

# EL ARTE DE LA REFLEXIÓN

Mindfulness y Sabiduría

**Ratnaguna**

Prólogo: Javier García Campayo



siglantana

  
ILUSBOOKS  
ILLUSION ILLUSTRATED

# **EL ARTE DE LA REFLEXIÓN**

Mindfulness y Sabiduría

Javier García Campayo



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness»:  
Javier García Campayo

Título original: *The Art of Reflection*  
Publicado por:  
Windhorse Publications

© Ratnaguna, 2016

© Editorial Siglantana S. L., 2017

Traducción: Francesc Xavier Canals  
Revisión de contenidos: Amalamati

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya  
Maquetación y preimpresión: José M.<sup>a</sup> Díaz de Mendivil Pérez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-87-6  
Depósito legal: B-4275-2017

Impreso en España - *Printed in Spain*

*Para Scheherazade*

# AGRADECIMIENTOS

Muchísimas gracias a mi maestro, Urgyen Sangharakshita, que me enseñó con su ejemplo cómo pensar de manera crítica y creativa. Doy las gracias también a todas las personas que han asistido a mis talleres de reflexión y me han ayudado a entender mejor qué es la reflexión y cómo reflexionar. Mi profunda gratitud a todos los escritores que me han inspirado a reflexionar más profundamente, en especial a los que he citado en este libro. Gracias a mi editora Vidyadevi, que hábilmente señaló formas en que se podría mejorar mi libro y aceptó gentilmente mi ocasional falta de voluntad para cambiar algo. Gracias también a mi amigo Nagapriya, que me ofreció su muy valiosa opinión cuando leyó el segundo capítulo. Tal vez el libro habría sido mejor si hubiera hecho todos los cambios que sugirieron Nagapriya y Vidyadevi, pero puedo ser terco. Por último, quiero expresar mi más profunda gratitud hacia el Buda, el más grande de los pensadores reflexivos.

# SUMARIO

**Prólogo**

**Introducción**

**Capítulo I**

Vida reflexiva

**Capítulo II**

Aprender de la experiencia

**Capítulo III**

Pensar con insistencia en un tema

**Capítulo IV**

Leer reflexivamente

**Capítulo V**

Imaginar al Buda

**Capítulo VI**

Contemplar la realidad

**Notas y referencias**

**Glosario de términos budistas**

**Algunas direcciones útiles**

# PRÓLOGO

*El Arte de la Reflexión* es un libro sobre enseñanzas contemplativas que sorprende por su enfoque no habitual. Estábamos acostumbrados a que, en la práctica de la meditación (o en mindfulness, como la técnica relacionada que más se está difundiendo en occidente en este momento), el objetivo era disminuir o eliminar progresivamente el discurso mental, los pensamientos.

Parecía que un meditador no debía pensar, ya que el proceso mental se consideraba innecesario, cuando no negativo. Por eso se nos enseñaba a poner atención al cuerpo, ya que focalizarse en las sensaciones corporales disminuye el diálogo interno. Este ha sido uno de los conflictos (no el único) que la meditación ha encontrado en occidente, ya que nuestra cultura puede ser considerada como la cuna del pensamiento y de la filosofía.

Sin embargo, este libro pretende enseñarnos todo lo contrario, a fomentar el pensamiento, bien es cierto que de forma estructurada y sobre temas concretos.

A diferencia de occidente, donde la idea del yo, como algo que se opone al resto del mundo, es muy intensa y, por tanto, lo que buscamos es la originalidad del pensamiento; en oriente, reflexionar no tiene esa finalidad. La sabiduría ya ha sido alcanzada anteriormente por otras personas y lo que se pretende es llegar a descubrir lo mismo que ellas: encontrar la verdad. Es decir, el tema no sería la originalidad, sino la profundidad del pensamiento. La realidad ya está allí, no hay que crear nada nuevo. Lo que hay que hacer es contactar con ella. Ese es el objetivo de la reflexión.

El tema es ¿cómo hacerlo?, ¿es tan sencillo?, ¿hay guías para reflexionar?

