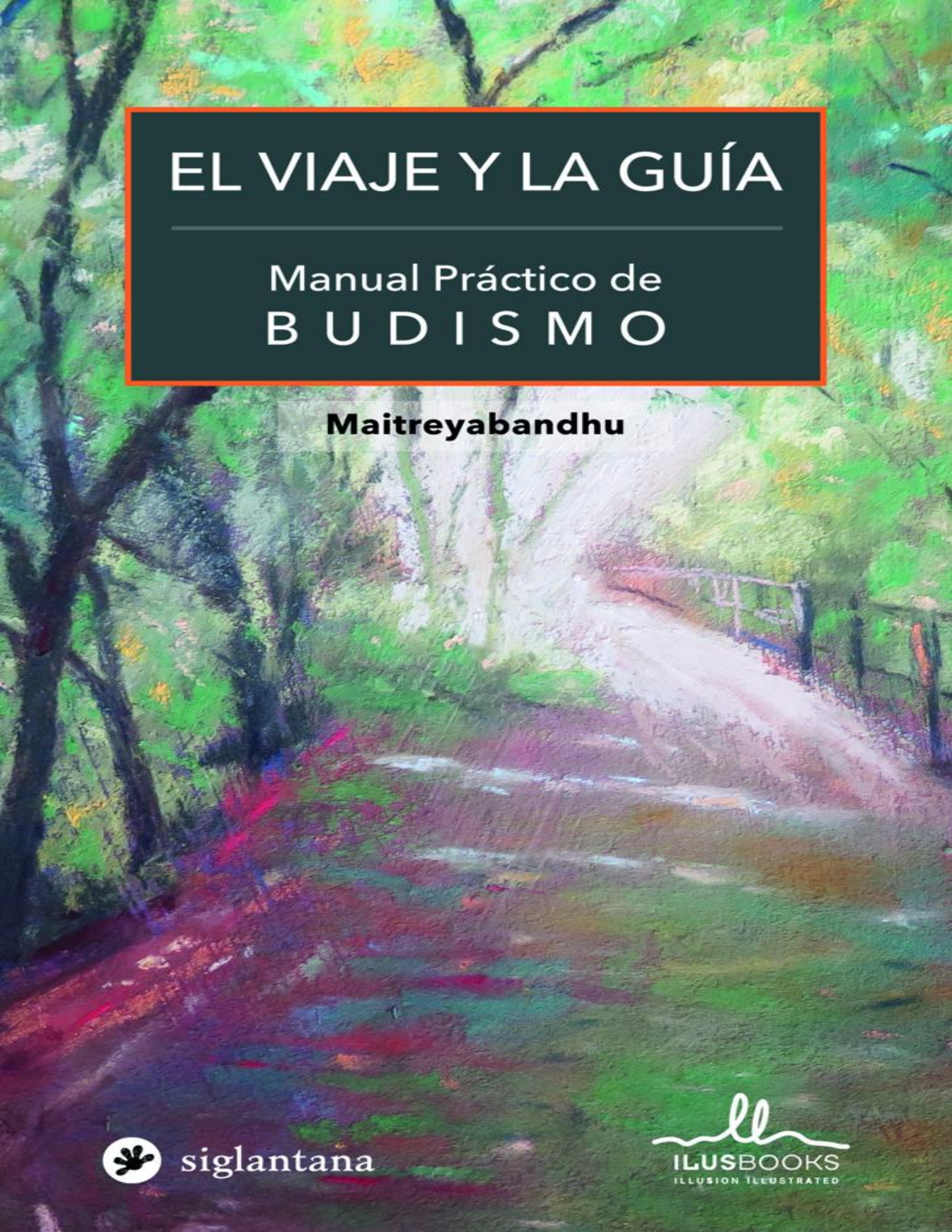


The background of the cover is an impressionistic painting of a forest path. The path is light-colored and leads into the distance, flanked by trees with vibrant green and yellow foliage. The style is painterly with visible brushstrokes.

EL VIAJE Y LA GUÍA

Manual Práctico de
B U D I S M O

Maitreyabandhu



siglantana

The logo for Ilusbooks, featuring a stylized white 'll' or wave-like shape above the text.

ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

EL VIAJE Y LA GUÍA

Manual Práctico de
BUDISMO

Maitreyabandhu



Siglantana

Dirección de la colección “Mindfulness y Meditación”:
Javier García Campayo

Título original: *The Journey and the Guide.
A Practical Course in Enlightenment*
Publicado por: Windhorse Publications

© Maitreyabandhu 2019

© Editorial Siglantana S.L., 2020

Traducción: Manuel Teba Jiménez
Revisión de la traducción: Óscar Franco

Ilustración de la cubierta: detalle de una pintura
de Amalamati Lissimore

Maquetación y preimpresión: Carles de Gispert
y José Ramón Viza

La presente obra no tiene intenciones de tipo académico, razón por la cual las palabras en *sánscrito* y *pali* se han transliterado sin signos diacríticos.

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-76-0
Depósito legal: B-20450-2019

Impreso en España - *Printed in Spain*

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a todos en *Windhorse Publications* por su ayuda y apoyo durante la redacción de este libro, especialmente a mi editor Vishvapani, cuyas escrupulosas sugerencias y comentarios han sido invaluable. Quiero expresar mi gratitud a todos en mi comunidad, Samaggavasa, por su ayuda y aliento. Asimismo, manifiesto mi gratitud al Centro Budista de Londres por apoyarme mientras escribía este libro. Quiero agradecer a Jnanavaca por su perspicacia y bondad. Especialmente me gustaría dar las gracias a mi querido maestro Urygen Sangharákshita, por darme el regalo del Dharma. *El Viaje y la Guía* no habría sido posible sin su claridad, inspiración y guía. Finalmente quisiera dar las gracias a Subhuti, cuyas ideas están presentes a lo largo de este libro.

SONETO

por Sangharákshita

Leyendo algunos libros pensaríais que el Camino del Buda,
es suave y llano como si fuese de tartán,
recto como una flecha, con indicaciones a los lados,
y que unos autobuses amarillos corren ufanos, tres veces
cada día,
ante las señales que engreídas declaran:
“Nirvana 15 millas”... para las 10 de la noche
estaréis todos allí, buena gente,
arribando al Hotel de la Paz, donde hallaréis alojamiento”.

Pero quienes, con sabiduría interna, leen en sus propios
corazones,
saben que el Camino es una brecha abierta a machete,
por una densa jungla que se adentra en lo desconocido
y aunque como redondas lámparas mortuorias
arda un millar de ojos amenazadores, sereno y sin miedo,
el hombre, a través de la temible oscuridad, debe
zambullirse solo¹.

SUMARIO

Introducción

Semana 1: Integración

- Práctica: Tomar Conciencia
- Receptividad espiritual 1: “El río Niágara”

Semana 2: El Mandala de la Integración

- Práctica: Estimulación de la Conciencia
- Receptividad espiritual 2: “Los taxis”
- *La desintegración en un vistazo*
- *La integración en un vistazo*

Semana 3: La Emoción Positiva

- Práctica: Cultivar Estados Mentales Positivos
- Receptividad espiritual 3: “Campanilla de invierno”

Semana 4: El Mandala de la Emoción Positiva

- Práctica: Entrenarse para Vivir
- Receptividad espiritual 4: “El que más ama”
- *La negatividad a simple vista*
- *Emoción positiva a simple vista*

Semana 5: Muerte Espiritual

- Práctica: Explorar la Muerte Espiritual
- Receptividad espiritual 5: “El ideal”

Semana 6: El Mandala de la Muerte Espiritual

- *Práctica: El Arte de Morir*
- Receptividad espiritual 6: “Por una vez, entonces, algo”
- *La muerte espiritual a simple vista*
- *Dejar morir al yo en un vistazo*

Semana 7: Renacimiento Espiritual

- [Práctica: Imaginación](#)
- Receptividad espiritual 7: “El pensamiento-zorro”

Semana 8: El Mandala del Renacimiento Espiritual

- Práctica: Práctica, Estilo de vida, Servicio
- Receptividad Espiritual 8: “Ítaca”
- *El renacimiento espiritual en un vistazo*
- *Imaginación en un vistazo*

Semana 9: Actividad Compasiva Espontánea

- El Viaje en un Vistazo
- Un recordatorio: Cultivar los cinco aspectos del viaje

Apéndice 1

- *Atención Consciente a la Respiración*
- *Cultivo de bondad amorosa*

Apéndice 2: La Pūyā de las Tres Etapas

Apéndice 3: Transferencia de Méritos

Notas

[Copyrights de los poemas](#)

Recursos en español

INTRODUCCIÓN

CÓMO USAR ESTE LIBRO

UN HOMBRE EBRIO

Un buen amigo sobrio acompaña a su casa a uno que se ha embriagado. Han salido de un bar que se encuentra a cierta distancia de la casa del amigo ebrio. El único camino pasa a través de un sendero estrecho y fangoso, a cuyos lados se hallan sendas barrancas empinadas. El hombre sobrio dice: “Hazte más a la izquierda”, pero cuando el ebrio se acerca demasiado al borde el guía le dice: “¡No! ¡Hazte para la derecha!”.

