsqueda de sensaciones sexuales* . La sensualidad incluye fantasías, recuerdos y anticipaciones sexuales, ya que toda recreación mental del sexo provoca sensaciones sexuales, casi con la misma eficacia que los actos sexuales reales (de hecho, la vida sexual de algunas personas es completamente imaginaria).

La actividad sexual es, por supuesto, normal y necesaria desde un punto de vista biológico [78], al igual que la alimentación. El problema radica en que constituye una fuerza muy poderosa en nuestro cuerpo y mente, capaz de impulsarnos a una búsqueda frenética de gratificación a cualquier precio. Esto es especialmente cierto en la juventud, cuando nuestros instintos y capacidades reproductivas están en su apogeo. Pero también puede ocurrir en la madurez tardía y la vejez temprana, cuando muchas personas se

[78] Los seres humanos no existirían como tales sin la reproducción. Además, las relaciones sexuales que no tienen como objetivo específico la reproducción están biológicamente justificadas, ya que sirven para mantener el vínculo familiar, lo cual es fundamental para la supervivencia de la pareja y sus hijos. Esta perspectiva biológica es, por cierto, la vía intermedia judía respecto al sexo: una doctrina más moderada que la que se encuentra en otras religiones, basada en la idea general de que la vida en la tierra (si se vive adecuadamente) es algo bueno, previsto por el Creador.

aferran a sus menguantes capacidades sexuales (para seducir y tener relaciones sexuales).

Desde la perspectiva meditativa, un problema del sexo es la energía que consume, la cual se podría emplear mejor para el desarrollo espiritual. Sin suficiente energía, no se puede meditar de forma prolongada ni profunda. La pérdida de esperma en los hombres (y supongo que existe un fenómeno similar en las mujeres), incluso si es involuntaria, supone un obstáculo para el desarrollo espiritual; más aún si es provocada voluntariamente.

En términos más generales, la sensualidad desvía la atención de lo verdaderamente importante en la vida, de las cuestiones más profundas. Refuerza la confusión entre el yo y el ego [79]. Reduce las preocupaciones a meras vanidades, volviéndolas superficiales. Sus pensamientos se vuelven frívolos y lascivos, y su lenguaje, plagado de obscenidades. Les resulta imposible concentrarse o pensar con claridad.

Una vez esclavizado por la sensualidad, uno se vuelve dependiente de la receptividad y la complicidad de los demás. Cuando hay pareja disponible, todo parece ir bien por un tiempo. Pero cuando las relaciones se vuelven más frágiles o complicadas, o simplemente desaparecen, surgen muchas dificultades emocionales y sociales. A veces, la ira

---

79 Como indicador, observe la *desfachatez* que, con el tiempo, se refleja en el rostro de quienes participan en actos sexuales antinaturales, por ejemplo. Estas personas confunden su descaro, insolencia e insolencia con seguridad en sí mismas. Se jactan del «orgullo gay», solo para enmascarar su profunda tristeza y vergüenza. Pero incluso el sexo heterosexual (incluso basado en el «amor») tiene consecuencias negativas, aumentando el narcisismo y el egoísmo.

se desata hasta el punto de generar violencia física. Se pierde mucho tiempo intentando "arreglar las cosas" en la pareja; y muy a menudo, la situación se complica aún más. La vida se enreda terriblemente, ¡por algo que en última instancia tiene muy poco valor: meras sensaciones!

La gente considera el «amor romántico» como la máxima justificación del sexo (aparte del vínculo afectivo y la reproducción) [80]. Pero, sinceramente, la mayoría de las relaciones sexuales no se basan en el amor, sino en la lujuria [81]mezclada con posesividad y dependencia. La palabra «amor» se utiliza como un edulcorante, como una mentira seductora; quien miente incluso se miente a sí mismo para que la mentira resulte más creíble ante su pareja. El verdadero amor que las personas pueden sentir sinceramente no tiene nada que ver con el sexo: es una cuestión de respeto mutuo, confianza y apoyo.

Por supuesto, la atracción sexual hacia personas del sexo opuesto es normal y natural. Cuando un hombre ve a una chica o mujer joven, guapa, bien formada y fresca, no puede evitar sentirse atraído; y de igual manera, una mujer se siente

---

80 Según nos dicen los historiadores, se trata de un argumento relativamente reciente.

81 La lujuria puede ser egoísta (en cuyo caso se busca la propia gratificación, sin importar el placer o incluso el dolor de la pareja), o puede ser cooperativa (en cuyo caso, los actos sexuales implicados se describen con mayor precisión como masturbación mutua). Cabe señalar que la lujuria cooperativa a veces se confunde con el amor. En cuanto al sexo con prostitutas (algunas de las cuales, por cierto, son parejas involuntarias, prácticamente esclavas), se basa claramente en la lujuria, pero su cinismo inherente no lo justifica.

atraída por un hombre. Estos son instintos biológicos, inscritos en nuestros genes, para la perpetuación de nuestra especie. Sin esto, no estaríamos aquí. Hay que aceptar este hecho y tenerlo en cuenta al intentar aumentar la castidad. Es bueno recordar que «la gracia es engañosa y la belleza es pasajera» [82].

Considera tus impulsos y deseos sexuales como meros visitantes en tu vida, como sucesos pasajeros que jamás podrán dominarte si no lo permites. La fortaleza de carácter es posible, incluso fácil, y muy gratificante. No busques placer ni siquiera en sensaciones pasajeras, ni siquiera en tus sueños. Mantén tu mente y tus manos limpias. La pureza de pensamientos, palabras y acciones es esencial para el éxito espiritual. Y también trae felicidad.

82 Proverbios 31.

22. Sobre la "liberación sexual"

Contrariamente a lo que enseña la psicología popular, la llamada liberación sexual es, en realidad, una esclavitud a las pasiones. Las indulgencias sexuales de diversa índole pueden brindar una sensación momentánea de alivio ante la presión de los impulsos sexuales, pero sus efectos a largo plazo, tanto espirituales como físicos y psicológicos, suelen ser devastadores.

La masturbación no es una solución a los impulsos sexuales, sino un problema más. Disminuye la potencia sexual, la energía y la salud en general; reduce la autoestima y la confianza en uno mismo, y disminuye el atractivo para el sexo opuesto; produce conflictos internos y genera melancolía [83]. Por muy fuertes que sean los impulsos, se pueden superar. ¡Nunca te masturbes! ¡No vale la pena!

Hoy en día, haciéndose pasar por «sexólogos», psicólogos, periodistas y otros formadores de opinión les dicen descaradamente a los jóvenes que la masturbación es

[83] Además, sugiero que atrae a muchos hacia la homosexualidad, o al menos aumenta su tolerancia hacia ella, por dos razones: primero, la masturbación es un acto intrínsecamente sexualmente ambiguo, ya que quien la practica desempeña ambos roles sexuales, el activo y el receptivo; segundo, los estímulos pornográficos que se utilizan suelen incluir imágenes de personas del mismo sexo (en parejas o grupos), o peor aún, de personas del mismo sexo (propio o del sexo opuesto) en situaciones homosexuales. Este comportamiento licencioso es contrario al progreso espiritual.

inofensiva e incluso beneficiosa. Pero en realidad, tales enseñanzas y exhortaciones son espiritualmente destructivas; sus propósitos son, en última instancia, comerciales y políticos. Solo sirven para someter a las personas a sus impulsos más bajos y, por lo tanto, debilitarlas física, psicológica y socialmente.

Los mismos formadores de opinión y "liberadores sexuales" han propiciado la proliferación **de la pornografía** y **la homosexualidad en la sociedad moderna** . Las actividades sexuales, que hace menos de una generación se consideraban entre las más feas y depravadas, se han puesto de moda y se defienden con una indignación "justificada" [84].

Los efectos destructivos de semejante comportamiento innoble, tanto para los individuos como para la sociedad, se ignoran deliberadamente. No te dejes engañar por las modas; no creas en estas figuras mediáticas que pretenden liberar (de las restricciones y normas morales) cuando en realidad esclavizan (a las sensaciones). Solo buscan justificar su vulgaridad y perversidad, manchando a los demás.[85]

---

84 Este cambio en los roles morales debe ser observado y comprendido, especialmente por los jóvenes inexpertos.

85 No dejes que te digan que “está bien, es natural” (como insisten *hasta la saciedad*); ciertamente no está bien ni es natural. Todo depende de la perspectiva. Si una persona es espiritualmente débil, sus opiniones serán consecuentemente confusas. Por el contrario, si una persona es espiritualmente elevada, su pensamiento será consecuentemente claro. No es necesario creer en ninguna tradición para despreciar la homosexualidad; basta con vivir una vida pura y podrás comprobar por ti mismo la corrupción espiritual que causa en quienes la padecen. Oponerse a ella no es “solo un prejuicio

a continuación vendrán **la pedofilia** y **la bestialidad** . Hoy en día son actos reprobables e ilegales, pero ¿quién sabe por cuánto tiempo más? Acabo de leer en internet que ya se están haciendo esfuerzos para cambiar eso [86]. Desde el punto de vista espiritual, esto es simplemente una consecuencia lógica: una vez que se desata la sensualidad, las personas pierden la cordura y se convierten en esclavas de pasiones cada vez más extrañas. Lo anormal entonces parece normal.

Es bueno y prudente tener ciertas inhibiciones. Quien aspire al progreso espiritual debe aprender a *dominar* sus impulsos y comportamientos sexuales. Esto abarca toda la sensualidad, en cualquiera de sus formas, desde la normal hasta la desviada. Controla tus pensamientos, palabras y acciones; recuerda: primero vienen los pensamientos tentadores, luego las palabras alentadoras y, finalmente, las acciones.

En este asunto, como en todos los demás, la secuencia psicológica de los acontecimientos es la siguiente [87]: primero, percibimos algo (o a alguien, por ejemplo, una chica guapa); luego lo evaluamos, encontrándolo agradable (o desagradable); luego deseamos tener un contacto mayor o

---

religioso", como afirman sus defensores, sino una clara comprensión que emana de la pureza espiritual.

86 "En los Países Bajos, pedófilos están registrando un partido político para presionar por la reducción de la edad legal para las relaciones sexuales de 16 a 12 años y para legalizar la pornografía infantil y la bestialidad. El partido, que planea registrarse mañana, afirma que su objetivo final es eliminar el límite de edad para las relaciones sexuales" (alerta de noticias de worldnetdaily.com, 30/05/2006).

87 Basado en gran medida en descripciones de la psicología budista.

más permanente con ello (o evitarlo); luego vienen las imaginaciones (que alimentan el deseo proyectando su satisfacción) y las racionalizaciones (para que encaje, aunque artificialmente, la idea de tal acción en nuestro sistema de creencias); finalmente, actuamos (y eventualmente tenemos que afrontar las consecuencias).

Decir que tenemos libre albedrío implica admitir que podemos, en cualquier etapa de esta secuencia de eventos, intervenir en nuestro comportamiento interno o externo, y detener o revertir las cosas; si bien esto no significa negar que dicha voluntad pueda volverse más difícil a medida que avanzan los acontecimientos. Para comprender esta libertad de voluntad, es necesario entender que las percepciones, los afectos, los deseos, las imaginaciones y las justificaciones que preceden a la acción volitiva son solo *influencias* (de intensidad variable) sobre dichas acciones; jamás pueden *determinarlas* .

La intervención más sencilla consiste en evitar la percepción inicial, es decir, alejarse deliberadamente de las posibles tentaciones o apartar la mirada cuando se presenten accidentalmente. A continuación, podemos cuestionar la evaluación y sugerir que el objeto no es tan agradable como parece. O bien, podemos admitir que el objeto es agradable en sí mismo, pero aun así evitar el deseo señalando sus desventajas incidentales. Si el deseo persiste, podemos controlarnos evitando las fantasías o racionalizaciones que lo refuerzan y lo hacen más probable.

Finalmente, por muy débiles que hayamos sido hasta ahora, aún podemos, en el último momento, desistir de la mala

acción en cuestión; o, si ya la hemos iniciado, podemos cambiar de rumbo. Puede que cada vez sea más difícil, pero sigue estando en nuestras manos. Por eso somos moral y legalmente responsables de nuestros actos, y este poder de elección es también nuestra gran dignidad como seres humanos. Así que nunca digas «No puedo evitarlo»: ¡solo estarías mintiendo para excusarte!

23. Practica el desapego

Como se ha insinuado anteriormente, **el sufrimiento** es una respuesta personal negativa a imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones táctiles o sentimientos o emociones de cualquier tipo, que han sido, son ahora o se anticipa que serán experimentados (por cualquier motivo) como dolorosos o como pérdida de placer. Es una *actitud o volitividad respuesta* del alma a ciertas entradas de información reales o potenciales: una respuesta de rechazo, de deseo o intento de evitar o deshacerse de ciertos objetos psicológicamente desagradables.

Cabe señalar que existe un equivalente positivo de esta respuesta: el **disfrute** . Esta actitud o voluntad, hacia sensaciones o impresiones mentales percibidas como positivas (es decir, placenteras o como ausencia de dolor), consiste en desear o intentar aferrarse a ciertos objetos. El disfrute no debe confundirse con el placer. El disfrute es al placer (y a la negación del dolor) lo que el sufrimiento es al dolor (y a la negación del placer).

El sufrimiento y el goce son, pues, dos caras de la misma moneda, a la que podemos llamar **apego (como los budistas)** [88]. Cabe destacar que no se trata de fenómenos,

---

88 Esto es, por supuesto, solo una faceta de la connotación de «apego», que abarca todos los afectos y apetitos: gustos y aversiones, deseos y aversiones, esperanzas y temores, etc. Véase mi obra *Volición y conceptos causales afines* , capítulo 10.

sino de reacciones espirituales ante ellos. Es decir, mientras que el placer y el dolor pertenecen al ámbito del cuerpo y la mente, el goce y el sufrimiento son expresiones directas del alma.

En el caso del sufrimiento, experimentamos dolor a partir del dolor o la falta de placer; nos sentimos tristes, deprimidos, etc., *al* experimentar fenómenos negativos. En el caso del disfrute, experimentamos placer a partir del placer o la reducción del dolor; nos sentimos alegres, eufóricos, etc., *al* experimentar fenómenos positivos. Esto se aplica principalmente al dolor o placer presente de cualquier tipo, pero también a dolores o placeres recordados o anticipados.

El sufrimiento consiste en añadir dolor al dolor (o a la falta de placer); lo agrava y lo prolonga al reforzar nuestra susceptibilidad. Por ejemplo, supongamos que un conductor entra bruscamente en el aparcamiento que yo ocupaba primero; primero siento dolor ante la experiencia de una persona tan descortés, así como por la pérdida del aparcamiento y la perspectiva de tener que buscar otro; pero si permito que la ira se apodere de mí, ese es el dolor adicional del sufrimiento.

De igual modo, el disfrute consiste en obtener placer del hecho de aumentar el placer (o disminuir el dolor). Por ejemplo, supongamos que el conductor maleducado siente placer por haber conseguido el lugar de estacionamiento primero; si empieza a felicitarse y a presumir de ello ante su pasajero, eso es un placer adicional derivado del disfrute.