El autor, un hombre de profundo conocimiento sobre el budismo y con muchos años de experiencia en la

meditación, nos guía por este camino. Nos muestra la diferencia entre los dos tipos principales de pensamientos: hábiles y torpes. Así como la distinción entre dos actividades aparentemente similares como son pensar y meditar (es decir, no pensar). Acentúa algunos temas sobre los que vale la pena reflexionar: la impermanencia, la ausencia del yo... Nos describe aspectos del funcionamiento de la mente sobre los que no somos conscientes habitualmente. Y, sobre todo, enfatiza la importancia del «hacer nada», es decir, del «modo ser» de la mente.

En los últimos años, la enorme influencia de mindfulness en occidente ha enfatizado la idea de que solo mediante la meditación (en el budismo clásico se habla de la contemplación), se puede alcanzar la sabiduría. Pero el autor nos enseña que hay tres vías para ello: 1.- la de la Escucha, 2.- la de la Reflexión y 3.- la de la Contemplación. No son excluyentes, sino complementarias y, a veces, progresivas. Todas son útiles y, a menudo, necesarias.

Este no es un libro de ejercicios al uso. No es un manual de autoayuda. Es un libro para la reflexión profunda que no dejará indiferente a los lectores.

Javier García Campayo  
Director del Máster de Mindfulness  
Universidad de Zaragoza



# INTRODUCCIÓN

*En primer lugar hay una montaña, luego no hay montaña, luego sí.*

Donovan

Este es un libro acerca de la reflexión como práctica espiritual. Reflexión viene del latín *reflectere*, que se compone de dos partes: *re*, que significa 'hacia atrás', y *flexere*, 'doblar', 'curvar' o 'inclinarse'. Por lo tanto, *reflectere* significa 'doblar hacia atrás', 'dar marcha atrás' o 'dar la vuelta'. Una reflexión sobre la superficie de un lago o de un espejo es el efecto de la luz que ha devuelto esa superficie y, cuando reflexionamos, nuestros pensamientos dan marcha atrás, o dan la vuelta, sobre un tema. Entonces, reflexionar significa pensar en algo, si bien es un cierto tipo de pensamiento. Mientras estamos despiertos estamos pensando la mayor parte del tiempo —es decir, nos pasan pensamientos por la cabeza— pero no siempre estamos reflexionando. El pensamiento reflexivo requiere práctica y disciplina. Es un arte. El diccionario me dice que en este contexto el arte consiste en «los principios o los métodos que rigen cualquier oficio o rama del saber: *el arte de hornear; el arte de vender*». <sup>1</sup> Me gustan esos dos ejemplos prácticos. Del mismo modo que puedes aprender a hornear o vender, también puedes aprender a reflexionar o a hacerlo mejor que ahora.

En el repertorio de las prácticas budistas de las que disponemos, la reflexión es una de las más olvidadas por los escritores contemporáneos sobre la práctica budista. De hecho, al leer algunos libros uno podría pensar que los budistas no deberían pensar en absoluto, como si de algún modo pensar contaminase la mente. Por supuesto, si somos honestos, tenemos que admitir que mucho de lo que pensamos sí contamina la mente, pero eso no quiere

decir que *todo* lo que pensamos sea malo. Alguien que solo come comida basura se enfermará, pero no debería dejar de comer por completo; necesita comer alimentos nutritivos y, del mismo modo, no debemos dejar de pensar, solo debemos tener cuidado con lo que pensamos y cómo lo pensamos. También es posible pensar demasiado, conceptualizar excesivamente, «estar demasiado en la cabeza», y cuando lo hacemos, perdemos contacto con nuestra experiencia de la vida real. El remedio no es dejar de pensar completamente, sino aprender a pensar de manera más consciente y cuando es apropiado. Hay escritores y profesores que desalientan cualquier tipo de pensamiento porque probablemente consideran que la meditación es la práctica budista *más* importante —y pensar es una distracción cuando estás tratando de meditar—. Pero, como decía, eso no significa que pensar en sí sea algo malo, solo significa que pensar y meditar no combinan muy bien: son prácticas diferentes que deben realizarse en momentos diferentes. Sabemos por experiencia propia que hay muchas actividades que no encajan muy bien: leer un libro y mantener una conversación; preparar una comida y trasplantar plantas de una maceta a otra; hacer el amor y contestar el teléfono. Y no es que ninguna de estas actividades sea intrínsecamente mala, sino que es mejor no hacerlas simultáneamente. Pasa lo mismo con pensar y meditar.