El beodo se molesta: “Acabas de decirme que vaya hacia la izquierda y ahora me dices que hacia la derecha”. El hombre ebrio no puede ver el peligro en el que está. Canta canciones de taberna y se habla a sí mismo. A medida que recorren su precario camino el que va ebrio se irrita cada vez más por los consejos aparentemente contradictorios del guía.

LA SITUACIÓN EN LA QUE NOS ENCONTRAMOS

Esta historia del hombre ebrio y el guía es una parábola de nuestra situación humana. Estamos tan embriagados que no entendemos el peligro en el que nos encontramos. Alternamos entre un humor cariñoso (casi con aliento alcohólico) y una rabia contra el mundo. El guía está tratando de conducirnos a casa.

La situación en la que nos encontramos es peligrosa. Hay un camino fangoso entre dos barrancos. Primero nacemos. No elegimos nacer, simplemente de pronto nos encontramos en el mundo con ciertos padres, que quizá cuenten con la capacidad de ser buenos padres, tal vez también con hermanos, en un momento y un lugar únicos. Tenemos que descubrir los rasgos y las tendencias con las

que nacemos y cómo estos interactúan con el mundo que nos rodea. No entendemos nuestro carácter, no sabemos cómo es que funcionamos mejor ni lo que en verdad nos ayuda a florecer, aunque dentro de nuestra embriaguez creemos que sí lo hacemos.

No sabemos para qué estamos en este mundo. Tenemos un ansia turbia por llegar a algún lugar pero no podemos recordar adónde o simplemente seguimos cambiando de opinión. A veces queremos ir a casa. Luego queremos volver al bar. Ocasionalmente escuchamos al guía, pero a menudo lo ignoramos o lo retamos.

Estamos en peligro. Lo único que definitivamente no quisiéramos que sucediera sucederá y no tenemos ni idea de cuándo o cómo debemos prepararnos para ello.

EL VIAJE

El viaje descrito en este libro es el viaje del bar a la casa. El guía es el Buda. Él sabe el peligro en el que estamos y sabe dónde encontraremos seguridad. Sabe que estamos ebrios y que necesitamos estar sobrios. Sabe también dónde vivimos; dónde realmente vivimos.

El camino a casa tiene cinco etapas o aspectos. Comenzamos por desarrollar una mente en buenas condiciones. Necesitamos estar sobrios y cultivar las dos primeras etapas: “integración” y “emoción positiva”. Es entonces cuando al fin nos parece que nuestro “yo ebrio” nos está metiendo en problemas y que es hora de soltarlo. Esto da lugar a la tercera y cuarta etapas: “muerte espiritual” y su consiguiente “renacimiento espiritual”. Vemos las cosas con claridad y sabemos, de verdad sabemos, para qué es la vida. Tejida a través de este viaje aparece la quinta etapa o aspecto, la “receptividad espiritual”, estar abiertos a nuestra experiencia directa, al guía y a la naturaleza de las cosas.

La intención de este libro es guiarte en este viaje. Lo he escrito como un curso de ocho semanas, dedicando dos

semanas a la integración, dos a la emoción positiva, dos a la muerte espiritual y dos al renacimiento espiritual. Entre cada capítulo he incluido un breve ensayo sobre la receptividad espiritual. He querido mostrar cómo el viaje tiene un ritmo parecido a la sístole y la diástole del corazón. Viene después la receptividad, un esfuerzo seguido por un no esfuerzo.

Cada capítulo está dividido en dos secciones, una que explica “¿Qué?”, por ejemplo, ¿qué es la integración?, y la otra que describe “¿Cómo?”, ¿cómo cultivamos la integración? Dado que mi intención es presentar todo el viaje me he extendido mucho sobre aquello en lo que consiste el viaje antes de poder explicar la manera de ponerlo en práctica. La forma en que pensamos acerca de nuestra situación humana tiene un efecto mucho más fuerte en nuestra conducta de lo que normalmente nos damos cuenta. Creer que no hay objetivo o propósito para la vida, por ejemplo, tendrá un poderoso efecto sobre cómo uno se siente, qué hace y cómo se relaciona con la gente.

EL VIAJE EN UN VISTAZO

Para que podamos recordar los elementos esenciales del viaje he resumido cada etapa en una tabla sencilla al final de cada par de capítulos. Espero que esto nos ayudará a recordar los puntos principales y que nos sirva de recordatorio para la práctica.