El desapego o ascetismo, o (menos peyorativamente dicho) **no apego** , consiste en tomar conciencia de *la distinción*

entre el apego del yo a los placeres o dolores, y los objetos, eventos, sensaciones, impresiones mentales, ideas, etc., primarios placenteros o dolorosos. Una vez que uno desarrolla esta conciencia, se vuelve capaz de *abstenerse de Extraer* placer del placer y dolor del dolor, es decir, ser capaz de dejar de enfatizar las sensaciones placenteras o dolorosas con el disfrute o el sufrimiento. Tal énfasis (es decir, el apego) es, en última instancia, una complicación innecesaria del problema que plantean el placer y el dolor.

Es sabido que el dolor influye negativamente en la voluntad; sin embargo, si ignoramos o superamos esta influencia, convertimos el dolor en un instrumento para fortalecerla. De igual modo, debemos comprender que el placer puede ser una influencia negativa si nos aferramos a él; es decir, es igualmente prudente desapegarse del placer que del dolor. Ambos polos deben tratarse de la misma manera, pues *no se puede independizarse de uno mientras se permanece dependiente del otro* .

Para lograr desapegarse del dolor, uno también debe desapegarse del placer. No se puede ser hedonista y esperar evitar el dolor o el disgusto. En el momento en que uno se permite disfrutar (es decir, aferrarse) al placer, se expone al sufrimiento del dolor (es decir, intenta evitarlo, alejarlo o huir de él). Ambos implican la misma adicción espiritual, la misma aflicción espiritual. Uno debe renunciar al disfrute del placer o a la disminución del dolor para alcanzar la verdadera libertad.

Por supuesto, es más fácil renunciar al sufrimiento que al placer. Pero hay que entender que ambos hábitos fortalecen

el ego (o, más precisamente, la identificación con el complejo cuerpo-mente). Si el ego se nutre del placer, seguirá alimentando el sufrimiento. Estos hábitos no se pueden erradicar de la noche a la mañana, pero, con delicadeza, se pueden eliminar con el tiempo.

Así pues, al experimentar placeres, no te detengas en ellos ni intentes maximizarlos, como solemos hacer, sino obsérvalos con atención y serenidad. Esto te permitirá también liberarte del dolor, es decir, contemplarlo con calma, sin temerlo ni intentar minimizarlo.

Las causas o razones de los placeres o dolores son interesantes de conocer, pero en última instancia resultan irrelevantes. Quienes meditan no dedican demasiado tiempo a indagar en su historia de vida para encontrar las fuentes específicas de sus problemas psicológicos; el psicoanálisis freudiano es en sí mismo una forma de apego y confusión con los fenómenos. La meditación se centra en remediar y prevenir de forma proactiva las causas profundas de los problemas, del mismo modo que un mecánico repara un coche sin necesidad de saber cómo se estrelló.

Subyacente tanto al sufrimiento como al disfrute se encuentra una especie de descontento radical. El sufrimiento expresa esta condición mediante la autocompasión; el disfrute, mediante el intento de autoenaltecerse. Lo opuesto a ambas reacciones es la actitud de *contentamiento* . Cabe destacar que no se trata solo de lo opuesto al sufrimiento, sino de la antítesis tanto del sufrimiento *como* del disfrute [89].

---

89 La mayoría de las traducciones de textos budistas implican que lo opuesto al sufrimiento es la felicidad; pero esto es

Es la liberación del espíritu de los fenómenos materiales y mentales pasajeros, de cualquier polaridad, la liberación de los altibajos de las emociones aleatorias.

El desapego no significa un distanciamiento fingido o forzado (este último es una connotación peyorativa del término, pero no su único significado). El desapego no es una parálisis emocional, como la de alguien que ha desarrollado rígidas defensas contra las emociones. Consiste en mantener la calma y la compostura, no en estar paralizado o reprimido. Es «estar en estado zen» (como se dice hoy en día en francés), es decir, no alterarse por prácticamente nada. Si uno medita lo suficiente y bien, el desapego surge de forma natural.

Es importante recalcar, para evitar malentendidos, que recomendar la «no-satisfacción» (en el sentido antes definido) no *significa* estar *en contra* del placer. Ser impasible no es ser apático. Naturalmente, el placer es preferible al dolor o incluso a la indiferencia.

Si uno experimenta placer (o se alivia un dolor), perfecto; no hay daño intrínseco en ello. En principio, no hay razón para rechazar el placer cuando se presenta, ni siquiera para evitarlo si se anticipa; de hecho, hacerlo constituiría otra

---

inexacto. El término contentamiento es más apropiado aquí, y este es lo contrario no solo del sufrimiento, sino también del gozo, como se acaba de explicar. Cabe destacar que el contentamiento no es una emoción, algo que el alma siente pasivamente, sino *una actitud* , una postura activamente elegida por la voluntad del alma. El término felicidad quizás sea mejor reservarlo para la dicha suprema de la iluminación, pues nadie puede considerarse verdaderamente feliz si no ha alcanzado permanentemente dicha realización.

forma de apego. Por otro lado, no se debe intentar prolongar o aumentar un placer existente, ni, con mayor razón, buscar el placer por sí mismo ni pasar el tiempo soñando con él cuando se carece de él. Este comportamiento hedonista inevitablemente conduce a la infelicidad (tristeza, resentimiento, conflictos, debilidad, etc.); no vale la pena.

Cabe señalar, sin embargo, que, debido a las polaridades implicadas, nuestra postura respecto al sufrimiento no es del todo simétrica a la que acabamos de formular en relación con el disfrute. Nuestro consejo de evitar el sufrimiento no implica lógicamente una aceptación fatalista del dolor como tal. En el caso del dolor, si se puede evitar (antes de que ocurra) o eliminar (después de que ocurra), por supuesto que se debe hacer, a menos que existan razones más apremiantes que justifiquen lo contrario.

Es necesario hacerlo, ya que el dolor obstaculiza la consciencia y la voluntad, como se evidencia en situaciones trágicas (como ciertas enfermedades o la tortura). El problema del sufrimiento surge únicamente cuando el dolor se convierte en el principal foco de atención, es decir, cuando cualquier cantidad de dolor (real o imaginario) resulta insoportable. La hipersensibilidad al dolor es perjudicial para la salud espiritual.

Es natural proteger y cuidar los apéndices cuerpo-mente de nuestra alma, velando por su bienestar. La cuestión radica en determinar hasta qué punto estas preocupaciones y búsquedas son biológicamente valiosas y en qué momento se vuelven perjudiciales. El límite se alcanza cuando nuestras inquietudes y búsquedas más materialistas comienzan a

obstaculizar o dañar nuestros valores espirituales, que en última instancia son más importantes.

Por lo tanto, la postura que aquí se defiende es: ni hedonismo desmedido ni ascetismo extremo, sino moderación y sabiduría.

PARTE 4:
ALGUNAS MEDITACIONES SENTADAS

24. Tiempo, lugar y postura

Los siguientes capítulos no pretenden ser una guía paso a paso para la meditación, sino más bien ayudar al lector a afrontar algunos de los problemas prácticos que surgen durante la práctica. Pero antes, unas palabras para empezar…

¿Cuándo se debe meditar? En principio, en cualquier momento, pero en la práctica se obtienen mejores resultados si se elige un momento en el que el entorno permita la máxima soledad y tranquilidad. Personalmente, considero que la madrugada es un momento especialmente valioso para meditar: prácticamente no hay distracciones visuales ni sonoras que interrumpan, y se puede alcanzar una profunda concentración. Por supuesto, conviene preparar el entorno según sea necesario; por ejemplo, apagar el refrigerador si se oye.

Pero no hay una regla fija: algunas de mis sesiones de meditación más satisfactorias han sido por la mañana o por la noche. Por la mañana, uno está bien descansado y los pensamientos aún no se han multiplicado; pero uno puede impacientarse con la meditación, sabiendo que tiene muchas cosas que hacer durante el día. Por la noche, uno puede estar cansado y lleno de pensamientos; pero a veces el hecho de que el día haya terminado permite desarrollar una meditación intensa.

Deberías probar diferentes momentos para meditar y descubrir cuál te conviene más. Esto puede variar; por

ejemplo, tu disposición para meditar puede ser diferente entre semana y los fines de semana. A medida que progreses, tu momento favorito podría cambiar.

¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo se debe meditar? En principio, ¡tan a menudo y durante tanto tiempo como sea posible! Se dice que algunos grandes maestros meditaron durante varios días seguidos y mantuvieron este régimen intenso durante años. Los principiantes como nosotros simplemente debemos hacer lo mejor que podamos. Lo importante es comprometerse *con la meditación regular* y aumentar gradualmente el tiempo dedicado a esta práctica.

Si estás empezando, dedica al menos 10 minutos al día a la meditación. Yo uso un despertador (que no suene fuerte) para asegurarme de meditar el tiempo necesario. Al principio, puedes meditar en cualquier momento del día que tengas libre. Así podrás probar diferentes horarios, adaptándote a tu rutina. Después de una o dos semanas, establece un horario fijo, por ejemplo, por la mañana antes del desayuno o por la noche antes de acostarte.

Una vez que domines esta primera disciplina, aumenta el tiempo a 20 minutos al día y mantén ese ritmo durante algunas semanas. Como alternativa, en lugar de aumentar el tiempo por sesión, puedes intentar sentarte durante el mismo tiempo dos veces al día; observa cómo te sientes. Gradualmente, después, aumenta el tiempo total diario: primero a media hora, luego a 40 minutos, después a una hora, luego a 90 minutos, y así sucesivamente.

No exageres, porque lo más importante no es cuánto puedas meditar en una sola sesión o en un día. Lo más importante es

meditar el tiempo que hayas decidido que puedes manejar, *todos los días sin falta* . Una vez que te sientas cómodo con una cantidad determinada de meditación diaria, manténla; no vuelvas a una cantidad menor.

La razón de esta regla es que el efecto de la meditación es gradual y acumulativo. Se necesita tiempo para que se manifiesten los cambios transformadores que es capaz de producir. Las cosas suceden poco a poco, si les das tiempo. No seas demasiado ambicioso e intentes meditar durante demasiado tiempo demasiado pronto, o te sentirás rechazado. Tampoco medites durante demasiado poco tiempo, si puedes, ya que un tiempo reducido podría ser insuficiente para obtener resultados notables.

Ten en cuenta que los fines de semana podrías sentarte durante más tiempo o con mayor frecuencia que entre semana. Pero, de nuevo, si lo haces, lo mejor es convertirlo en un hábito.

¿Dónde sentarse a meditar? En principio, se puede meditar en cualquier lugar. Pero en la práctica, es recomendable elegir un sitio relativamente tranquilo donde nadie pueda molestarte. Si estás al aire libre, es agradable sentarse frente a un paisaje natural; pero no debe haber demasiada actividad frente a ti. Si estás en interiores, es mejor sentarse frente a una ventana o una pared lisa que frente a un área llena de muebles u otros objetos.

En resumen, evite tener a la vista objetos que puedan distraerle, ya sea directamente o por asociación de ideas que estimulen su pensamiento. Del mismo modo, no se sitúe en un lugar donde pueda oír la música o las conversaciones de

sus vecinos. Sin embargo, los ruidos de fondo no tienen por qué impedirle meditar, siempre que no sean demasiado fuertes ni persistentes. Lo mismo se aplica a otros estímulos sensoriales.

Ve al baño antes de sentarte. El aire que respires al meditar debe ser fresco; abre una ventana un rato si es necesario. Mantén tu cuerpo caliente, pero no tanto como para que te dé sueño. Usa ropa holgada para no dificultar la circulación sanguínea ni la respiración. Afloja tu cinturón para que tu abdomen pueda moverse libremente. Quítate las gafas.

¿Qué **sentado?** ¿Cuál es la mejor **postura** para meditar? La postura ideal es la del loto, es decir, sentarse con las piernas cruzadas, con el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Esta postura es la mejor debido a la sensación de estabilidad y unidad que proporciona al cuerpo durante la meditación. Sin embargo, para la mayoría de nosotros en Occidente, no es una postura fácil de adoptar; y si se realiza con fuerza o en exceso, puede dañar las rodillas. Pero ten en cuenta que, si estás dispuesto a esforzarte durante el tiempo suficiente, existen ejercicios de yoga que te preparan para ello [90].

La siguiente mejor postura es la del «medio loto»: sentado sobre un cojín, dobla una pierna colocando un pie sobre el muslo opuesto y la otra pierna *debajo* de la primera. Practica

---

90 Como la mariposa (siéntese con las plantas de los pies juntas y mueva suavemente las rodillas hacia arriba y hacia abajo o hacia la izquierda y la derecha) y la marcha del cuervo (siéntese con los glúteos tocando los talones, coloque las manos sobre las rodillas y luego camine). Por supuesto, estos ejercicios requieren tiempo para dar resultados.

el medio loto en ambos lados por igual y, con el tiempo, podrás lograr el loto completo. Una tercera opción es sentarse con las piernas cruzadas y dobladas hacia abajo; la mayoría de la gente puede hacerlo brevemente, pero, en mi opinión, no es muy recomendable para la meditación, ya que la espalda tiende a curvarse y mantenerla recta es un esfuerzo constante.

Otra postura común es ponerse en cuclillas, sin cruzar las piernas, apoyando las plantas de los pies hacia arriba (la postura del diamante); es una postura cómoda si puedes realizarla. No se recomienda sentarse en el suelo con ambas piernas dobladas hacia afuera, ya que esto provoca una torsión antinatural de las rodillas.

Si estas posturas orientales te resultan demasiado dolorosas para mantenerlas durante mucho tiempo, o si simplemente no puedes sentarte en ninguna de ellas [91], no dejes que eso te impida meditar; ¡simplemente siéntate en una silla! La meditación es principalmente una actividad no física, aunque el dolor físico puede ser objeto de meditación y trascenderlo a través de ella puede ser muy gratificante. No tienes que parecerte a un Buda para meditar. Simplemente haz lo práctico y elige la postura adecuada para tu cuerpo.

Si te sientas en una silla, no apoyes la espalda ni los brazos en ningún soporte; siéntate en el borde de la silla o usa un taburete. No te sientes en un sofá; tampoco puedes meditar encorvado o acostado. El asiento no debe ser ni demasiado alto ni demasiado bajo, de manera que tus piernas formen un ángulo recto y las plantas de tus pies estén planas en el suelo,

91 Por ejemplo, si sus rodillas están dañadas o son frágiles.

con las rodillas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros. Si el asiento que usas es muy bajo, cruza un poco las pantorrillas, apoyando los bordes exteriores de los pies en el suelo [92].

Lo importante, independientemente de cómo te sientes, es mantener la espalda y el cuello rectos. Sentarse parcialmente sobre un cojín eleva la zona lumbar y ayuda a enderezar la columna. Estira la columna como si estuviera atada a la altura del coxis y la estuvieras tirando hacia arriba desde algún punto por encima de la cabeza. El torso debe permanecer erguido. Pero no saques el pecho ni metas el abdomen; en su lugar, lleva los hombros hacia atrás y relájalos hacia abajo (ambos por igual), y deja que el abdomen se relaje hacia afuera.

La cabeza debe sentirse como si flotara sobre el cuello (permitiendo el máximo flujo de energía a través de los *chakras*). Inclínala ligeramente hacia adelante, metiendo la barbilla hacia adentro; pero no te quedes rígidamente en esta posición. Sin embargo, no dejes que la cabeza se incline hacia abajo (esto indica pensamientos pesados); ni que se caiga hacia atrás (este movimiento de alejarse de los objetos a la vista indica miedo o arrogancia).