En el momento de escribir este libro, algunos maestros y escritores budistas occidentales tienden a poner un fuerte énfasis en la consciencia del cuerpo. Estoy seguro de que esta es una medida correctiva buena y necesaria para muchos occidentales, ya que somos muy susceptibles a la tendencia a pensar demasiado y «vivir en la cabeza». En la práctica, debemos tener en cuenta nuestra totalidad, incluido nuestro cuerpo. Sin embargo, algunos de los defensores de la consciencia del cuerpo van al otro extremo y sugieren que en cierto sentido el

pensamiento es algo que no es espiritual y que es incompatible con recorrer el sendero budista. ¡Pero tenemos un cerebro y también necesitamos llevarlo con nosotros! La Iluminación es un estado de totalidad que incluye el cuerpo, el corazón y *también* la mente, y si negamos una parte de nosotros no vamos a alcanzar la totalidad. Este libro trata descaradamente sobre pensar, considerar, ponderar, preguntarse, deliberar, razonar, imaginar, contemplar... —en una palabra, reflexionar— en el contexto de la práctica budista. He tratado de mostrar la importancia que tiene la reflexión si quieres entenderte mejor a ti mismo, a los demás y al mundo en general, y cómo ese entendimiento puede, en cierta medida, aliviar tu sufrimiento y el de los demás. También he intentado mostrar lo agradable que puede ser la reflexión, además de, a veces, un reto, y cómo necesitas introducirte en la reflexión íntegramente de modo que no sea un mero ejercicio mental. He sugerido una serie de diferentes maneras de reflexionar, y cómo desarrollar y profundizar tus reflexiones; y he intentado animarte a que te tomes en serio como practicante de la reflexión.

Aunque este libro no sea exactamente un libro con ejercicios, *sí que es* principalmente un manual práctico, una guía práctica. No obstante, antes de lanzarnos a los aspectos prácticos, quiero situar la reflexión dentro de la tradición budista. Si no estás particularmente interesado en ello, puedes saltarte los siguientes párrafos y pasar directamente a la sección titulada «Dimensiones de la reflexión» .

## **EL BUDA Y LA RAZÓN**

El Buda fue en realidad un gran pensador y valoraba muy positivamente la razón. Existe una crónica en los primeros textos budistas sobre una conversación que mantuvieron el Buda y el seguidor de otra tradición espiritual, en la que no se ponían de acuerdo sobre un punto fundamental de la

doctrina. El Buda dijo: «Si va a debatir sobre la base de la verdad, podríamos mantener una conversación al respecto». Un poco más tarde, cuando su interlocutor se había contradicho a sí mismo, el Buda le advirtió: «¡Preste atención a cómo responde!». Lo que dijo antes no concuerda con lo que ha dicho después, y lo que dijo después tampoco concuerda con lo que ha dicho antes». <sup>2</sup> Y no es que el Buda valorase la razón por encima de todo lo demás. Él no era un filósofo racionalista; sus percepciones profundas sobre la naturaleza de la realidad iban «más allá de la esfera de la razón», como expresó él mismo, pero nunca fue *irracional*. Algunas personas piensan que cuando el Buda dijo que su sabiduría iba más allá de la esfera de la razón, lo que quería decir era que él había dejado atrás la razón —que la había descartado porque no tenía valor—. Sin embargo, «más allá» puede entenderse de dos maneras distintas: podemos ir más allá de algo en el sentido de que lo dejamos atrás, o en el sentido de que incluimos más que ese algo, sin dejar de incluirlo. Digamos que un día, mientras caminas por el campo, te pierdes y le pides a un agricultor de la zona que te dé indicaciones para llegar a cierto pueblo. Él te dice: ve «más allá del bosque y llegarás al pueblo». «Más allá», en este sentido, significa dejar atrás el bosque para llegar al pueblo. Ahora imaginemos que este agricultor es muy sociable y se pone a conversar contigo. En un momento de la conversación le preguntas hasta dónde se extiende su tierra y él responde: «¿Ves la carretera en el valle? Mi tierra se extiende más allá, hasta la línea de árboles que hay en la parte superior de la siguiente colina. «Más allá», en este sentido, significa más lejos que, pero *incluyendo*, la carretera en el valle. La sabiduría del Buda está más allá de la esfera de la razón en este segundo sentido: es mayor que lo que la razón pueda alcanzar o describir, pero no deja atrás la razón. Bueno, puede que la deje atrás