EL MANDALA

He escrito sobre el camino a la iluminación principalmente en términos de etapas pero también he querido enfatizar en que podemos pensar en la integración, la emoción positiva, la muerte espiritual, etcétera, como aspectos de la práctica. He utilizado la metáfora del mandala, un patrón armonioso organizado alrededor de un foco central, para evocar una actitud hacia la vida espiritual en la que los cinco aspectos están presentes al

mismo tiempo. El enfoque central de este mandala es un ideal trascendente, que va más allá de la ideología, los conceptos y los pensamientos. Para personificar esto he utilizado la figura del Buda.

LA GUÍA

He incorporado en este libro un relato de la vida del Buda. Él es el guía por excelencia, así que, en lugar de tratar de señalar los hechos históricos o discutir diferentes fuentes textuales, he contado la historia del Buda como una simple parábola. He querido mostrar el significado de su búsqueda mítica para nosotros aquí y ahora en el siglo XXI. Para un relato más completo de la vida del Buda puedo recomendar el excelente libro de Vishvapani Blomfield, *Gautama Buddha*².

LOS POEMAS

He utilizado la poesía como una forma de explorar la receptividad espiritual. Con ello espero que al pasar del capítulo al poema vivas la experiencia de la receptividad y no solo que la leas. Para leer un poema hay que tener un estado de ánimo más sensible y receptivo.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Un lector ideal leerá el libro entero de principio a fin en el lapso de ocho semanas y pondrá en práctica por lo menos algunas de mis sugerencias.

Para ayudar a orientarte, en el apartado de “*Práctica*” de cada semana, aparecerán estos Iconos:

- *EL ESPACIO PARA RESPIRAR*
- *CAMINATA CONSCIENTE*
- *PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN*

Puedes seguir las prácticas por tu cuenta o, mejor aun, con un grupo de amigos. Incluso podrías participar en un curso de ocho semanas “El Viaje y la Guía” en un Centro Budista Triratna. Sugiero que consigas un “cuaderno de viaje” y anotes, a medida que avanzas en el curso, cómo está desarrollándose. Si no quieres hacerlo así puedes leer el libro y poner algunas cosas en práctica o quizá ya estás en el camino budista y utilices el libro como una forma de complemento y, espero, de inspiración para tu práctica. Puedes, por supuesto, solo leer el libro, tomándote el tiempo que quieras y sin poner nada de él en práctica.

Soy consciente que espero mucho de mis lectores. Hay mucho por leer y asimilar y, luego, como si eso no fuera suficiente, hay también mucho por practicar, a partir de técnicas simples, como el “espacio para respirar de tres etapas”, hasta prácticas más elaboradas, como contar la historia de tu vida a un grupo de amigos.

Así que es importante leer el libro con el espíritu correcto. No seas demasiado exigente y trates de poner todo en práctica. ¡Haz lo que puedas y, si puedes, haz un poco más!

Muchos de nosotros nos la pasamos pegados a una pantalla, de modo que solo la lectura de este libro (o de cualquier libro) es ya un logro. He tratado de mantenerme alejado de tecnicismos y de la metafísica compleja y, a pesar de que he necesitado utilizar algunos términos en pali y sánscrito (porque muchas de las expresiones clave en el budismo no tienen traducciones con una sola palabra), he tratado de reducirlos al mínimo.

FUENTES

Las cinco etapas derivan de mi propio maestro, el venerable Urgyen Sangharákshita, quien nació en Tooting, en el sur de Londres. Él se hizo budista cuando tenía 16 años, después de leer el *Sūtra del Diamante* y el *Sūtra de Hui Neng*. A la edad de 19 años fue reclutado en el ejército

y enviado a la India. Posteriormente pasó dos años como “asceta *freelance*”, según él mismo lo expresa. Se convirtió en un *bhikkhu* (monje budista completamente ordenado) en 1950. En 1967 regresó a Inglaterra para establecer el movimiento de los Amigos de la Orden Budista Occidental (ahora llamados Orden y Comunidad Budista Triratna). Primero presentó las etapas que he escrito aquí en una conferencia que ofreció en 1978, titulada “El sistema de meditación”. Las etapas representan una reelaboración de las enseñanzas *mahāyāna*, derivadas de las fuentes *sarvāstivāda* de los “cinco caminos principales”, a los cuales les dio nuevos títulos y unas interpretaciones un poco distintas.