Relaja el rostro: boca, frente y ojos. Mira al frente, con la mirada ligeramente hacia abajo. No te fijes en ningún objeto en particular, sino que descansa la vista sin insistir en la zona que tienes delante. Si te encuentras demasiado absorto en los estímulos visuales, cierra los ojos un rato y dirige tu atención

92 Pero esto dificulta un poco la circulación en los pies.

hacia tu interior. Si con los ojos cerrados piensas demasiado, ábrelos.

Apoya las manos sobre las rodillas o los muslos, pero no te inclines sobre ellas. También puedes juntar las manos debajo del ombligo (sobre o encima del regazo), apoyando una sobre la otra, con las palmas hacia arriba y los pulgares ligeramente tocándose [93]. Respira con calma y sin prisas. Revisa y corrige tu postura repetidamente durante toda la sesión. Lo ideal es mantener la postura y evitar cualquier movimiento correctivo.

Una vez que te hayas posicionado correctamente, elige mentalmente alguna técnica de meditación (como la atención plena a la respiración) que te parezca adecuada para tu estado de ánimo actual. Mantén la concentración en el método elegido y no la sueltes hasta que termine el tiempo asignado. No te relajes; no permitas que tu mente divague y te distraiga de la concentración.

Si meditas durante un periodo prolongado y, a mitad de la sesión, sientes que te estancas (por ejemplo, experimentas inquietud o agitación mental intensa), puede ser beneficioso levantarte y caminar despacio y con atención plena durante un rato. Finaliza siempre tus sesiones de meditación con unos minutos de esta "meditación caminando", sincronizando tus pasos con tu respiración (a un ritmo de una o dos respiraciones por paso).

---

93 Este es el " *mudra cósmico* ", preferido por los meditadores zen. Existen muchas otras posibilidades que puedes descubrir en otras fuentes. Lo importante es facilitar el flujo de energía interna y evitar bloquearlo, independientemente de la posición de las manos.

Al finalizar tu meditación, no expongas tus sentidos a estímulos fuertes de inmediato ni te lances directamente a pensar o actuar. Evita experiencias o actividades bruscas; de lo contrario, tu mente podría sentirse frágil en las horas siguientes. Mantén el estado meditativo el mayor tiempo posible.

25. Observa los mecanismos del pensamiento.

Es normal que surjan pensamientos durante la meditación. Al principio, observa tus pensamientos con una actitud benevolente y sin juzgarlos; no conviene entrar en conflicto con ellos. Es importante comprender el pensamiento antes de poder dominarlo.

Para quien se inicia en el arte de la introspección, el pensamiento se presenta como una larga serie de procesos mentales confusos, un evento mental unitario que pasa casi incontrolablemente. Poco a poco, a medida que se adquiere más práctica, se aprende a analizar los propios procesos mentales de diversas maneras.

El ámbito de lo que llamamos «pensamiento» es muy amplio, mucho más de lo que algunos creen. En su sentido más amplio, el término se refiere a *cualquier contenido de la conciencia distinto de las experiencias directas aparentes* de la materia, la mente o el yo. Por lo tanto, excluye, en primer lugar: las percepciones puramente sensoriales; en segundo lugar: las percepciones mentales cuando no se consideran un símbolo o una referencia a algo que trasciende su propia naturaleza; y en tercer lugar: las intuiciones sobre uno mismo y/o sus funciones.

Observe primero las diferentes *especificidades formas* de pensamiento. Los pensamientos pueden, como se suele

suponer, adoptar la forma de «verbalizaciones», es decir, oraciones verbales «en la cabeza [94]» o dichas en voz alta a uno mismo o a otras personas. Pero algunos pensamientos adoptan la forma de visualizaciones (recuerdos visuales o imaginaciones) y su equivalente auditivo («auditorizaciones», llamémoslas): proyecciones mentales audiovisuales («perceptualizaciones» sería un término general apropiado), que pueden o no incluir palabras.

Cabe señalar que los recuerdos concretos parecen ser el almacenamiento de experiencias pasadas; mientras que las imaginaciones concretas son proyecciones mentales sobre lo que podría ser el pasado, el presente y/o el futuro, o incluso ficciones sin una ubicación temporal precisa.

Además, lo que comúnmente llamamos «pensamiento» suele ser, con mayor precisión, actos de voluntad, o veleidades (actos incipientes de voluntad), o intenciones (de querer), o valoraciones. Conocemos la mayoría de nuestros actos de voluntad personales, así como las veleidades, intenciones y valoraciones, directamente a través de la intuición (o apercepción). Este autoconocimiento puede memorizarse; y, a su vez, estos recuerdos intuitivos pueden utilizarse como elementos de la imaginación.

Tales imaginaciones relacionadas con la voluntad pueden o no ir acompañadas de imágenes audiovisuales y/o pensamientos verbales. Asimismo, mediante la simulación

---

94 O, como solía decirse, "en el corazón".

de la voluntad [95]en uno mismo (con o sin percepciones y/o verbalizaciones), *se puede proyectar mentalmente* voluntad, veleidad, intención o valoración sobre uno mismo *o sobre otras personas* (por ejemplo, puedo imaginar que la chica que deseo me desea a mí también).

Muchos de nuestros pensamientos son o implican juicios de valor, que pueden ser positivos o negativos. Estos pensamientos constituyen nuestros afectos y deseos, y a menudo generan respuestas emocionales, tanto físicas como mentales. Estas cargas emocionales pueden, a su vez, generar pensamientos adicionales sobre el mismo tema y aumentar o disminuir nuestras valoraciones previas. Los pensamientos también pueden imaginar emociones mediante palabras o intenciones preverbales, o mediante imágenes audiovisuales (por ejemplo, una mujer llorando y gimiendo).

Además, cabe destacar el dominio abstracto y conceptual que parece derivarse de los dominios concretos perceptivos (materiales y mentales) e intuitivos (autoconocimiento).

---

95 Cabe destacar que la voluntad simulada *no es* mera imaginación visual de la voluntad, pues la voluntad es insustancial, es decir, no fenoménica (conocida solo por intuición). Si imagino que mi brazo se mueve, no significa que esté imaginando que lo estoy moviendo (mediante la voluntad). Debo añadir conceptualmente «supongamos que lo estoy moviendo» o, más concretamente, producir voluntariamente un micromovimiento representativo, una leve vellosidad de movimiento o la mera intención de moverlo en mi brazo físico en este preciso instante. Esta voluntad *simbólica* , en la que una voluntad real sustituye a una imaginada, suele subyacer a las llamadas proyecciones mentales sobre los actos de voluntad propios o ajenos (hacia el pasado, el presente o el futuro, o sin ubicación temporal).

Estos últimos, de carácter experiencial, sirven como datos y puntos de partida para nuestros razonamientos, comparaciones, contrastes, conceptualizaciones, comprobaciones lógicas, teorías, justificaciones y demás aspectos no experienciales de nuestras creencias.

En resumen, existen muchos componentes formales diferentes que conforman lo que comúnmente llamamos nuestros pensamientos. Un "pensamiento" puede implicar diversas combinaciones de estos diferentes elementos formales.

Cabe destacar que un pensamiento aparentemente puramente verbal implica la proyección mental de sonidos de palabras (o, muy raramente, las imágenes visuales de palabras escritas) y las intenciones que les dan significado. Con frecuencia, y a menudo inadvertidamente percibidos, detrás de estas palabras se encuentran recuerdos e imaginaciones visuales y auditivas adicionales, así como eventos volitivos-evaluativos y fenómenos emotivos, que enriquecen aún más los elementos verbales.

Los lógicos analizan además los pensamientos verbales, descomponiéndolos en «formas lógicas» según su contenido semántico. Por ejemplo, «X es Y» es una forma lógica, «X es mayor que Y» es otra, y así sucesivamente. En este contexto, también podemos tener en cuenta las distinciones gramaticales, como la primera persona, la segunda persona, etc., o los tiempos verbales pasado, presente o futuro. Estos análisis del discurso ayudan a clarificar y evaluar nuestros procesos de pensamiento.

Los lógicos, y de hecho todos los pensadores, también se preocupan por la veracidad o falsedad de los pensamientos. En este contexto, es importante distinguir entre el razonamiento deductivo (analítico) y el inductivo (sintético). El primero puede revelar la verdad o la falsedad, mientras que el segundo solo proporciona probabilidades (grados) de veracidad o falsedad. La mayoría de los procesos de pensamiento implican ambos tipos de razonamiento.

Durante *la meditación* , no nos interesa demasiado la evaluación epistemológica de todos nuestros pensamientos, pues esto solo perpetuaría y multiplicaría el pensamiento. Nos encontramos en una postura receptiva de observación, más que en una postura activa de investigación. Por supuesto, debemos ser honestos en nuestra observación, es decir, no distorsionar ni eludir la información disponible, para asegurar su veracidad. Sin embargo, con disciplina, debemos dejar para otro momento las reflexiones más complejas sobre los datos.

Todo esto constituye un nivel de análisis del fenómeno del pensamiento: la identificación de sus elementos. Estos elementos suelen combinarse en diferentes compuestos o *escenarios* . Por ejemplo: imagino una escena en la que le digo a mi amiga: «¡Cántame una canción!», y ella responde: «No, tengo intención de irme a casa». Cabe destacar que todo esto ocurre en mi mente; mi amiga no tiene nada que ver (aunque, si es que existe, podría haberse comportado de forma similar en el pasado).

Los elementos de este escenario son: «Me imagino [toda la escena]»; «Me imagino diciéndole algo («cantar, etc.») a

alguien»; «Me imagino a esa persona con la intención («de irse a casa»)»; «Me imagino a alguien respondiendo verbalmente». Cada uno de estos elementos es, en sí mismo, un pensamiento de algún tipo, y los elementos se combinan en el escenario general, no necesariamente por mera suma (como una serie, como cuentas en un collar), sino a menudo anidados (uno dentro del otro).[96]

A menudo, todos repetimos el mismo escenario en *patrones* de pensamiento recurrentes. Por ejemplo, un perdedor en el amor puede imaginarse siempre que la chica que le gustaría conquistar lo rechaza. Otra forma de analizar el pensamiento es *temáticamente* . Esto se refiere a la fuerza motriz principal detrás del proceso de pensamiento. Una cadena de pensamiento está impulsada por la lujuria; otra por la avaricia (codicia financiera); otra por la autojustificación; otra por los lazos familiares; otra por la curiosidad científica; otra por la piedad; y así sucesivamente.

Es importante distinguir estos diversos aspectos del pensamiento. Cuando surge un pensamiento durante la meditación, si logras analizar instantáneamente su estructura y comprender sus causas, deja de absorberte tanto. Su insensatez e inutilidad subyacentes se hacen evidentes. Te vuelves relativamente inmune al poder hipnótico de tus

---

96 Existe un número infinito de escenarios posibles, de complejidad y matices muy variables. Imagino X; me imagino imaginando X. Tengo la intención de hacer X; creo que tenía la intención de hacer X ayer; creo que haré X mañana. Imagino al Sr. Y realizando la actividad X; me imagino al Sr. Y con la intención de hacer X. Etc.

pensamientos y puedes desapegarte de ellos con mayor facilidad.

Para profundizar en el tema, debemos distinguir dos aspectos de lo que llamamos mente: los aspectos volitivos y los aspectos inconscientes e involuntarios. Estos últimos podrían denominarse (para nuestros propósitos) «mente automática». Esta «mente» parece tener «voluntad propia», en oposición a la nuestra. Sin embargo, esto es solo una metáfora, pues la mente automática carece de volición; es simplemente una construcción teórica a la que, figurativamente, consideramos «responsable» de nuestros impulsos inconscientes, actos involuntarios, etc.

Los recuerdos y pensamientos verbales que surgen y se desarrollan (en alguna dirección, durante algún tiempo) de forma aparentemente espontánea y automática, tanto en la meditación como en el resto de la vida, son producciones del cerebro de las que no necesariamente somos responsables directamente. Pero no suelen ser tan aleatorios y fortuitos como parecen; no, están impulsados por nuestros deseos, aversiones, esperanzas, miedos, etc. Y estos afectos y apetitos no son mera casualidad, sino consecuencias de que el alma (el yo) haya desarrollado con el tiempo ciertas preferencias y tomado ciertas decisiones en la acción.

Es decir, implican algún tipo de voluntad, en algún momento, aunque sea a un nivel muy bajo de conciencia. Una vez que comprendemos nuestra responsabilidad personal, al menos indirecta, por los pensamientos aparentemente aleatorios, resulta más fácil superarlos en la meditación. Se vuelven más íntimos y manejables. Es

importante observar cómo surgen los pensamientos «aleatorios» durante la meditación:

> Puede que note una carga emocional que me afecta. Me doy cuenta de que estoy sufriendo un poco. Puedo (o supongo que puedo) atribuir ese sentimiento a algo que alguien dijo o hizo, por ejemplo, un comentario filosóficamente erróneo. Entonces intento aliviar este sufrimiento mío preparando o planeando preparar alguna contramedida, por ejemplo, los contraargumentos que ofreceré para corregir el error. Esto me hace pensar en diferentes opciones.

De esta forma, el pensamiento se repite sin cesar. Nos enfrascamos en él, intentando enmendar errores o mejorar nuestra situación de una u otra manera. Esto es el samsara, el enredo y la interminable lucha de nuestra mente. Es mejor ignorar el sufrimiento y las fantasías, y seguir adelante. Es mejor actuar que reaccionar. Lo mejor es estar contento, sin miedo y satisfecho. El pensamiento, por muy aleatorio que parezca, siempre tiene causas subyacentes.

La atención meditativa a los propios pensamientos puede describirse como situarse mentalmente «por encima» de las propias corrientes de pensamiento, observándolas con cierto desapego a medida que se desarrollan. En esta postura de espectador impasible, los pensamientos aparecen como meros *eventos mentales* en los que uno no está demasiado involucrado, como destellos de actividad relativamente objetivos. A esto se le llama a veces «autoconciencia» (de forma imprecisa, en mi opinión).

Sin embargo, debemos distinguir entre la consciencia simultánea de los pensamientos y la consciencia retrospectiva de los mismos. La primera es más difícil de alcanzar, aunque se vuelve más fácil a medida que la mente se calma. La mayor parte de la consciencia de los pensamientos se produce a posteriori; en realidad, se trata de la consciencia de los ecos finales y los recuerdos de los pensamientos, más que de la consciencia de los pensamientos en sí. La consciencia simultánea es lo suficientemente fuerte como para trascender los pensamientos en su plenitud, mientras que la consciencia retrospectiva nos permite quedarnos atrapados en ellos, aunque sea levemente, durante un tiempo.

Cabe señalar que la meditación en sí misma suscita pensamientos iniciales. Las instrucciones para meditar son pensamientos, al igual que las observaciones y reflexiones filosóficas sobre la meditación. Estos pensamientos a veces son útiles e incluso necesarios para la meditación, pero uno debe ser capaz de dejar de darles importancia, de lo contrario se pierde el sentido del ejercicio. En cambio, se puede guiar el propio camino mediante intenciones y voliciones silenciosas.

Cuando me doy instrucciones durante la meditación, como «intenta contar tus respiraciones», «vuelve a la consciencia de la respiración» o «bien, ahora abandona todas las técnicas», actúo como mi propio guía o gurú. Este rol es necesario al principio para regular la actividad meditativa e intentar alcanzar un estado mental favorable por la vía más corta y eficaz. Cada sesión es diferente en este sentido, por lo

que no se puede usar una guía estándar. Sin embargo, cuanto más a menudo y durante más tiempo se medita, más rápido se llega a ese estado y se puede dejar de lado todo diálogo interno.