temporalmente. Imaginemos que mantienes tu conversación con el agricultor mientras estás de pie en uno de sus campos. Es un campo grande y él te dice que solía ser mucho más pequeño. La valla que queda más al este solía pasar por este lado del roble, pero hace unos años decidió ampliar el campo y la nueva valla se encuentra más allá de roble. Antes, el campo no incluía el roble, pero ahora sí. Imaginemos que el agricultor coloca la nueva valla en el otro lado del roble. Mientras lo hace, no se encuentra al mismo tiempo en lo que fue el antiguo campo más pequeño. Ha tenido que dejar atrás el campo más pequeño para ampliarlo. Sin embargo, una vez que ha finalizado la colocación de la nueva valla, da un paseo alrededor de todo el campo para hacerse una idea de sus nuevas dimensiones. El antiguo pequeño campo está incluido ahora en el nuevo campo grande. De modo parecido, cuando el Buda experimentó una visión clara directa probablemente no estaba pensando mucho, si es que estaba pensando algo. Así que podríamos decir que en esos momentos de hecho sí dejó atrás la razón. Su visión clara era no racional o superrracional. Pero más tarde, reflexionó sobre su visión clara y la expresó en palabras. Cuando lo hizo, su visión clara *incluyó* la razón, a pesar de que estaba más allá de la razón, en el sentido de que había algo más en la visión clara del Buda de lo que la razón puede describir completamente.

Es importante la distinción que acabo de hacer entre el «más allá» con sentido de «dejar atrás» y el que significa «más que, pero incluyendo» porque, si piensas que la sabiduría del Buda está más allá de la razón en el primer sentido, es fácil concluir que la razón no tiene valor e incluso que es un impedimento para la vida espiritual. Después de todo, si quieres llegar al pueblo es importante que *dejes atrás* el bosque, ¡de lo contrario estarás atrapado en el bosque para siempre y nunca llegarás a tu destino! Algunos budistas parecen considerar la razón

como si fuera el bosque: algo que hay que dejar atrás, como la avaricia y el odio. Esta actitud suele ir acompañada de una sobrevaloración de la fe y la intuición, lo que, a su vez, conduce a un dogmatismo que hace que el debate sea difícil, si no imposible. Una persona que considera la razón como algo sin importancia puede decir: «no lo sé explicar, solo sé que es verdad»; pero si no puede explicarlo a los demás, ¿lo entiende realmente ella misma? No estoy sugiriendo que no se pueda confiar en absoluto en la fe y la intuición —en los capítulos IV y V sostengo que son formas válidas de conocimiento—, solo digo que no podemos confiar en ellas completamente. El Buda dijo una vez que «algo puede ser plenamente aceptado con la fe y, sin embargo, este algo puede estar vacío o hueco y ser falso; no obstante, otra cosa puede no ser plenamente aceptada por la fe y, sin embargo, puede ser objetivo, veraz y acertado». Por lo tanto, dijo, la fe no nos da motivos suficientes para llegar a una conclusión definitiva de que «solo esto es verdad, todo lo demás está mal».<sup>3</sup>

Se puede ilustrar la diferencia entre «más allá», en el sentido de «dejar atrás» y en el sentido de «más, pero incluyendo» en dos diagramas:

1

Más allá  
de la esfera de  
la razón

Razón

2



Como puedes ver, si la sabiduría del Buda hubiera dejado atrás la razón, como en el diagrama 1, no habría ninguna conexión entre ellas, lo cual significaría que no habría podido enseñar lo que había aprendido a través de una visión clara directa. El segundo diagrama muestra que, aunque la visión clara del Buda fue mayor que la razón, siguen estando conectadas —hay una relación entre ellas—. Vamos a examinar esa relación en los capítulos I y VI.