He utilizado los cinco *niyamas* (que introduzco en la quinta semana) como el telón de fondo metafísico del viaje. Son una elaboración de la ley de *pratītya-samutpāda*, el principio de la relación ordenada entre las condiciones y sus efectos. En los textos que han llegado hasta nosotros el Buda se refiere a una serie de relaciones condicionadas. Estos fueron clasificados más tarde por Budaghosha, un académico budista del siglo V, en sus comentarios sobre el *Tripitaka*^{3,3}

Fue a través de la erudita británica Caroline Rhys Davids (1857-1942) como Sangharákshita aprendió los cinco *niyamas*. Aunque estos cinco aparecen en el comentario de Budaghosha y en la exposición de la señora Rhys Davids, el enfoque de Sangharákshita, aunque firmemente basado en los principios budistas fundamentales, es esencialmente nuevo.

En especial, este libro se basa en ocho artículos clave que surgieron de las conversaciones entre Sangharákshita y Dharmachari Subhuti, comenzando con “¿Qué es la Orden Budista Occidental?”, en el 2009 y concluyendo con “Para asegurar un alto grado de uniformidad de prácticas y enseñanzas”, en el 2014⁴. Aparte de estos artículos, gran

parte de lo que he escrito aquí lo garabateé primero mientras escuchaba a Subhuti dar charlas y conducir grupos de estudio. ¡Mucho del contenido de este libro se deriva directamente de Sangharákshita y Subhuti! Referenciar cada caso habría creado una infinidad de notas finales.

Por supuesto, mi propia perspectiva particular, desde mi amor al arte hasta el hecho de que he vivido en Londres durante los últimos treinta años, ha desempeñado un papel en la conformación de este libro. Espero que el lector tome mi propio acercamiento al viaje como un ejemplo ilustrativo más que como un molde para la práctica.

TRIRATNA

He realizado el viaje bajo la dirección de un maestro en particular, Sangharákshita y como parte de una tradición y cultura budistas particulares. Fui ordenado en 1990 y he pasado más de 25 años viviendo y trabajando en el Centro Budista de Londres.

EL HOMBRE EBRIO (UNA SEGUNDA VERSIÓN)

El ebrio, mientras trastabilla en su camino desde el bar a su casa encuentra peligros a ambos lados del sendero. Esto simboliza dos actitudes inútiles hacia la vida: el eternalismo, la creencia de que viviremos para siempre en el cielo o el infierno o en la reencarnación interminable y el nihilismo, la idea de que cuando morimos desaparecemos por completo.

Se podría ver esto como “religión” a la derecha y “secularismo” a la izquierda. La religión, “ese vasto brocado musical apolillado, creado para fingir que nunca moriremos” (como Phillip Larkin lo describe, tan memorablemente)⁵, nos ofrece la certeza en un mundo donde la certeza no es posible. En el budismo no hay lugar para Dios, una creencia ciega o un alma inmortal. Cuando

la gente me pregunta si el budismo es una religión encuentro que la respuesta más fácil es decir “no”.

Esto no quiere decir que las experiencias que la gente llama “religiosas” sean inválidas. En absoluto. No es la experiencia lo que es cuestionable, es la etiqueta. La forma en que damos sentido a nuestra experiencia configura conceptualmente nuestra experiencia. Desde el punto de vista del Buda, las ideas de Dios o del Espíritu Santo, por ejemplo, son inútiles y distorsionadoras.

Sin embargo, la idea de una vida “secular” es igualmente inútil y distorsionadora. La palabra proviene del latín *saecularis*, que significa “mundano” o “temporal”. Según el Oxford English Dictionary significa aquellos que no está relacionado con asuntos religiosos o espirituales. La idea de secularidad tiende a limitar nuestra concepción de nosotros mismos, condenándonos a la estrechez de la conciencia cotidiana. “Secular” es un corsé demasiado estrecho. Muchas personas tienen experiencias, por ejemplo de arrobamiento estético, a las que no se les puede encontrar sentido fácilmente en términos seculares. El mundo es más profundo de lo que pensamos.

Incluso la palabra “espiritual” puede ser inútil. A mi juicio evoca la credulidad, lo sobrenatural y la seriedad excesiva. He utilizado el término “espiritual” en este libro porque, por el momento, ese es el término más aceptable, pero no me gusta mucho.

“Budista” también es problemático. No hay palabra en pali o sánscrito que se traduzca como “budista” o “budismo”. El Buda empleó el término Dharma, que significa tanto “la verdad” como todas esas prácticas, actitudes, opiniones y comportamientos que conducen a la verdad. El “budismo” no encaja en ninguna de nuestras clasificaciones. No es religioso, secular o espiritual. Es algo más. Para averiguar qué es ese “algo más” has de leer este libro y ponerlo en práctica.