La meditación es en gran medida un proceso empírico de autodescubrimiento. Nadie puede revelar el camino por completo de antemano, sino que uno debe aprenderlo gradualmente mediante la práctica. La metodología se basa principalmente en el ensayo y error, aunque las reflexiones filosóficas pueden aclarar los métodos, los medios, las metas y los fines. Por lo tanto, el pensamiento no es del todo malo, sino que puede darnos dirección, motivación e inspiración. Pero en exceso, tales pensamientos pueden convertirse en impedimentos, por lo que conviene tratarlos con cuidado y abandonarlos cuanto antes.

26. Deja de pensar innecesariamente

La meditación implica algunas «paradojas». Quieres detener toda voluntad, ¡pero eso es un acto de agencia fundamental! Quieres estar plenamente presente como Sujeto, atento a todo lo que sucede, y sin embargo no quieres cambiar nada: no quieres dejar de fantasear ni de pensar, sino solo observar lo que ocurre, ¡pero eso, por supuesto, «lo cambia todo»! Quieres trascender tu «ego», ese «yo» pesado y siempre presente, que es una ficción, una extrapolación errónea de los fenómenos, quieres que desaparezca, ¡pero nunca estás más «presente» que cuando lo consigues!

Tales dilemas pueden, en sus primeras etapas, parecer confusos e incluso paralizantes. Aparentemente, intentamos resolver un problema complejo. Nos enredamos en nudos difíciles de desenredar. Esto también alimenta el pensamiento. Aquí también debemos aprender a cortar el nudo gordiano y seguir adelante. La clave está en comprender que cuando el discurso se estanca de esta manera, no significa que la acción contemplada sea imposible. Es un problema de discurso, no de acción. Continúa con tu meditación y deja de lado todas las especulaciones filosóficas (déjalas para otro momento, cuando no estés meditando).

No culpes a los demás por los problemas que encuentras en tu interior o en tu vida. Evita juzgar negativamente a los demás, pues solo sirve para desviar la atención de tus propios

problemas. No permitas que las emociones negativas surjan y dominen tu conciencia: ni asco, ni resentimiento, ni ira, ni odio. Detenlas cuanto antes (y es posible en cualquier momento). Estos pensamientos y emociones son inútiles y obstaculizan la paz interior.

De igual modo, evita deleitarte con aquello que te produce placer. Deja que el pensamiento sobre ello pase sin codicia. Piensa: mi cuerpo y mi mente son míos, me pertenecen en el sentido de que están asociados conmigo y soy responsable de ellos hasta cierto punto, pero no son yo, no se identifican conmigo, con mi alma. Cuando me aferro a sensaciones, pensamientos o emociones positivas o negativas, me confundo con cosas que en realidad son externas a mí.

Cuando logras detener el pensamiento activo, se produce una especie de proceso de pensamiento pasivo, que consiste en ecos de pensamientos, vaguedades de pensamiento, pretextos para continuar pensando. Es como si tu mente (automática) intentara tentarte o provocarte a pensar, porque se siente incómoda o vulnerable con el silencio interior. Uno de estos pensamientos pasajeros puede acabar enganchándote, como un pez atrapado en un gusano colgante; entonces el pensamiento te arrastra en un largo viaje, hasta que te das cuenta de lo que está pasando y decides abandonarlo.

Esta tendencia subyacente al pensamiento puede considerarse un «ruido de fondo», sin el cual la mente simplemente desaparece. El contenido de la mente son meros hologramas, proyecciones internas de luz y sonido sin mucha sustancia; en su ausencia, no hay mente. Cuando nos dejamos absorber por los pensamientos, damos rienda suelta

a esta tendencia mental. Más precisamente, si no desactivamos el «piloto automático» de la mente, esta nos arrastra con fuerza a cadenas de pensamiento.

Desde esta perspectiva, se puede comprender y sentir compasión por quienes se ven abrumados por sus pensamientos, a veces hasta el punto de cometer delitos aparentemente "contra su voluntad". Si no hemos adquirido el hábito de controlar nuestros pensamientos, estos cobran vida propia y pueden inducirnos a realizar actos lamentables. Se requiere esfuerzo para frenar las tendencias anárquicas de la mente. No es fácil, sobre todo si intentamos hacerlo "por la fuerza". Más bien, la manera de lograrlo es calmando la mente de forma suave y gradual mediante la meditación.

Para controlar el pensamiento, conviene desarrollar el hábito de hablar poco, o incluso nada [97]. Para empezar, no hables *contigo mismo más de lo necesario* ; evita las discusiones constantes, ya sean internas o en voz alta. Usa tu mente con eficacia. El monólogo es importante y difícil de resistir, pero aún más importante y difícil es evitar las conversaciones innecesarias con otras personas sobre esto, aquello y lo otro.

En un diálogo, dos o más mentes trabajan sin cesar, compartiendo ideas que mantienen la conversación en marcha. Los pensamientos espontáneos de una mente estimulan otros nuevos en la otra. Puede que no exista conexión entre los discursos de las personas involucradas. La gente suele hablar en lugar de conversar. Parecen querer simplemente liberar, a través del habla, la energía reprimida

---

[97] En rigor, esto incluye hablar *por escrito* (¡que es precisamente lo que estoy haciendo ahora!).

[98]. Buscan algo más que añadir, para asegurarse de haber agotado sus recursos conversacionales.

Otra precaución sensata es minimizar la exposición a estímulos como las noticias, ya sean en periódicos, televisión o internet. La mayoría de los periodistas parecen empeñados en generar la mayor cantidad de preocupación e ira posible, bombardeándonos con un aluvión interminable de noticias negativas y exasperantes. Probablemente lo mejor sea ignorarlo todo y concentrarse en asuntos espirituales.

Nuestra mente puede ser elástica, es decir, capaz de recuperar la paz interior con rapidez o lentitud. Al meditar, queda un eco de sonidos e imágenes en la mente, que tarda un tiempo variable en disiparse. Las emociones pueden ser particularmente persistentes. Quizás algunas personas recuperan la paz interior más rápidamente que otras (y, del mismo modo, una misma persona puede recuperarla más rápidamente en algunos momentos que en otros).

Así como en el plano físico la piel de un joven recupera rápidamente su suavidad al pellizcarla, mientras que la de una persona mayor tarda más, en el plano mental, los individuos pueden tener distinta elasticidad mental. Esto no solo se aplica a las imágenes y los sonidos, sino también a las emociones; por ejemplo, si uno siente que la ira aumenta, puede disminuir rápidamente o con dificultad. De hecho, esta idea se extiende a todos los pensamientos; por ejemplo, si

---

98 En algunos casos, el proceso se desencadena y se mantiene por una aparente necesidad de atención; como si las personas necesitaran que se reconociera su existencia al ser escuchadas y que se les hablara. La conversación también sirve, por supuesto, como medio para crear vínculos sociales.

uno tiene alguna preocupación, es posible dejar de pensar en ella de diversas maneras.

Si deseamos alcanzar el estado meditativo de estar "en el presente", obviamente debemos entrenarnos para tener mentes más flexibles, mentes capaces de desconectar un pensamiento a voluntad.

La forma más sencilla de alcanzar la ausencia de pensamiento es abstenerse de pensar desde el momento en que te despiertas por la mañana (o en mitad de la noche) para meditar. No eches a perder la cabeza antes de sentarte a meditar, y tendrás mucho menos trabajo que hacer una vez que te sientes. También es recomendable conectar *con tu anhelo interior* de iluminación y tu amor por la práctica de la meditación, para que estés bien motivado y tu atención esté sinceramente enfocada mientras te preparas para meditar.

Al sentarte, dirige inmediatamente tu atención al lugar mental donde surgen los pensamientos. *Ve a la raíz misma de la formación del pensamiento en tu mente e impide que los pensamientos siquiera surjan* (para que no tengas que reprimirlos después). Esta es una técnica eficaz y sorprendentemente sencilla: un atajo para alcanzar una presencia mental serena en el aquí y ahora. No busques nada, simplemente siéntate… y siéntate… y siéntate.

27. Cómo lidiar con las distracciones

En el judaísmo, el concepto de «impureza» se relaciona con la idolatría, las manos ensangrentadas, la sexualidad impura y otras faltas específicas; y existen distintos grados de pureza o impureza. En el budismo, el concepto de «impureza» es mucho más radical: se refiere a (casi) todo pensamiento, ya que se considera que el pensamiento agita la mente y oscurece su claridad intrínseca.

Según el judaísmo, los pensamientos y acciones impuros acaban provocando sufrimiento: sentimientos de vergüenza, culpa, arrepentimiento, remordimiento, reproche, fealdad, suciedad, falta de claridad, confusión, conflicto, dolor, etc. Por ejemplo, si uno tiene un sueño sexual extraño, al despertar se siente manchado; si practica una perversión similar en la vida real, el daño es aún mayor. El budismo va más allá y enseña que todos los pensamientos y acciones ordinarios son contaminantes, ya que nos «cargan de karma» y nos ciegan ante la claridad cristalina de la realidad última.

En uno de los «koans» de *La Puerta sin Puerta* [99], dos monjes zen discuten sobre si una bandera ondeante se mueve por sí sola o por el viento; su maestro (el Sexto Patriarca) interviene, afirmando que no es ninguna de las dos, sino que son sus mentes las que se mueven. Cuando leí este relato por

---

[99] Colección del monje Mumon. Véase *Inspiraciones Zen* . Editado por Miriam Levering. Londres: Duncan Baird, 2004. (pág. 114).

primera vez hace años, lo interpreté como una defensa de la filosofía budista centrada únicamente en la mente; pero hoy lo entiendo —supongo que un poco mejor— como una enseñanza práctica.

Los acontecimientos se desarrollan a nuestro alrededor (tanto en nuestro entorno mental como material). Nuestra tendencia común es (para decirlo gráficamente) abalanzarnos sobre casi cualquier tentación pasajera. Pero el meditador debe ejercer autocontrol, pues cada impulso de abalanzarse le impide alcanzar la verdadera quietud mental. No debe ser esclavo de los acontecimientos, sino permanecer impasible. Mantener la mente en calma requiere un firme compromiso de voluntad con la quietud. Esto se logra más fácilmente enfocando la atención a un nivel más profundo.

Si centramos nuestra mente (o, para ser más precisos, nuestra atención) en la superficie de las cosas, tiende a aferrarse a distracciones externas o pensamientos pasajeros. Nos absorbemos de forma negativa. El koan anterior nos enseña que este «apego» mental no solo significa que la mente se adhiere pasivamente a fenómenos pasajeros, sino que se mueve activamente hacia ellos, los capta o incluso los busca. No es algo estático, sino dinámico. La atención rara vez permanece en reposo por mucho tiempo, sino que *se desplaza repetidamente* de un objeto a otro.

Así pues, el término «apego» aquí no se refiere únicamente al hecho de fijar la atención en algún objeto irrelevante para la meditación, sino también a *la acción* de transferir dicha fijación de un objeto aleatorio a otro. Este movimiento se repite una y otra vez, de modo que la mente nunca encuentra

reposo en un objeto fijo de meditación. Para detener esta reacción excesivamente nerviosa, es necesario evitar los movimientos compulsivos u obsesivos de la atención. Se debe cultivar una perspectiva más impasible y dirigir la mirada hacia el interior.

un maestro zen [100]me reprendió airadamente por moverme inquieto durante la meditación, gritándome: «¡No te muevas!». Esta exhortación debe entenderse no solo físicamente, sino también mentalmente e incluso espiritualmente. Los movimientos físicos proceden de los movimientos mentales, que a su vez carecerían de sentido si no fuera por los movimientos del alma, es decir, la inestabilidad de su atención. Si el espíritu se mantiene firme, la mente se calma y el cuerpo la sigue.

Si te asaltan perturbaciones internas o externas —ya sean visuales, auditivas, emocionales o de cualquier otra índole—, considéralo *transparente* a ellas. Te atraviesan sin afectarte en absoluto. Son solo turbulencias en el paisaje. Son manifestaciones de un dominio paralelo y distinto al espiritual en el que descansas con seguridad. Puedes observarlo, pero no puede conmoverte.

En la meditación, resulta útil considerar que las distracciones y los acontecimientos del entorno pertenecen al ámbito del samsara. El samsara es una fuerza poderosa y omnipresente que atrae nuestra atención. Nos oprime, impidiéndonos

---

100 El monje japonés llamado Roshi, que tuvo un centro zen en el Monte de los Olivos de Jerusalén durante algunos años. Esto ocurrió en 1979.

alcanzar la paz y la libertad propias de la meditación profunda.

Es como un pantano, con arenas movedizas a cada paso. Nuestros placeres y éxitos nos absorben en este terreno, haciendo que nos guste y que queramos permanecer en él más tiempo. Y nuestros dolores y fracasos también nos atan a él, debido a su impacto psicológico negativo y a que nos involucramos frenéticamente en intentar encontrar maneras de escapar de ellos [101].

Pero el samsara se convierte en su opuesto, el nirvana, en el momento en que uno considera todas las cosas y eventos, tanto positivos como negativos, como oportunidades para el progreso espiritual. Estos ofrecen el material desafiante necesario para trabajar en uno mismo. Gracias a nuestros esfuerzos por trascender su influencia mediante la meditación y otras prácticas, podemos alcanzar la verdadera felicidad y una paz duradera.

El samsara no es esencialmente un problema externo. No son tus malos humores, los dolores en las piernas ni las personas desagradables las que lo componen. Es algo interno: tu perspectiva personal sobre estas cosas y acontecimientos lo que marca la diferencia. Si te angustian y te desvían de tu

---

101 El ruido que oyes y el anhelo de silencio o sonidos más agradables. La fealdad que ves y el anhelo de belleza. La maldad que te rodea y el anhelo de bien. Los conflictos y el anhelo de paz. Los problemas y el anhelo de soluciones. Las preocupaciones y el anhelo de que todo esté bien. Los fracasos y el anhelo de éxito. El dolor que sientes y el anhelo de alivio o de placer. Todos estos son aspectos del samsara.

camino, estás sujeto al samsara. Si, por el contrario, permaneces impasible y sigues tu rumbo, te liberas de él.

Cuando los maestros zen afirman que la realización no es ni samsara ni nirvana, se refieren a que no es necesario ser transportado literalmente fuera de este mundo material y mental a otra dimensión. La ilusión de tener un entorno mental y físico desagradable y restrictivo puede disolverse de igual manera, e incluso de forma más inmediata, con un simple cambio de actitud. En el momento en que uno se desapega de sus influencias, ya es libre. Uno puede estar inmerso en él, pero no puede tener el mismo efecto sobre nosotros.

Dondequiera y comoquiera que te encuentres —con gente buena o mala, en prisión o en un entorno lujoso, con salud o en enfermedad— si esencialmente estás por encima de todo, si permaneces centrado y consciente, ya estás allí. Es suficiente: no necesitas nada más. La realización no es un lugar, como un paraíso, sino una libertad interior (espiritual).

Muchos dichos e historias zen enfatizan esto. Por ejemplo: «Corta leña, lleva agua» o «Cuando tengas sed, bebe; cuando tengas hambre, come». O la historia del maestro zen que, al gritar de dolor, decepcionó a uno de sus alumnos, quien confundió la ecuanimidad con la insensibilidad.