## **LOS TRES NIVELES DE LA SABIDURÍA**



Hay una enseñanza, llamada las Tres Sabidurías o los Tres Niveles de la Sabiduría, que incluye la reflexión como etapa necesaria del sendero budista. Estos son: 1) la Sabiduría a través de (o por medio de) la Escucha; 2) la Sabiduría a través de la Reflexión; y 3) la Sabiduría a través de la Contemplación. El primer nivel, la Sabiduría a través de la Escucha, se llama así porque el Buda nunca anotó sus enseñanzas —solo enseñó verbalmente—. De hecho, los discípulos inmediatos del Buda fueron llamados *sāvakas*, que significa ‘oyentes’. Durante los primeros cien años de su existencia, el budismo fue una tradición oral: las enseñanzas fueron transmitidas de boca en boca, por lo que la única forma de aprender de los demás era escuchando. Este nivel de sabiduría representa entonces el aprendizaje de los sabios y, hoy en día, incluye la lectura, así como la escucha.

El segundo nivel de la sabiduría se adquiere a través de la reflexión. Una vez que hayas escuchado (o leído) una enseñanza, tienes que pensar en ella. Hablando del discípulo ideal, el Buda dijo una vez: «Después de haber escuchado el Dhamma [es decir, la enseñanza del Buda, en pali], lo memoriza y examina el significado de las enseñanzas que ha memorizado; cuando examina su significado, adquiere una aceptación reflexiva de dichas enseñanzas.»<sup>4</sup> Obviamente, si no tienes acceso a la palabra escrita, de modo que escuchar es tu único medio de aprender las enseñanzas, es importante recordar lo que has oído, de lo contrario no puedes examinarlo realmente. La lectura nos permite examinar el significado de un texto escrito sin necesidad de memorizarlo. Es evidente que poder leer textos tiene sus ventajas, pero memorizar enseñanzas también tiene una ventaja: nos permite reflexionar sobre una enseñanza en cualquier momento, en cualquier situación, sin la necesidad de acudir a un texto escrito. Cuando piensas en algo que has aprendido,

profundizas en el significado. Ves implicaciones que posiblemente no hayas advertido en la primera escucha. También puedes encontrarte con problemas, cosas que no entiendes completamente o que parecen contradecir otras enseñanzas, y tienes que hallar las soluciones por ti mismo. O quizás cuestiones algo —«¿es esto realmente cierto?»—. O tal vez pienses en cómo podría aplicarse la enseñanza en tu caso y de este modo «traduces» lo que puede ser una enseñanza general y teórica a algo más concreto y práctico. Como resultado de reflexionar de esta manera llegas a adquirir una comprensión más profunda de las enseñanzas que la primera vez que las escuchaste y a esta comprensión más profunda el Buda la llamó «aceptación reflexiva». Ahora aceptas las enseñanzas, no con la fe —no porque provengan del Buda y, por consiguiente, *deban* ser verdad, o porque piensas que *deberías* creer en ellas—, sino porque tras realizar un cuidadoso examen puedes ver que tienen sentido.

Es importante entender que llegar a una aceptación reflexiva de una enseñanza no es lo mismo que tener una visión clara directa de ella. Significa que, habiéndola considerado detenidamente, ahora estás intelectualmente convencido. Esa convicción no es una garantía de que la enseñanza sea verdadera o de que la hayas comprendido completamente. He citado antes al Buda, que nos dice que tener fe en algo no significa que podamos estar seguros de que es verdad, pero dijo lo mismo acerca de la razón: «Puede reflexionarse en algo, pero este algo puede estar vacío o hueco y ser falso; no obstante, puede no haberse reflexionado bien en otra cosa y, sin embargo, puede ser objetiva, veraz y acertada». Por lo tanto —dijo el Buda— la reflexión no nos da motivos suficientes para llegar a una conclusión definitiva de que «solo esto es verdad y todo lo demás está mal.»<sup>5</sup> La visión clara de la que hablamos sí

está más allá —en el sentido de «mayor que»— de la esfera de la razón.