- SEMANA 1 -

INTEGRACIÓN

LA GUÍA

Imaginemos a un hombre. Su padre es rico, su madre murió cuando nació. El nombre del hombre es Siddhārtha y estamos en el norte de la India, hace 2.500 años.

Siddhārtha es joven, atlético y guapo. Vive en un palacio y está casado con una mujer hermosa. Tienen un hijo pequeño. Cuando Siddhārtha nació un adivino le dijo a su padre que cuando creciera se convertiría en un gran rey o un hombre santo.

El padre de Siddhārtha quiere que sea un rey. Quiere que encuentre los suficientes placeres en el palacio. Así que hace que este sea lo más seguro y atractivo posible. Todo está basado en ello. Hay bailarinas, carreras de caballos, alimentos finos y estanques de lotos.

Siddhārtha es feliz, seguro de sí mismo y muy estimado, pero algo le molesta. El sol brilla, su esposa es hermosa, llevan una buena vida, pero está aburrido y el tedio lo carcoma después de las fiestas y los bailes.

Le pide a su auriga que lo lleve al pueblo. Su padre lo ha prohibido, pues ha querido mantener fuera del palacio todo lo que sea incómodo, todo cuanto pueda hacer que un joven se ponga a pensar, detenerse y hacerse preguntas, pero Siddhārtha rompe las reglas.

Por un tiempo se fascina con la emoción de todo lo que ve, las aglomeraciones, los pregones de los mercaderes, pero entonces ve a un anciano, marchito y doblado por la edad moviéndose lentamente.

Es así como Siddhārtha, este hombre que, en la flor de la vida, cuenta con todo aquello que uno desea para vivir, ve la vejez por primera vez. Es como si estuviera mirando su

propio futuro y el de sus buenos amigos, su esposa y su hijo; el futuro de todos.

EL VIAJE

El viaje comienza con un joven sano y lleno de confianza, que no obstante siente que le falta algo. Siddhārtha estaba en buena forma física, emocionalmente fuerte, mirando hacia el mundo, pleno de energía y valiente. Era un hombre que había experimentado el sexo y el amor. Un hombre que sabía disfrutar. Un hombre que vivió a través del cuerpo tanto como a través de la mente. Sin embargo, sentía que le faltaba algo. Sentía que debía haber algo más.

La historia de Siddhārtha comienza con el impacto que le causó ver, pero de veras ver la vejez. Según la tradición, el padre de Siddhārtha quería que su hijo creyera que la vida era un largo ciclo de placer y mantuvo a los ancianos fuera del palacio. Esto es lo que parece cuando somos jóvenes. No nos fijamos en los ancianos, a menos que estén en nuestro camino o nos digan qué hacer. Pero Siddhārtha ve al viejo y ve lo que este viejo significa para su vida y para la vida de los que le rodean. Para ver tan profundamente se necesita ser una persona integral, que piensa y siente la necesidad de actuar como tal. Solo entonces el pensamiento dará lugar a la acción.

El joven Siddhārtha era un hombre que, cuando vio, vio profundamente. Cuando pensaba, pensaba profundamente y cuando actuó, actuó de todo corazón. Esta es nuestra primera tarea, llegar a ser un ser humano integral. Solo entonces podremos ver la situación existencial en la que estamos.

LA GUÍA

Siddhārtha volvió al palacio con la mente llena de preguntas: “¿Voy a envejecer? ¿Todo el mundo se hará viejo? ¿Qué sentido tiene la juventud y la vitalidad si se va a perder todo?”. No podía dormir. Incluso su hijo, pensó,

levantándolo en sus brazos, incluso él envejecería. Así que Siddhārtha vuelve a la ciudad y esta vez ve a un hombre enfermo vomitando junto a la carretera o a alguien con una lesión terrible o a un hombre temblando y sudando de fiebre, gritando de dolor. Esto es la enfermedad. Un día él enfermará. Su padre también enfermará, al igual que su esposa y su hijo.

Una vez más le pide a su auriga que lo lleve al palacio. De nuevo intenta sacar todo aquello de su mente. Le da a su esposa más atención, halaga al niño, pasea y participa en competiciones de atletismo, pero la sensación de vacío vuelve.