En este contexto, conviene señalar que muchas afirmaciones aparentemente paradójicas del budismo (como "ni samsara, ni nirvana") no pretenden ser afirmaciones lógicas de hechos, sino recomendaciones psicológicas.

A primera vista, tales afirmaciones parecen apelar a una especie de «lógica tetralemática», haciendo caso omiso de

las leyes del pensamiento. Parecen afirmar la posibilidad de contradicción (es decir, decir que «tanto X como no-X» pueden ser verdaderos) o negar la necesidad de exhaustividad (es decir, decir que «ni X ni no-X» tienen por qué ser falsos).

Tales afirmaciones paradójicas no pueden conciliarse con la lógica normal: de hecho, son inconcebibles y *solo pueden incorporarse al discurso si se desvinculan las palabras de sus significados* . Estas afirmaciones incoherentes suelen ser propuestas por o dirigidas a personas ignorantes de la lógica, como intentos engañosos de superioridad discursiva [102].

Pero si analizamos con detenimiento ciertas afirmaciones místicas, que parecen comunicar algo válido y sabio, nos damos cuenta de que su aparente antinomia se debe únicamente a imprecisiones verbales. No se refieren a hechos, sino a *nuestra manera de* interpretarlos. No implican que los objetos etiquetados como X y no-X puedan coexistir o estar ambos ausentes, sino que *nuestras intenciones hacia* esos objetos pueden ser adoptadas o descartadas.

---

102 Es decir: si yo digo “X” y tú dices “no-X”, un tercero dice “tanto X como no-X”, y un cuarto lo supera diciendo “ni X ni no-X”. Pero si procedemos así, no hay fin; pues otro contendiente podría decir “tanto [tanto] como [ninguno]”, y así sucesivamente *hasta el infinito* . Dado que el tetralema niega las leyes de identidad, de no contradicción y del tercero excluido, todo vale y nadie puede ganar ninguna discusión. Si nadie puede distinguir la realidad de la ficción, ¿cómo pueden los defensores del tetralema eximirse de esta regla (suya) y afirmar que su lógica paradójica es aplicable a la realidad? Tal discurso carece de sentido. Solo tiene sentido la tesis de que las leyes del pensamiento son universalmente aplicables.

Por lo tanto, es perfectamente coherente recomendar que, durante la meditación, no nos aferremos a afirmaciones categóricas como «Esto es X» o «Esto no es X», sino que mantengamos una mente abierta. Esto no implica afirmar que algo pueda ser «tanto X como no X» o «ni X ni no X», sino simplemente aconsejar abstenerse de juzgar al respecto, es decir, considerarlo irrelevante (al menos en las circunstancias actuales). Se trata, sencillamente, de una invitación a relajar la facultad racional por un tiempo y contentarnos con observar las cosas tal como son, sin disquisiciones discursivas.

En el caso específico del Zen «ni samsara, ni nirvana», la afirmación parece superficialmente inconsistente, considerando que nirvana es originalmente el término que designa la negación del samsara; pero en este contexto, la intención es que no busquemos *el* nirvana más que el samsara, ya que esta actitud de búsqueda resulta tan perjudicial si nuestro apego es al nirvana como si lo es al samsara. Esto no niega el valor del nirvana, sino que simplemente nos recuerda que *su búsqueda* nos mantiene atrapados en el samsara, puesto que este es el reino de la existencia apegada, independientemente de aquello a lo que estemos apegados.

28. Sentado olvidando

En la meditación, el pensamiento se presenta como un producto del inconsciente, ya que requiere un esfuerzo adicional de consciencia ser consciente de los propios pensamientos como un observador: como eventos incrustados en el campo mental, que van y vienen sin nuestra plena participación. Durante la meditación, miro hacia atrás y veo un rastro de pensamientos dispersos y movimientos corporales que, al reflexionar, parecen un derroche de tiempo y energía bastante inútil, mera inquietud y agitación.

La meditación es un instrumento fundamental para el desarrollo espiritual. Consiste en lograr que el alma deje de reaccionar conscientemente al drama y al ruido habituales del cuerpo y la mente, permitiendo así que la realidad tal como es (sea cual sea), tanto dentro como fuera de nosotros, se manifieste plenamente. La meditación busca, en primer lugar, desarrollar inmunidad a las distracciones externas e internas.

La meditación no es, por tanto, un diálogo interno ni una manipulación, lo cual agravaría el problema a resolver. No es un artificio; es naturaleza. No es un método para producir visualizaciones o sonidos extraordinarios con fines de entretenimiento o excitación religiosa. Al contrario, a través de ella buscamos la quietud y el silencio interior. Incluso intentar reproducir experiencias meditativas pasadas, por interesantes que parecieran, resulta contraproducente.

En esencia, como lo describe una norma zen, se trata de "sentarse en silencio, sin hacer nada".

Un método de meditación sencillo y directo se conoce como «sentarse a olvidar». Su nombre lo describe a la perfección: al practicarlo, calmamos el cuerpo y la mente. Las sensaciones y los pensamientos son como polvo removido: dejemos que se asiente y evitemos removerlo aún más. Tengamos presente que no podemos asentar el polvo por la fuerza, pues eso solo lo removerá. La voluntad implicada aquí, entonces, es la de la no acción y el autocontrol (contra toda actividad física y mental).

Nuestros pensamientos se componen de sensaciones (a través de todos los sentidos), percepciones mentales (los equivalentes mentales de las percepciones sensoriales), recuerdos, imaginaciones visuales y auditivas, anticipaciones y expectativas, y discurso teórico, incluido el discurso sobre la meditación actual, lo que significa: abstracciones, conceptualizaciones, formulación de proposiciones, desarrollo de argumentos y contraargumentos, y ordenación del conocimiento.

Aparte de las etapas iniciales de percepción y sensación en presente —es decir, la cognición del aquí y ahora—, todas las etapas posteriores del pensamiento dependen de la memoria. Por lo tanto, si deseamos intensificar nuestro contacto cognitivo con el aquí y ahora, que es la primera intención de la meditación, debemos aprender a dejar de lado la memoria por un tiempo, es decir, a *olvidarlo* todo.

Olvida *el lugar y el tiempo* en el mundo en que te encuentras. Cómo luce el apartamento donde estás sentado, cuál es su

dirección, en qué ciudad y país, en qué planeta; qué hora del día es, qué día de la semana, qué mes y año. Todo eso es memoria. Si te concentras plenamente en el aquí y ahora, justo frente a ti, podrás ignorar todos los demás lugares y tiempos.

Olvídate incluso *de tu propia identidad* . Quién eres, tu nombre, tu aspecto, tus relaciones familiares y amistades, episodios pasados de tu vida, tu contexto actual, tus preocupaciones económicas y planes futuros: todos estos detalles requieren memoria, por lo que deben olvidarse durante la sesión de meditación. Recordar implica permitir que el cerebro aporte imágenes mentales e intenciones que no son inmediatamente relevantes para la experiencia presente.

La memoria puede considerarse como un «karma» almacenado: refleja y evoca experiencias vividas previamente, extendiendo el dominio sensorial (material) hacia la mente. Nuestras fantasías y pensamientos teóricos, al basarse en recuerdos reprocesados de diversas maneras, también pueden verse como conjuntos de «karma», que transportan y perpetúan experiencias pasadas más allá de su existencia natural. El término karma resulta apropiado en este contexto, ya que este almacenamiento de experiencias tiene consecuencias a largo plazo en nuestra vida interior y exterior.

Los recuerdos, por supuesto, forman parte de la experiencia presente cuando se producen; pero en este contexto, deben considerarse elementos ajenos que nos distraen de las experiencias más directas. Al principio, claro está, los

recuerdos son inevitables y deben tratarse como experiencias puras; pero gradualmente, deben eliminarse, priorizando repetidamente la atención en el aquí y el ahora.

El olvido contemplativo no pretende eliminar ni destruir permanentemente todos los recuerdos, sino que es una forma de controlar, con el tiempo, la llegada de los recuerdos a la atención consciente. En lugar de una llegada involuntaria y caótica, que distrae y confunde el pensamiento, desarrollamos una llegada más serena y apropiada. Es un ejercicio que fortalece la facultad de la memoria, en lugar de dañarla. Durante la meditación, olvidamos y dejamos de pensar, pero más tarde, cuando los necesitamos, nuestras capacidades de memoria y pensamiento claro se ven potenciadas.

Por supuesto, es imposible *olvidar* algo por voluntad propia; en el momento en que uno piensa en ello para olvidarlo, lo trae a la mente. Así pues, la palabra «olvidar» se usa aquí en sentido retroactivo, no como una acción que se deba realizar. Sentarse a olvidar también se denomina «simplemente sentarse».

Sentado en meditación, al principio observo que mi atención se desvía del objeto de meditación elegido, aquí y ahora. Mi mente está dispersa, incapaz de retener el objeto por más de un instante; mi control sobre ella es débil. Recordar cosas irrelevantes es olvidar que se supone que estoy meditando; es olvidar el aquí y ahora, ¡en favor de lo que *no lo es* !

El antídoto es la concentración y la atención constantes. Generar mayor consciencia; aumentar la concentración. Fijarse gradualmente en un objeto elegido; volver a él una y

otra vez cada vez que la mente divaga. Recolectar la mente; esforzarse por alcanzar una mente concentrada, una mente unificada. Finalmente, se alcanza un grado de contemplación que puede caracterizarse como ausencia de mente, porque la interferencia mental ha desaparecido. Al final, incluso puedo olvidarme de mí mismo, olvidar que estoy sentado meditando y simplemente experimentar el objeto.

Siéntese cómodamente, revise su postura con frecuencia, mantenga los ojos abiertos sin mirar fijamente (ocasionalmente ciérrelos si es necesario), observe cómo la respiración entra y sale naturalmente por las fosas nasales (cuente las respiraciones por un rato, solo si no puede seguir la respiración sin hacerlo), vuelva a concentrarse en la respiración pase lo que pase (sin discutir por qué su atención se desvió), observe cómo los pensamientos pasan por su mente sin quedarse atrapado en ninguno de ellos, deje que se disipen (si es necesario, use un mantra por un rato para ayudarlos a hacerlo), observe cómo desaparecen gradualmente, experimente la tranquilidad interior resultante, silenciosa y ligera, no la fuerce o la perderá...

Si por casualidad experimentas algo especial durante la meditación, como una claridad, paz o alegría extraordinarias, no pierdas la calma; mantente firme en ese estado, sin intentar perpetuarlo ni intensificarlo, ni tampoco intentar escapar de él ni atenuarlo. Paradójicamente, estas son dos tendencias opuestas comunes en tales circunstancias: por un lado, el impulso de aferrarse a lo que parece agradable (apego) y, por otro, el impulso de alejarse de lo que parece inusual (miedo a la iluminación).

29. Conciencia de la respiración

En la meditación, dirigimos nuestra atención a diversos medios, en lugar de a objetivos concretos. Nos centramos en nuestra postura, nuestra respiración, nuestros pensamientos y otras experiencias presentes, en vez de en la iluminación, la liberación o fines similares. Esto es lógico, ya que cualquier desvío de la atención hacia algún propósito inevitablemente disminuirá o eliminará nuestra concentración en los acontecimientos presentes. Una vez que estos nos han motivado a comenzar a meditar, los objetivos se vuelven irrelevantes e incluso pueden interferir. Una vez iniciada la meditación, esta debe centrarse por completo en los medios. Los objetivos se materializarán cuando llegue el momento oportuno.

La meditación no busca «efectos especiales» (experiencias inusuales e interesantes), sino el camino más corto y directo hacia ciertas revelaciones importantes. Los métodos de meditación se caracterizan como técnicas, para enfatizar que deben usarse cuando sean útiles y abandonarse una vez que hayan cumplido su función, o reemplazarse cuando otro instrumento parezca más efectivo. No debemos apegarnos a ellos: son herramientas desechables que solo se justifican por su efectividad en el momento oportuno.

La consciencia de la respiración es una valiosa técnica de meditación. Dado que la respiración implica un movimiento natural y cíclico, atrae la atención (como todo cambio) y, a la

vez, tiende a olvidarse (como todo lo inmutable). Estas dos características la hacen valiosa, ya que no solo buscamos que nuestra atención sea captada (por el movimiento), sino también que se requiera un esfuerzo de nuestra parte (para mantener y concentrar la atención).

Lo ideal es concentrarse en la respiración durante un tiempo prolongado; así la mente se calma y se aclara. Con paciencia y sin distracciones, siga cada paso de su respiración. En la práctica, al principio, esto puede no ser tan fácil como parece. Suelen surgir dificultades, para las que tradicionalmente se proponen diversas soluciones.

Al adoptar la respiración como objeto de meditación, decides retomar la observación de tu respiración una y otra vez, siempre que alguna sensación o pensamiento incipiente desvíe tu atención. No tiene sentido culparte ni discutir sobre las causas de tales distracciones. Al principio pueden ser frecuentes y prolongadas; pero con el tiempo, se vuelven menos frecuentes y más breves. Simplemente ignóralas y persevera, y el beneficio meditativo llegará finalmente.

En las primeras etapas, resulta muy difícil captar la respiración natural. En el momento en que se dirige la atención hacia la respiración, la voluntad parece interferir. Esto puede deberse a que la voluntad tiende a estar ligada a la consciencia, de modo que cualquier objetivo de la consciencia también es, en cierta medida, influenciado por la voluntad. La voluntad de percibir la respiración se confunde con la voluntad de controlarla; es decir, la «conciencia de la respiración» se confunde con un «ejercicio de respiración».

Alternativamente, el repentino cambio de atención hacia la respiración la desvía. Es decir, la respiración se interrumpe momentáneamente por el esfuerzo de la atención; y la voluntad interviene para restablecerla artificialmente, hasta que la función natural se retoma gradualmente. En resumen, la relación entre conciencia y voluntad es muy delicada; y existe una línea muy fina, fácilmente traspasada, entre la respiración natural y la forzada. Por lo tanto, hay que actuar con delicadeza y cuidado.

En cualquier caso, sigue prestando atención a tu respiración, aunque sea antinatural y te resulte imposible controlarla. Convéncete de que tu objeto de meditación no tiene por qué ser tu respiración natural; bien podría ser tu respiración antinatural. Esta indiferencia probablemente acabará por disipar el conflicto subyacente, si perseveras lo suficiente.

A menudo, la inhalación y/o la exhalación son imperceptibles, y nos vemos tentados a forzar la respiración o a inventarla para poder percibirla. Evita estas tentaciones y, en su lugar, medita sobre la aparente ausencia de respiración [103]. También puedes sentir (o incluso observar) los movimientos ascendentes y descendentes de tu abdomen como indicadores de la entrada y salida del aire.

Los fumadores se encuentran en clara desventaja en esta técnica de meditación, al igual que las personas con la nariz tapada por un resfriado o gripe. En estos casos, la respiración es pesada, ruidosa y entrecortada, y resulta muy difícil

[103] La respiración imperceptible no es necesariamente algo malo; puede indicar que tu respiración es muy fina, suave, regular, etc. A veces, por supuesto, la respiración es imperceptible porque tu atención está absorta en tus pensamientos.

superar la respiración forzada y encontrar la respiración natural. En tales circunstancias, quienes tienen cierta formación en yoga se limpian la nariz con un *neti* pot y realizan ejercicios de respiración *pranayama adecuados* .