El tercer nivel —la Sabiduría a través de la Contemplación— es la práctica de la meditación sobre una enseñanza. Se diferencia de la reflexión en que, cuando practicas la contemplación, no *piensas* acerca de una enseñanza, si no que sencillamente la mantienes en la mente y dejas que se vaya filtrando a través de la totalidad de tu ser. En esta etapa tratamos de ir más allá de la esfera de la razón, en el sentido de que tratamos de tener una experiencia directa de cómo son las cosas, sin la mediación de conceptos. Esta experiencia suele ser conocida por los budistas como *visión clara*, que es una traducción del término pali *vipassanā*. Examinó la contemplación y la visión clara más detenidamente en la segunda mitad del capítulo V y en todo el capítulo VI.

### **PROGRESAR A TRAVÉS DE LOS TRES NIVELES**

Una antigua escuela del budismo indio llamada Sarvāstivāda produjo un símil memorable que describe el proceso de desplazarse a través de los Tres Niveles. Imagínate que estás en la orilla de un río muy ancho y tienes ganas de llegar a la otra orilla. No hay puente y no sabes nadar, así que ¿cómo vas a cruzar el río? Si sabes algo sobre el budismo probablemente reconocerás esta imagen. Esta orilla del río representa la ignorancia, mientras que la otra orilla es la Iluminación. También es probable que estés familiarizado con la forma habitual para cruzar: necesitas reunir unos troncos y atarlos para construir una balsa, y luego utilizarla para que te lleve a la otra orilla. La balsa es el Dharma, las enseñanzas y las prácticas que enseñó el Buda. Una vez que has llegado a la otra orilla, bajas de la balsa. Ya no te hace falta. El Dharma es una forma de proceder, no un fin en sí mismo, y una vez que estás iluminado ya no lo necesitas más.

Cruzar el río en una balsa es una de las metáforas más famosas de la literatura y la enseñanza budista, pero los sarvāstivādins (los seguidores de la escuela Sarvāstivāda) sugieren otra manera de cruzar: dicen que necesitas un «aparato de natación» o flotador. Teniendo en cuenta que esta escuela existía en la India hace unos 2.000 años, el flotador no será un salvavidas de plástico ni en un par de manguitos, sino algo mucho más básico, algo así como un tronco. Por lo tanto, encuentras un tronco, lo tiras al agua y te agarras a él, dando patadas con las piernas. Recuerda que no sabes nadar y te aferrarás al tronco con todas tus fuerzas porque te va la vida en ello. Sin embargo, a medida que te vas desplazando lentamente hacia la otra orilla, empiezas a sentirte un poco más confiado en el agua, así que sueltas el tronco por un momento para ver qué pasa. Esto da un poco de miedo y tragas un poco de agua, por lo que te vuelves a aferrarte al tronco. Al cabo de un rato, intentas soltarte del tronco una vez más y, esta vez, es un poco más fácil —estás adquiriendo confianza—. No obstante, sigues sin saber nadar, así que vuelves a aferrarte al tronco. Las cosas continúan igual durante algún tiempo —aferrándote al tronco, soltándolo, aferrándote, soltando...— a medida que te vas acercando a la otra orilla. Entonces llega un momento en el que sueltas el tronco y te das cuenta de que ya no tienes que acudir a él —ya sabes nadar—, por lo que ahora puedes seguir tu propio camino, dejando atrás el tronco *antes* de haber llegado completamente a la otra orilla.<sup>6</sup>

En este símil, aferrarse al tronco representa la Sabiduría a través de la Escucha. Cuando comienzas a practicar el Dharma necesitas «aferrarte» a las enseñanzas de aquellos que son más sabios que tú. *Necesitas* su sabiduría. Soltar el tronco alternativamente y luego volver a él representa la Sabiduría a través de la Reflexión. Pensar requiere un cierto grado de