Así que otra vez sale y ve, ahora ve realmente la muerte, un cuerpo delante de su carruaje literalmente detiene su camino. Es un cadáver al que unos afligidos dolientes están llevando a un campo de cremación. Es hacia ello hacia a donde apunta la vida, para él, para todos, siempre. Después de ver esto, la vida de Siddhārtha nunca volvería a ser la misma.

LA ILUSIÓN DE LA INMORTALIDAD

Nos enfrentamos a los hechos de la vida todos los días, en la calle, en la existencia de nuestros seres queridos, en el espejo y, sin embargo, no los vemos. Sabemos que la vejez, la enfermedad y la muerte son los hechos de la vida. No necesitamos 2.500 años de budismo para decirnos esto. Sabemos que un día vamos a envejecer, si tenemos suerte. Un día nos enfermaremos, quizá ya lo estemos, y un día moriremos, ese día podría ser hoy, pero, ¿de qué manera “conocemos” esas cosas?

Nuestro “conocimiento” no está activo. No hace nada. Permanece en el nivel del pensamiento. “Sabemos” sobre la vejez, la enfermedad y la muerte de la misma manera que sabemos acerca de Pearl Harbor o conocemos el nombre del primer ministro británico. Claro que no es tan simple como eso. El sufrimiento y la muerte ensombrecen la vida

humana, rondándola y dándole sentido. Un padre de familia muy querido comienza a manifestar demencia, un viejo amigo de la escuela se pone gravemente enfermo, pero seguimos actuando como si viviéramos para siempre, como si solo otras personas enfermaran, envejecieran y murieran, y nosotros fuéramos más hábiles y no tuviéramos ese destino.

Mucha gente piensa que no es sano pensar en la muerte o que es inútil o demasiado aterrador. Si no hay nada que podamos hacer con respecto a la muerte, ¿no sería mejor ignorarla? Sin embargo, ignorar la muerte es ignorar la vida, es fingir que la vida es distinta a lo que es. Lo que realmente necesitamos es un sentimiento más profundo de la muerte, un sentido emocional más conectado, que cambie nuestro comportamiento aquí y ahora. Como nos dice un antiguo texto budista:

“Otros no se dan cuenta de que todos vamos hacia la muerte.

Aquellos que sí lo comprenden dejarán de pelear”⁶.

Un sentimiento más profundo de la muerte está marcado por una apreciación más profunda de la vida, junto con una falta de voluntad de atascarse en trivialidades y pequeñas disputas que solo hacen desperdiciar el tiempo.

Lo que sentimos acerca de la muerte depende de lo que creamos al respecto. Si nos aterra pensar en la muerte eso se debe a lo que creemos acerca de ella y no a la muerte en sí. De modo que lo primero que hay que recordar es que nadie sabe lo que sucede cuando morimos. Yo no lo sé y tú no lo sabes. El sacerdote, el imán, el rabino, el científico, el filósofo o el budista no lo saben. Podrían pensar que lo saben pero no lo saben. En nuestro mundo científico y tecnológico la mayoría cree que nada sucede cuando morimos, que llegamos a ser nada, pero eso es solo otra creencia; una creencia disfrazada de hecho.

ELEMENTOS DE INTEGRACIÓN

Una de las razones por las que estamos en esta extraña situación, y realmente es extraño si pensamos en ello, saber esto y aún no saber algo tan trascendental, es porque no estamos suficientemente aquí. Por lo regular estamos a un millón de millas de distancia.

Nuestra mente está atrapada en un torbellino de fantasías, planes y cavilaciones. Nuestros pensamientos hacen lo que suelen hacer sin que tengamos que pensar. Es como conducir. Al principio tenemos que decirnos a nosotros mismos: “espejo, señal, maniobra”. Tenemos que concentrarnos en cada cosa y podemos sentir la tensión de tener que pensar así, pero en poco tiempo podemos conducir a la hora más ajetreada de la mañana escuchando a Kylie Minogue o hablando con un amigo sobre la puesta de sol.

Realmente solo prestamos atención a las tareas que requieren pensamiento dirigido. Por lo tanto, si estoy conduciendo hacia un cruce peligroso, probablemente dejaré de cantar con Kylie o de hablar con mi amigo con el fin de concentrarme en conducir. No obstante, la mayor parte de nuestro pensamiento no es así. Ante todo, nuestros pensamientos se ejecutan por sí mismos de la misma manera que nuestro cuerpo conduce el coche sin que nos demos cuenta. Más que tener pensamientos, los pensamientos nos tienen. Estamos en algún lugar, planificando, fantaseando, preocupándonos y en ese momento no estamos aquí. Estamos atrapados en la película que se está proyectando en nuestra cabeza. Esa película podría estar representándonos como una víctima del pasado o un héroe del futuro, pero por el momento somos la película que estamos viendo.