Otras personas, hasta que se les cure su dificultad, simplemente abandonan la práctica de la respiración consciente y recurren a alguna otra técnica de meditación (como la recitación de mantras, por ejemplo). Sin embargo, no abandones las técnicas de respiración consciente demasiado pronto, ya que a menudo son eficaces para descongestionar la nariz. O, si decides abandonarlas, retómalas después de un tiempo y puede que te resulten más fáciles.

Tengo la impresión de que hay dos corrientes de respiración simultáneas: debajo de la corriente gruesa y ruidosa, hay una corriente más fina y menos evidente, y es esta última la que realmente nos proporciona el aire. Al meditar sobre la respiración, intenta identificar la corriente de aire subyacente y más oculta, y preferiblemente medita en ella. Con el tiempo, la respiración más densa y ruidosa debería desaparecer.

La respiración también puede verse afectada por la interferencia del ego. Si piensas en inhalar y exhalar como una actividad tuya, como una entrada y salida de aire realizada por ti, estás demasiado involucrado. En cambio, piensa que el aire entra y sale del entorno, y tú simplemente estás ahí observando. Mejor aún: olvídate de ti mismo.

En cuanto te acomodes, respira profundamente un par de veces. Deja que tu mente se relaje de forma natural durante

un par de minutos antes de empezar a practicar la consciencia de la respiración. Luego, poco a poco, intenta "fundirte con" la respiración.

Durante la meditación, revisa periódicamente tu postura, ya que influye en la respiración. Si no la tienes correcta, evita corregirla bruscamente y muévete con cuidado para no alterar el ritmo respiratorio. Para evitar tener que corregir la postura constantemente, es mejor mantener una buena postura desde el principio. Además, asegúrate de tener la mente despejada. Si estás absorto en tus pensamientos, tu atención a la respiración disminuye.

Si los pensamientos son muy fuertes e insistentes, como suele ocurrir, lo mejor es usar la técnica de contar respiraciones durante un rato, antes de practicar la observación silenciosa de la respiración. Hay muchos escenarios; uno que yo uso es: inhalar y exhalar naturalmente, luego pensar "uno", inhalar y exhalar naturalmente, luego decir mentalmente "dos", y así sucesivamente, hasta "diez", luego pensar "primera serie". Repetir esto hasta la quinta serie de diez respiraciones (es decir, cincuenta); luego comenzar de nuevo con otra ronda de cincuenta respiraciones. Después de algunas rondas, suelo dejar de contar y concentrarme en la respiración sin palabras.

Cabe destacar que no se realiza ningún conteo durante cada ciclo respiratorio. Yo cuento al final de cada ciclo de inhalación y exhalación, en lugar de al principio (como prefieren otros). Puede parecer lo mismo, pero considero que decir el número primero tiende a fomentar la interferencia de

la voluntad. Sin embargo, este no es un detalle crucial (algunos profesores sugieren usar ambos métodos).

Lo importante es *observar la respiración con atención y paciencia* . Si te impacientas, la respiración tiende a acelerarse artificialmente. Si no te gusta su ritmo, tiende a perderlo.

Si centras tu atención en el conteo, tu voluntad tiende a interferir con el ciclo respiratorio para uniformarlo y ajustarlo a una secuencia de enumeración mecánica. La respiración se vuelve forzada y rápida, y terminas perdiéndote de vista sobre ella, concentrándote rutinariamente en los números. Intentas apresurarte al contar diez y luego cincuenta respiraciones para terminar cuanto antes y pasar a la siguiente etapa. Esta no es la actitud correcta. ¿Qué prisa hay? Deja que la respiración fluya a su propio ritmo.

Siente el aire mientras entra y sale de tu cuerpo: a través de tus fosas nasales, boca, garganta, pulmones y abdomen. Siente cada detalle de los contactos físicos entre el aire en movimiento y estos canales. Siente los obstáculos (como una nariz tapada); siente las diferencias de temperatura. También hay sensaciones contextuales e imaginaciones, incluyendo olores que percibes [104], sonidos que escuchas físicamente o tarareas mentalmente, visualizaciones de la respiración en movimiento y efectos visuales dentro de tus párpados o en tu

---

104 Los olores pueden provenir del propio cuerpo o del entorno. Cabe destacar que la interpretación es fundamental: uno puede imaginar que las sensaciones olfativas que percibe provienen de una u otra fuente, cuando en realidad proceden de otro lugar.

mente si tienes los ojos cerrados, la medición del ritmo respiratorio como un "reloj interno", la sensación de los movimientos ascendentes y descendentes del abdomen. También presta atención a tus pensamientos sobre la respiración.

Observa que las sensaciones repentinas, las emociones, los movimientos corporales y los pensamientos influyen en el ritmo y el patrón de la respiración (y, a la inversa, se ven influenciados por ellos). Por ejemplo, un pensamiento estimulante (positivo o negativo) tiende a acelerar y perturbar la respiración, mientras que un pensamiento tranquilizador la ralentiza y la suaviza.

Todos estos factores, en conjunto, constituyen tu percepción de la respiración. Poco a poco, intenta ser consciente de todos ellos, por separado y en conjunto. Pero hazlo sin artificios, simplemente observando. La respiración puede ser, en diversos grados, natural o forzada; larga o corta; lenta o rápida; ligera o pesada; rica o pobre; suave o irregular; regular o desigual; uniforme en ambos lados o desigual; igual al inhalar y exhalar o desigual; físicamente silenciosa o ruidosa; con o sin sonidos mentales paralelos; puedes sentirla a lo largo de todo su recorrido o solo en una parte; puede ser cálida o fría, en todo o en parte de su recorrido; puede ir acompañada de olores; y así sucesivamente.

Observa también los cambios en estos parámetros a lo largo del tiempo. Dedica tiempo a detectar cada detalle que puedas (aunque no te preocupes si no detectas mucho). Pero luego, en algún momento, detén esa distracción intelectual. Su propósito es aumentar tu interés y agudizar tu concentración;

pero llevada al extremo, termina haciendo que tu mente divague. Vuelve a simplemente observar tu respiración, sin complicaciones ni pretensiones. En silencio, con creciente calma y concentración.

Con el tiempo, incluso dejas de concentrarte intencionalmente en la respiración. Puedes seguir siendo consciente de ella, pero esto sucede de forma involuntaria. Tu atención puede centrarse en parte en la respiración y, sobre todo, en otras cosas. Eres consciente de ella, pero no la controlas.

30. Estar aquí y ahora

Despeja tu mente de pensamientos ociosos y concéntrate en el presente. Esto significa, en parte, no distraerte con pensamientos en otro lugar o en otro momento. Si tu atención se desvía del aquí y del ahora, aunque sea mínimamente, no está suficientemente presente. Del mismo modo, si tu atención no está completamente en el presente, no está lo suficientemente centrada en el ahora. Recuerda que solo el aquí y el ahora pueden experimentarse directamente. Solo puedes ser consciente de algo que está en otro lugar o en otro momento a través de la memoria o la imaginación, es decir, de forma indirecta.

En el momento en que uno piensa, sea cual sea el tema y la forma que adopten los pensamientos (recuerdos, imaginaciones audiovisuales, discurso verbal, intenciones sin palabras, actitudes, veleidades o voliciones), *su atención se desvía necesariamente en cierta medida de la experiencia más inmediata* (aspectos sensoriales e intuitivos de la experiencia).

Ciertamente, los pensamientos también forman parte, en un sentido más amplio, del aquí y ahora, junto con experiencias más directas; pero en este contexto deseamos distinguir entre elementos secundarios y primarios del aquí y ahora. Cabe señalar, además, que dicha distracción se produce no solo cuando los pensamientos se refieren a temas pasados,

futuros, imaginarios o teóricos, sino incluso cuando son reflexiones sobre el aquí y ahora.

Por esta razón, si deseamos concentrarnos en el aquí y el ahora, debemos evitar los pensamientos que nos distraigan y aspirar a alcanzar la paz interior. Si bien lograr esta tranquilidad mental puede requerir inicialmente un esfuerzo de voluntad, con el tiempo es posible centrar la atención en el aquí y el ahora de forma natural y sin esfuerzo.

Pero la conciencia del aquí y ahora no es esencialmente la conciencia de los objetos que tenemos ante nosotros; tales contenidos de conciencia son simplemente una etapa intermedia, un medio. Sería más preciso describir la conciencia del aquí y ahora como la conciencia del espacio y el tiempo en que parecen residir los objetos presentes. Los objetos son relativamente secundarios; en última instancia, quizás sea simplemente el hecho de la conciencia lo que debería ser el foco de atención.

La consciencia del espacio y el tiempo, independientemente de su contenido transitorio, implica que nos centramos en el supuesto contenedor de los acontecimientos materiales y mentales, en lugar de en los fenómenos en sí, o en cualquier acontecimiento intuitivo o intelectual. El contenido es transitorio; el contenedor —o quien lo experimenta y la experiencia misma— es relativamente constante.

Así, en la meditación, ya sea sentado o en movimiento, uno tiende a la conciencia del hecho de la consciencia, más que a su contenido. Esto significa no aferrarse, evitar ni eludir ningún contenido de la consciencia que surja en un momento dado. Esto es lo que los meditadores describen como la

experiencia de «estar en el presente eterno», porque la atención no sigue ni huye de las percepciones, intuiciones o pensamientos, sino que descansa plácidamente en la consciencia pura.

La afirmación «El tiempo no existe, es un presente perpetuo» [105]es, a mi parecer, un buen recordatorio de una verdad filosófica: que el tiempo es una construcción teórica; en la práctica, todo lo que experimentamos son los contenidos del momento presente con los que nuestras facultades sensoriales, mentales e intuitivas entran en contacto. (Cabe destacar que el momento presente se extiende en el tiempo, no es un simple instante).

Debemos tener en cuenta que el presente es, de hecho, un momento muy breve, un acontecimiento complejo y diverso. Incluye experiencias en las distintas modalidades fenoménicas percibidas: imágenes, sonidos, tacto, olfato y gusto, así como sus equivalentes mentales (recuerdos [106]o fantasías derivadas); y también incluye experiencias en las distintas modalidades no fenoménicas intuitivas: las cogniciones, las voliciones y las valoraciones. *A veces, solo algunas de estas modalidades están presentes* en nuestro presente; otras veces, quizás todas.

Además, en todas las combinaciones de estas modalidades de experiencia, lo único que podemos afirmar en cualquier momento son *vislumbres muy parciales y fugaces* de una supuesta totalidad perceptiva e intuitiva. No veo todo lo que

---

105 Citando la película de Claude Chabrol « *La flor del mal»* .

106 Al menos las imágenes y los sonidos; no estoy seguro de que las otras modalidades de sensación sean claramente reproducibles en la mente.

tengo delante, sino que mis ojos vagan de un punto de interés a otro. Del mismo modo, mis oídos se centran en un sonido y luego en otro. Puedo sentir mis manos, luego mis labios, luego mis párpados, etc. Las imágenes y los sonidos mentales también parpadean y cambian. Mi autoconciencia aparece y desaparece.

El presente continuo y abarcador que solemos dar por sentado está, en realidad, *compuesto de* diminutos destellos de experiencia de diversa índole. *Le* otorgamos a este presente fragmentado una aparente solidez y coherencia porque constantemente correlacionamos mentalmente sensaciones y recuerdos, y sumamos la ocurrencia presente a algunas ocurrencias pasadas del presente y a algunas ocurrencias anticipadas del presente.

Lo que habitualmente llamamos "el presente" es, más precisamente, una construcción racional (mediante intenciones en primer lugar, mucho antes de cualquier intervención verbal) de muchos presentes más puntuales, así como de algunos presentes recordados y anticipados.

A medida que se avanza en la meditación, uno se vuelve más consciente de este acto mental de armar un rompecabezas de experiencias elementales presentes, pasadas y futuras (es decir, reales, anteriores y posteriores) de diversas modalidades, para conformar un presente compuesto más continuo y coherente. Es muy difícil distinguir la experiencia puramente del aquí y ahora.

Dada la naturaleza esquiva del presente, consideremos cuán aproximados e inciertos son nuestros recuerdos del pasado, y aún más nuestras expectativas sobre el futuro. Al reflexionar

sobre estas complejidades, resulta inevitable considerar que nuestro conocimiento abstracto, conceptual y teórico está sujeto a muchas dudas.

Pero recordemos que lógicamente no podemos llevar tal escepticismo al extremo de negar por completo todo conocimiento, ¡pues entonces estaríamos negando también nuestra propia negación! Sin embargo, estas reflexiones nos motivan a buscar y concentrarnos en el esquivo presente puramente experiencial. Es la clave para, finalmente, conectar con la «realidad».

Meditar sobre la impermanencia no significa construir un sistema filosófico en torno a este hecho o a un supuesto principio de impermanencia; significa, simplemente, observar cómo las cosas surgen, permanecen un tiempo (algunas brevemente, otras con más insistencia) y finalmente desaparecen. Del mismo modo, pueden observarse algunas relaciones causales aparentes, pero no deberían suscitar debates. Basta con observarlo todo con paciencia, sin comentarios mentales, sin afectarse.

Estás inmóvil, en el centro del mundo, observando cómo a tu alrededor ocurren cosas, como una película en 3D, que van, vienen y se quedan, interactuando aparentemente. Tu ser permanece impasible ante este espectáculo constante, quieto interiormente, consciente de la relativa ilusoria naturaleza de todos los acontecimientos que te rodean. Estar en el presente perpetuo es, quizás, identificarse con esta posición central y vacía.

En ocasiones, especialmente sentados con las piernas cruzadas en postura de loto y los ojos cerrados, el presente se

experimenta de forma muy táctil, como la sensación de que todo el cuerpo es una sola pieza. Normalmente, percibimos las partes del cuerpo de forma dispersa e independiente; pero durante la meditación, cuando una gran paz nos invade, el cuerpo puede llegar a sentirse verdaderamente unitario, y esta es una sensación muy placentera y relajante. En esta experiencia, el cuerpo queda como suspendido, pues nuestra atención se centra por completo en él, excluyendo todo lo que nos rodea.

> Pero también vale la pena intentar ocasionalmente percibir la continuidad entre nuestro cuerpo y la materia que nos rodea. La superficie divisoria entre ambos es, en realidad, imaginaria, si la consideramos a nivel atómico y subatómico. El cuerpo ingiere constantemente aire y otras sustancias del entorno, y también libera constantemente sudor y otras sustancias al mismo. ¿Quién puede decir en qué punto del espacio y el tiempo dichas sustancias son o no parte del cuerpo? Cualquier caracterización de una molécula, ya sea como dentro o fuera del cuerpo, es sin duda arbitraria. Además, las partículas elementales no son más que haces de ondas, y es imposible determinar objetivamente dónde comienza o termina una onda. Toda la materia está interconectada, sin límites. Por lo tanto, en realidad, somos uno con el entorno. Reflexiona sobre esa unidad y siéntela.

Al meditar en el aquí y ahora, lo mejor es no fijarse en los fenómenos físicos o mentales que nos rodean, sino

concentrarse en el vacío que existe entre ellos; es decir, el espacio vacío entre los cuerpos visibles [107], el reposo que rodea el movimiento [108], la quietud en medio de la cual se oyen sonidos [109], los momentos de no-pensamiento que separan el pensamiento [110], etc. Toma conciencia de la transparencia, la quietud y el silencio que subyacen a toda experiencia.

Toma conciencia de que hay algo informe en las formas aparentes que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas; todas forman parte de un mismo continuo, en el que solemos

---

107 Mejor dicho, el espacio vacío que todos parecen habitar. Más precisamente, es el espacio entre uno mismo (el observador) y los objetos (observados) en el que uno debería centrarse. O incluso, uno podría enfocarse provechosamente en un «espacio trascendental» imaginario *dentro y detrás* de todos los fenómenos. O quizás, expresado con mayor precisión, lo que estamos observando aquí es el «espacio mental», es decir, la extensión en la que parecen surgir las imágenes y los sonidos mentales; este *espacio mental* puede experimentarse incluso cuando hemos logrado despejar nuestra mente de todo estímulo visual y auditivo, es decir, incluso cuando está vacía.

108 El movimiento capta nuestra atención más que el descanso: es una ley biológica que nos alerta sobre posibles depredadores o presas. Sin embargo, si consideramos cada momento por separado, el descanso constituye, con diferencia, la mayor parte de nuestra experiencia. Toma mayor conciencia de este descanso subyacente, al menos durante la meditación.

109 Si solo existieran sonidos, ninguno podría distinguirse con claridad. Los sonidos se escuchan únicamente gracias al silencio de fondo.

110 A medida que avanza la meditación, los pensamientos se acortan y se vuelven menos frecuentes, y la paz interior se va afianzando y extendiendo gradualmente. En cuanto notes este cambio, empieza a centrarte en el vacío entre tus pensamientos, en lugar de involucrarte en ellos. De esta forma, el «espacio» entre ellos se expande y su atenuación se acelera.

proyectar divisiones. Pero no distorsiones tu visión deliberadamente. Cuando la mente se calma lo suficiente, los procesos de razonamiento que fragmentan (y luego comparan, contrastan, conceptualizan, ordenan y describen) el ámbito empírico se atenúan gradualmente, y se experimenta una perspectiva más receptiva y holística.

Una experiencia que tengo ocasionalmente, cuando alcanzo una profunda paz interior, es la del agua pura. La visión de un estanque tranquilo de agua clara y fresca, que supuestamente refleja la calma de mi mente. O una hermosa lluvia de agua transparente y refrescante, como si de repente se abriera un grifo permitiendo que la energía fluyera desde los niveles superiores a los inferiores de mi psique. O la imagen de la lluvia cayendo sobre mí, como una bendición del cielo. Todas estas experiencias son muy satisfactorias y alentadoras. Cabe destacar que no se trata de visualizaciones voluntarias, sino de visiones que surgen de forma repentina e inesperada.[111]

[111] Estas experiencias también pueden parecer negativas o de polaridad dudosa. Una vez, meditando tras un sueño húmedo desagradable, vi cómo aguas limpias cerca de mi órgano sexual se contaminaban con aguas marrones. En otra ocasión, vi fuego, y no supe cómo clasificar esa visión.

31. Con o sin un yo

Una experiencia que tuve una vez: al salir de una meditación, sentí que mi mente volvía a su identidad habitual, como quien se hunde en un sofá viejo, cómodo y familiar. Esta reflexión me sugiere que nuestra identidad del ego es una especie de «hábitat mental», un conjunto de parámetros mentales a los que nos aferramos porque nos hemos acostumbrado a hacerlo. Pero la meditación nos enseña que esta tendencia no es inevitable: podemos levantarnos del sofá y, si necesitamos sentarnos en algún sitio, sentarnos en otro.

Lo que se denomina «miedo a la iluminación» podría ser simplemente la fuerza centrípeta que nos arrastra de vuelta a nuestra identidad habitual. El yo individual se siente seguro dentro de la coraza del ego que ha construido para su propia protección; esta impide que la conciencia abandone su visión limitada y habitual de las cosas y se eleve hacia la perspectiva universal. Sin esta tendencia a resistirse al cambio, tememos que nuestro «yo» se disuelva repentinamente y nos deje indefensos.

Uno debe evitar basar su meditación en prejuicios metafísicos o ideológicos. La meditación debe ser un proceso de libre descubrimiento, en lugar de imponerse alguna idea preconcebida. En mi opinión, si existe alguna verdad fundamental importante, tarde o temprano se me revelará. Esto no es una actitud de falta de humildad o fe, sino de respeto por la eficacia y la universalidad de la meditación.

Esta es la postura que adopto ante la doctrina budista de la «no-identidad» (*anatman*). Si Buda descubrió, mediante la meditación profunda, que no existe el alma, entonces todos los demás también deberían poder hacerlo con el tiempo (si proceden con un entusiasmo similar). Desde un punto de vista meramente discursivo y filosófico, personalmente (como ya expliqué anteriormente y en escritos previos) no estoy convencido de esta idea.

Sin embargo, esta resistencia a argumentos que no me parecen del todo lógicos no me impide estar de acuerdo en que a veces es apropiado en la meditación *comportarse de cierta manera. como si uno no tuviera un yo* . Si bien creo que es el yo quien se comporta así, también creo que es posible comportarse de manera casi desinteresada. Por lo tanto, la doctrina budista que afirma que, en última instancia, no hay nada detrás de nuestra impresión de tener un yo, más allá de meras apariencias pasajeras, puede servir como guía práctica sin necesidad de aceptarla como un dogma teórico.

El altruismo, en el sentido que aquí se le da, es sin duda valioso desde el punto de vista meditativo, psicológico y moral, si no esencial. Para estar cognitivamente «en el presente», hay que ignorar todos los recuerdos y anticipaciones que conforman la identidad fenoménica o el ego. De hecho, incluso el alma subyacente, aquella que en nosotros conoce, quiere y valora, debe abstenerse de hacer sentir su presencia intuitiva. Al volvernos *de facto, si no de jure, ausentes* , damos paso a la experiencia pura.

En la meditación, pues, anhelamos una aparente, si no real, disolución del yo. Intentamos trascender la impresión

cognitivamente imponente del yo y alcanzar cierta transparencia del ser. Nuestro ego (el yo superficial), que es un conjunto de fenómenos —incluidas todas nuestras modalidades de percepción, sensaciones corporales, emociones, fantasías, las motivaciones de nuestra vida, las personas en las que pensamos, etc.— debería desvanecerse durante la meditación. Del mismo modo, nuestra alma (el yo profundo), que comprende nuestra consciencia, nuestra voluntad y nuestros valores, percibidos mediante intuiciones íntimas, debería desaparecer finalmente.

Tal desaparición no implica necesariamente la anulación del alma. Puede estar presente, pero dejar de manifestarse. El sujeto de la conciencia está presente, pero su consciencia no se vuelve hacia sí misma (como suele hacer). Se produce una renuncia a la subjetividad en favor de la objetividad; una especie de abnegación. Dejas de ser una persona en tu propia mente y te centras en lo que esté presente.

En este estado de absorción [112], no tienes nombre, ni rasgos de carácter acumulados, ni pasado, ni futuro, ni historia, ni familia, ni registro, ni intenciones, nada en qué pensar ni qué hacer, ni amores ni odios, ni deseos ni miedos, ni virtudes ni vicios. Es más, olvidas tu presencia cognitiva, tu voluntad de estar ahí, tus juicios de valor; y simplemente eres. Este estado de autoolvido posibilita una conciencia más universal, ya que la autoconciencia tiende a limitar nuestra visión.

Es muy posible (permítanme sugerirlo, al menos como algo concebible) que el dogma budista de la «no-identidad» sea

---

112 Suponiendo que sea posible, no puedo confirmarlo de primera mano.

una mentira doctrinal deliberada, ideada por el fundador de la religión o por autoridades posteriores, con las mejores intenciones, partiendo de la premisa de que, aunque esta doctrina sea lógicamente insostenible, resulta *útil* para la meditación, ya que *la creencia en ella facilita* la abnegación. El propósito al proponer esta doctrina no era expresar una verdad teórica, sino generar una consecuencia *práctica* en el mayor número de personas posible. El objetivo era lograr un propósito: ayudar a las personas a alcanzar la realización.

Si la creencia en la inexistencia del yo facilita el camino hacia la consciencia sin autoconciencia, y de ahí a la consciencia universal, entonces los maestros podrían hacerles un favor a las personas diciéndoles que no existe el yo. Pero también podrían admitir que sí existe, o incluso que *podría existir* , pero indicarles que actúen *como si* no existiera. Si bien el primer método es quizás más eficiente, el segundo podría ser igualmente efectivo. El resultado final podría ser el mismo, aunque en un caso se nos trate como niños y en el otro como adultos.

No cabe duda de que, no solo en la meditación sentada, sino también en las meditaciones en movimiento e incluso en la vida cotidiana, una autoconciencia mal entendida puede interferir con la claridad de la conciencia y la fluidez de las acciones. Reconocer el yo como un obstáculo para la comprensión profunda debe ser anulado de una u otra forma. Una solución sencilla a este problema es negar la existencia del yo. Otro enfoque, aunque más exigente, consiste en *fingir* que no existe.

Así, aunque no aceptemos del todo la idea budista de vacuidad (no-esencia o no-identidad), podríamos beneficiarnos de ella y, aun así, lograr que nuestro yo pase desapercibido y sea discreto. El método alternativo que aquí se propone parece lógicamente legítimo, pues reconoce que el buscador no puede saber con certeza de antemano si existe o no un yo, salvo por testimonios indirectos (los relatos de supuestos predecesores iluminados).

La doctrina *del anatman* dista mucho de ser convincente a nivel deductivo; por lo tanto, solo puede probarse inductivamente, mediante la observación personal, si es que es posible. La cuestión del yo frente al altruismo representa un obstáculo, pero no debe convertirse en un callejón sin salida. Si la realización es, en efecto, un potencial humano, entonces este obstáculo puede superarse sin recurrir al dogma. Así pues, si la creencia en el altruismo resulta útil, una creencia parcial en él es, en última instancia, igual de válida.

Respecto a los comentarios anteriores sobre el tema del yo, cabe plantear la siguiente objeción: ¿Qué ocurre con la doctrina hindú y judía de la conciencia universal, según la cual se trata de la conciencia del Gran Yo que subyace a todos los yoes individualizados, es decir, la conciencia (en la medida de lo posible) de Dios? ¿Cómo puede conciliarse esta interpretación metafísica con la recomendación budista (basada en la negación de cualquier sustancia a cualquier yo) de olvidar el yo?

Podríamos argumentar que, incluso si la realización última es la conciencia de Dios (la realidad del Ser tras todas las

ilusiones), aún se considera necesario superar el enfoque habitual e insistente en el "yo, mí y mío". De hecho, si observamos los preceptos morales del judaísmo —y de las religiones cristiana, islámica e hindú—, el énfasis en la modestia, la humildad y el altruismo es evidente en todas partes. Significa: superar el egoísmo y la mezquindad, y ver las cosas con mayor amplitud y generosidad.

Si reflexionamos sobre esto, es obvio que ninguna conciencia de Dios, en ningún grado, es posible sin renunciar a toda vanidad, orgullo y arrogancia. Nadie se atreve a enfrentarse a su Creador y Juez como a un igual. Hay que tener una actitud de profunda reverencia y sumisión total; cualquier falta de respeto o desafío sería desastroso. Incluso en el enfoque zen, la actitud es de absoluta sencillez, sin pretensiones. «Nunca llegarás al cielo» mientras haces alarde de tu ego como siempre.

32. Ya sea mente o materia

Cabe señalar que argumentos similares pueden aplicarse a otros campos metafísicos. Por ejemplo, la doctrina del "solo la mente" (mentalismo) de la escuela Yogacara puede resultar útil para el meditador, ya que le ayuda a distanciarse de la materia aparente y las preocupaciones materiales. Sin embargo, dicha utilidad no depende necesariamente de la veracidad literal de la doctrina; basta con considerarla simplemente una herramienta. En la búsqueda espiritual, es necesario ser pragmático y no enfrascarse en disputas.

Puede que baste con pensar y actuar como si la materia no existiera para obtener los mismos beneficios meditativos. Incluso si se considera la existencia de la materia como la hipótesis más justificada inductivamente, la que mejor explica todos los datos disponibles, se conserva la capacidad mental de dejar de lado esas convicciones teóricas durante la meditación y sintonizar la mente con flexibilidad con la perspectiva que propone la doctrina Yogacara, para así alcanzar comprensiones más profundas.

La doctrina de que nuestra experiencia, incluso en estado de vigilia, es «solo un sueño, una ilusión», puede reformularse, en términos modernos (de la era digital), como: todo lo que aparece ante nosotros es «solo un mundo virtual». Podemos equiparar las apariencias fenomenales a una especie de holograma masivo, una película en 3D «vacía de sustancia», que, sin embargo, produce en nosotros las mismas

emociones, deseos y reacciones de todo tipo que un «mundo real».

La equivalencia entre lo ilusorio y lo real es al menos concebible en relación con las modalidades de la vista y el oído, ya que resulta evidente, desde un punto de vista introspectivo, que podemos soñar con imágenes y sonidos tan claros como los que aparentemente percibimos.

Pero en el caso de las sensaciones táctiles (y olfativas y gustativas), no estoy tan seguro de que podamos *reproducirlas* mentalmente a la perfección, ni siquiera en los sueños más vívidos. Sin embargo, tampoco estoy seguro de que *no podamos* hacerlo. Existe (al menos en mi opinión) cierta incertidumbre al respecto, porque es difícil determinar con certeza si los fenómenos táctiles (o olfativos o gustativos) que experimentamos en los sueños (o en la memoria o la imaginación en estado de vigilia) son realmente mentales (recuerdos) o simplemente físicos (sensaciones presentes) que interpretamos (intencional o verbalmente) de ciertas maneras.

Por ejemplo, si beso a una chica en mis sueños, ¿estoy reproduciendo mentalmente un fenómeno comparable a la sensación de sus labios sobre los míos, o simplemente interpreto *las* sensaciones que siento en mis labios (solitarios) como equivalentes al contacto de los labios de una chica? Son dos situaciones muy distintas. Porque, si puedo imaginar el tacto (como imagino imágenes u sonidos), entonces la diferencia fenomenológica entre mente y materia se difumina. Pero si el tacto (etc.) no es reproducible mentalmente, entonces una observación cuidadosa debería

permitirnos distinguir entre el sueño y la realidad de la vigilia.

Así pues, debemos distinguir dos tipos de memoria: la capacidad de recordar y la de reconocer. En el recuerdo, la impresión original (aparentemente debida a una sensación física) puede, a veces, de forma voluntaria o involuntaria, reproducirse completamente en un ámbito relativamente virtual (es decir, la mente aparente). En el reconocimiento, la capacidad de recrear la impresión original está ausente, pero si surge una impresión similar, se conserva suficiente memoria de la original (de alguna manera) para poder relacionar la impresión posterior con la anterior y declararlas similares [113].

Pero incluso utilizando tales distinciones para diferenciar entre fenómenos aparentes de materia y fenómenos aparentes de mente, no nos proporcionan los medios para juzgar entre mentalismo y materialismo. Porque los defensores de la mente como única entidad pueden argumentar fácilmente que estas son distinciones aparentes dentro del ámbito de la mente; es decir, el recuerdo y el reconocimiento pueden ser dos categorías de eventos dentro del marco del mentalismo. Podrían considerarse igualmente categorías dentro de un marco materialista. Por lo tanto, carecemos de medios *fenomenológicos* para decidir entre ambas teorías.

En consecuencia, la cuestión mente versus materia (tan apreciada por los metafísicos) resulta completamente irrelevante para el meditador. Que metafísicamente se

---

113 Es decir, "percibimos" una vaga familiaridad, pero no podemos establecerla con claridad.

demuestre que la mente es materia o que la materia es mente, o que exista un abismo radical entre ellas, no supone ninguna diferencia para el meditador. La meditación es una disciplina de orientación fenomenológica. Que un objeto sea amarillo o rojo no tiene mayor importancia para el meditador; lo único que le interesa es su apariencia. Del mismo modo, la diferencia metafísica entre mente y materia carece de relevancia para él.

Lo que parece evidente desde el punto de vista fenomenológico es que la mente y la materia no son ámbitos de apariencia totalmente desconectados. (a) Contienen fenómenos comparables (es decir, las imágenes y los sonidos que contienen parecen asemejarse entre sí). (b) Sus "espacios" se superponen hasta cierto punto (nótese el hecho de la alucinación, es decir, la proyección de imágenes mentales fuera de la cabeza, como por ejemplo cuando uno se quita las gafas y parece que aún las lleva puestas).

(c) Además, la mente y la materia parecen tener conexiones causales, en el sentido de que nuestros recuerdos (y por ende, nuestras imaginaciones) parecen ser causados por nuestras percepciones materiales; y en el sentido de que producimos cambios en el dominio material después de haber imaginado mentalmente tales cambios (por ejemplo, en la invención tecnológica).

d) Aun si quisiéramos afirmar que la mente y la materia son sustancias radicalmente diferentes, tendríamos que admitir que comparten el hecho, o la esencia, de la existencia. De igual modo, la subsunción de la mente bajo la materia o la materia bajo la mente parece, en última instancia, irrelevante.

En definitiva, se trata de una mera cuestión de terminología. Sea cual sea la respuesta, los hechos no cambian.

La meditación no es una búsqueda de la respuesta a la pregunta sobre la sustancia o sustancias últimas de los seres existentes [114]. Sin embargo, esta afirmación no debe interpretarse como una exclusión de la posibilidad de que una persona plenamente realizada pueda experimentar algo relacionado con la relación mente-materia y desee comentarlo.

En lugar de detenernos en tales enigmas filosóficos durante la meditación, deberíamos maravillarnos infinitamente ante el misterio de la conciencia y la voluntad. ¿Cómo es que los seres se "aparecen" ante otros? Una parte del mundo parece "conocer" a otra parte, ¡o incluso a sí misma! Ya sea que dicha aparición sea momentánea, perdure por muchos años o sea eterna, ¡es un acontecimiento verdaderamente asombroso! De igual modo, ¡qué sorprendente es que algunas entidades de la naturaleza puedan, aparentemente hasta cierto punto, "afectarse" a sí mismas o a otras entidades, ya sea por causalidad o (aún más sorprendente) por voluntad propia!

Estas preguntas no se formulan ociosamente ni con la esperanza de obtener respuestas filosóficas, en este contexto, sino para recordar y mantenernos alerta ante el milagro de la conciencia y la voluntad. No debemos dar por sentadas tales

---

114 Por lo que sé, algunos budistas, sobre todo los de la tradición zen, han mostrado la misma indiferencia ante el tema. Sin embargo, algunos filósofos budistas lo han debatido durante siglos. Es sorprendente. Quizás estos monjes sentían curiosidad o buscaban entretenimiento.

facultades, sino ser conscientes de nuestra propia consciencia y de nuestra elección de la misma. Al menos, en cierta medida, pero no hasta el punto de convertir nuestra meditación en una obsesión. Independientemente de cualquier contenido pasajero de la consciencia y de qué esté compuesta, el hecho de la consciencia sigue siendo sumamente interesante [115].

Los filósofos que defienden la teoría de la "mente pura" (y esta categoría incluye no solo a los budistas Yogacara, sino también en Occidente a figuras como Hume y Berkeley) han propuesto que solo percibimos fenómenos mentales, argumentando que todos los llamados fenómenos materiales tienen que ser procesados a través de los órganos sensoriales locales, las sensaciones y el cerebro, antes de que el perceptor pueda acceder a ellos.

Esa doctrina es inestable, en parte porque parte de la premisa de la validez de nuestras percepciones científicas de los órganos y procesos sensoriales, y termina negando la realidad de los datos empíricos en los que se basa. Es decir, sus defensores no reflexionan de forma crítica sobre sus propias fuentes de información.

Sin embargo, nuestra primera objeción no es el principal argumento lógico en su contra. La razón principal por la que

---

115 Algunos lo han denominado el “campo de la mente”; pero, aunque el término “mente” aquí se ajusta al uso coloquial frecuente, yo evitaría esta expresión y preferiría el término más amplio “campo de la conciencia”, reservando el término campo mental para el supuesto sustrato de los fenómenos mentales, es decir, para una categoría específica de contenidos de la conciencia.

esta doctrina no se sostiene es otro error epistemológico. Los mentalistas cometen el mismo error que los materialistas: el error común del realismo ingenuo. Ambos asumen que su doctrina es la única conclusión que se puede extraer de los datos disponibles. Pero, como se evidencia en el hecho de que ambas escuelas recurren a los mismos datos empíricos, estos pueden interpretarse de ambas maneras.

La cuestión no se resuelve mediante deducción, sino únicamente mediante una inducción abierta. La única forma de decidir es considerando ambas teorías como hipótesis científicas, que deben evaluarse en función de la totalidad de los hallazgos empíricos en curso. Es decir, solo mediante un enfoque sistemático, holístico y gradual, al que podríamos denominar neutralmente Realismo Sutil. Este es, por supuesto, el enfoque fenomenológico.

En fenomenología, el énfasis recae en *las apariencias como tales* , sin preocuparse de inmediato por su estatus último como realidades o ilusiones, ni por su naturaleza mental o material, ni por ninguna otra caracterización fundamental de los datos. Los fenómenos *en cuanto* fenómenos —y, del mismo modo, las intuiciones *en cuanto* intuiciones— son siempre verdaderos. Considerada «por sí misma», toda apariencia *es* simplemente lo que *parece* ser.

La cuestión de la falsedad (en contraposición a la verdad) surge únicamente cuando las apariencias ya no se consideran *al pie de la letra* y utilizamos algunas de ellas *para significar* otras, de modo que debemos intentar juzgar su veracidad relativa. Por esta razón, la fenomenología nos proporciona el

fundamento más sólido imaginable para cualquier filosofía o ciencia.

33. Ya está allí

Una postura fenomenológica es coherente con las enseñanzas de meditación de los maestros zen, quienes insisten en que la meditación no es una búsqueda para alcanzar la budeidad (la realización última). Enseñan que ya somos budas, y que *el zazen* es simplemente el comportamiento típico de los budas.
Al meditar, simplemente expresamos la naturaleza búdica que ya reside en nosotros, en lugar de intentar añadirla. Expresamos nuestra budeidad innata, nuestro fundamento mismo como seres conscientes. Nos acomodamos cómodamente en la naturaleza de la mente, es decir, en la consciencia pura.
Al situar y asentar nuestra conciencia en el plano fenomenológico, el dominio de las apariencias, recuperamos de forma natural, sin actividades artificiales, nuestra verdadera identidad y una perspectiva auténtica de todas las cosas. Al flotar libremente sobre y en las aguas del océano, nos fundimos con él y lo conocemos con mayor intimidad que cualquier navegante a motor.

De manera similar, en el judaísmo y religiones afines [116], la fe en la existencia y omnipresencia de Dios —una fe efectiva en la vida cotidiana, que incluye la confianza en su guía y providencia y la sumisión a su mandato— se considera *equivalente, en la mayoría de los casos* , a la plena conciencia de Dios.

En otras palabras, no es necesario alcanzar un nivel supremo de conciencia de la presencia de Dios para agradarle. Si uno cree en Él y le sirve como debe, sea cual sea su nivel espiritual, si vive, piensa y actúa de manera que reconozca constantemente su presencia invisible y su soberanía, habrá cumplido igualmente bien con su deber.

Si uno actúa *como si Si uno tiene* conciencia de Dios, entonces *efectivamente* la tiene. Así como un sirviente no necesita una audiencia con el señor de la mansión para cumplir con su tarea, uno no necesita recibir revelaciones

---

116 La ideología cristiana (de origen paulino, si no me equivoco) sostiene que la fe basta para la salvación. Sin embargo, el propósito de esta idea es atraer conversos, haciendo que la religión parezca fácil; es una estrategia publicitaria para obtener un primer compromiso. Dudo que algún cristiano considere seriamente suficiente una simple declaración de fe. La fe debe demostrarse en la práctica mediante ciertas buenas obras; debe vivirse a través de ciertos comportamientos requeridos (como amar al prójimo, por ejemplo). Algunas obras, en efecto, son descartadas por la doctrina cristiana de la fe como única salvación; se trata de ciertos mandamientos judaicos, como la prohibición de comer cerdo o la necesidad de usar filacterias de oración. (Por cierto, un enfoque similar se encuentra en el budismo de la Tierra Pura: en apariencia, la fe se presenta inicialmente como suficiente; pero luego se enseña sobre las buenas obras. Esto incluye no solo recitar un nombre determinado, sino también diversos preceptos morales).

personales extraordinarias para realizar su trabajo en este mundo con conciencia y lealtad. Nuestras obras, sean cuales sean, proclaman claramente nuestra verdadera posición espiritual.

Por «obras» me refiero aquí al comportamiento mental y físico, incluyendo actos personales, sociales y religiosos. Utilizo la expresión en un sentido amplio, respetando diversas tradiciones. Me refiero a virtudes morales con las que la mayoría de la gente está de acuerdo, como la rectitud personal, la decencia, la ayuda a los demás, la justicia, la bondad hacia los animales, etc. [117]Sin un comportamiento moral, no se puede afirmar seriamente creer en Dios. Por lo tanto, dicho buen comportamiento puede considerarse una prueba (parcial) de fe.

Los actos religiosos, como la oración o diversos rituales, también constituyen evidencia (parcial). Si alguien ora a Dios, se puede suponer lógicamente que cree en Él (al menos hasta cierto punto); de lo contrario, no se molestaría en orar (salvo, por supuesto, si fingiera orar por los beneficios sociales que ello pudiera acarrear, como pertenecer a una comunidad). Lo mismo ocurre con otros actos de culto: participar en el servicio divino suele interpretarse como una creencia en lo Divino.

---

117 Desde la perspectiva judía, esto se referiría a las «leyes para los hijos de Noé» (es decir, para la humanidad en general). Se considera el «savoir vivre» (*derech eretz* , en hebreo). No solo abarca las acciones externas, sino también los pensamientos subyacentes (por ejemplo, si odias a tu prójimo en tu corazón, las muestras abiertas de benevolencia son hipocresía).

Por supuesto, el judaísmo ortodoxo va mucho más allá e insiste en que los 613 mandamientos (las *mitzvot*), tal como los entendían los rabinos, deben obedecerse. Estrictamente hablando, cualquier desviación de este principio sería una falta de fe en Dios. Puede que sea cierto; no pretendo defenderlo ni refutarlo aquí [118]. Simplemente quiero señalar que, en cierta medida, somos conscientes de Dios mucho antes de alcanzar nuestro ideal espiritual.

Esto define el equivalente monoteísta del concepto zen de estar «ya presente». Otra forma de expresar lo mismo es recordarnos que fuimos creados a imagen y semejanza de Dios, es decir, que nuestra naturaleza más profunda es divina. Esto podría ser equivalente al «rostro original» del que se habla en el zen.

Si uno tiene presente este autoconocimiento teórico y se recuerda constantemente que su alma es una parte del espíritu santo de Dios, difícilmente se equivocará en la práctica. Naturalmente, se dedicará a «imitar a Dios», esforzándose por honrar este tesoro que reside en nosotros y en los demás, sin deshonrarlo de ninguna manera.

En el momento en que interiorizo la noción zen de que soy uno con el universo, o la noción judía de que soy parte de

---

118 Aunque, como he señalado en *Lógica Judaica* , la creencia en Dios no implica necesariamente la creencia en una supuesta revelación suya. Esta última es un paso adicional, presente en cada una de las religiones monoteístas en relación con una «revelación» diferente. De igual modo, históricamente, dentro del judaísmo, ha habido creyentes en la ley escrita (Torá) que tenían dudas respecto a la llamada ley oral (Talmud). Digo todo esto con total objetividad, sin pretender defender ninguna postura en particular.

Dios, es como si ya estuviera allí (es decir, aquí y ahora). Ya he despertado a la efervescencia de la existencia, al milagro de todo lo que ocurre. La distinción entre esta práctica y algún logro supremo como resultado de ella se vuelve, como se suele decir, puramente teórica.

Sin embargo, paradójicamente, ¡todo esto no pretende ser un argumento para dejar de meditar! ¿Por qué? Porque si uno no medita, no puede *saber* de primera mano y de forma experiencial que ya ha alcanzado ese estado; en el mejor de los casos, solo puede intuirlo por lo que oye y conceptualmente, y eso simplemente no basta. Hay que seguir meditando para progresar, y solo la práctica constante de la meditación permite que el nivel espiritual actual se equipare al nivel ideal.

Por lo tanto, ¡sigue meditando! Sin práctica espiritual, te hundes en la oscuridad; mientras que con la práctica, de una forma u otra, ya estás (como se explicó anteriormente) efectivamente iluminado. Es así de sencillo.

ACERCA DE ESTE LIBRO

A diferencia de mis otras obras, esta no trata principalmente de lógica, sino de meditación y espiritualidad. Sin embargo, como lógico, evalúo naturalmente todas las afirmaciones que escucho o hago desde una perspectiva lógica; por lo tanto, en ese sentido, se trata de una obra de lógica aplicada.

En este trabajo, como en todos los anteriores, doy gran importancia a las cuestiones epistemológicas. Las tradiciones religiosas suelen presentarnos ideas o principios preestablecidos, sin considerar suficientemente su estatus epistemológico: su coherencia lógica, su supuesta exclusividad, los medios por los que se obtuvieron, etc. A menudo, los apologistas de doctrinas místicas, al sentirse algo alejados de la razón, optan por defenderlas oponiéndolas a ella.

Gran parte de mi trabajo aquí consiste en demostrar que es posible la reconciliación entre el misticismo y la razón, aunque en algunos casos las doctrinas examinadas deban modificarse ligeramente para ajustarse a los estándares lógicos.

Cada libro que he escrito me ha ayudado a profundizar en mi reflexión sobre el tema en cuestión. Al principio, intento resumir mis pensamientos pasados y presentes, pero al hacerlo, abro la puerta a su clarificación y evolución. Aclaro dudas, lleno lagunas y avanzo a la siguiente etapa. Así, un

libro no es solo un informe, sino que impulsa hacia adelante. En cuanto a este libro, desde que empecé a escribirlo, mi meditación mejoró notablemente.
Cabe destacar que escribo principalmente para mi propio crecimiento filosófico y espiritual. Luego comparto el resultado con los lectores, con la esperanza de ayudarlos e inspirarlos, como otros lo han hecho conmigo. Esta implicación personal garantiza la honestidad y sinceridad de mi trabajo. Lo ofrezco al público con toda modestia; no pretendo alardear de sabiduría suprema ni de gran originalidad.

Avi Sion

SE INICIÓ EN MARZO Y SE FINALIZÓ EN JULIO DE 2006.

«Entré y me quedé fuera»
(Dicho por un sufí persa.)

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 978-1495928437