Usando otra metáfora, nuestra mente es como la lluvia después de una sequía. La tierra está seca y dura, así que cuando cae la lluvia no penetra uniformemente en el suelo

sino que cava surcos. A medida que la lluvia sigue cayendo en esos surcos los cava más profundos. Pronto, los surcos se convierten en abismos. Así, mientras estamos arreglando el piso o vaciando el lavavajillas, nuestra mente fluye por las vías que nuestro pensamiento habitual ya ha trazado.

Debido a que el pensamiento corre por los canales habituales, haciéndolos cada vez más hondos, tendemos a seguir entrando en los mismos estados mentales y nos encontramos deprimidos, satisfechos, críticos o cansados de nosotros mismos. Seguimos teniendo una sensación que nos lleva a preguntarnos: “¿No he estado aquí antes?”. Eso nos causa una sensación persistente de insatisfacción y superficialidad, como de no haber vivido mucho de lo que nos ha pasado. Buena parte de lo que llamamos “vida” es realmente el juego de sombras del pensamiento.

PENSAMIENTO EN EL AIRE

Otra razón por la que realmente no vemos la vejez, la enfermedad y la muerte es que nuestros pensamientos no están integrados con nuestras emociones. Nos decimos a nosotros mismos “Yo también voy a envejecer”, al igual que Siddhārtha, pero por lo general es solo un pensamiento en la cabeza. Cuando escuchamos que un amigo está batallando con el cáncer o leemos que golpearon a alguien que iba en bicicleta pensamos: “Podría haber sido yo”, pero por lo general nada nos cala muy hondo. Volvemos a poner el canal de deportes y nos servimos otro café con leche.

A menudo nuestros pensamientos están desconectados de nuestras emociones. De hecho, a veces fluyen en direcciones opuestas. Decimos una cosa y hacemos otra. Podemos encontrar difícil entender nuestra vida emocional. Sentimos cosas pero, ¿qué exactamente y por qué? Sin embargo, son nuestras emociones las que nos inducen a actuar. Todo lo que el pensamiento puede hacer es barajar las opciones y ver el terreno.

A menudo somos presa de lo que llamo “pensamiento en el aire”, ajeno, abstraído y enajenado de la experiencia directa. Pensamos con base en pensamientos que ya hemos tenido o en lo que otras personas nos han contado o en teorías e historias que hemos recogido de los medios de comunicación y en nuestro lugar de trabajo. Muchas veces nuestros pensamientos (incluso los “espirituales”) son solo ideas: ideas que al rebotar producen más ideas, pensamientos que reaccionan a pensamientos. Rara vez notamos nuestra experiencia y pensamos profundamente en eso.

El pensamiento real significa pensar en la vida. Es mirar y ver, como Siddhārtha vio la vejez, la enfermedad y la muerte. Necesitamos pensar en la experiencia, de la experiencia y sobre la experiencia. Si hemos de pensar profundamente, nuestro pensamiento ha de estar integrado con la emoción y la intuición.

CIBERESPACIO

Una tercera razón por la que no vemos la vejez, la enfermedad y la muerte es porque estamos distraídos de los verdaderos problemas de la vida por una cultura saturada de trivialidades, tecnología y fuerzas del mercado.

Los medios de comunicación están constantemente atrayendo nuestra atención. Vivimos en un mundo de sobrecarga de información, saturación de imágenes y sobreabundancia de conocimiento⁷, un mundo en el que se nos manipula constantemente para querer cosas. Esta manipulación se está volviendo cada vez más refinada. Las multinacionales, como Apple, saben exactamente cómo beneficiarse de nuestra insatisfacción. En el momento en que empezamos a aburrirnos sacan el iPhone 23. El mercado se especializa en mantenernos pasando de comprar a sentirnos insatisfechos y volver a comprar.

El efecto consiste en jalarnos hacia la superficie de nosotros mismos, para mantenernos demasiado

estimulados y distraídos. No solo pasamos buena parte de nuestro tiempo con los pensamientos de la cabeza sino que además lo exacerbamos al pasar tanto tiempo en el ciberespacio. La nuestra es una vida de pantalla. Millones de personas viven ahora pasando de una pantalla a otra y esto provoca que nos distanciamos del cuerpo, del mundo natural, de nuestras emociones y de otras personas.

Por supuesto, el argumento de la tecnología es que ella no tiene la culpa sino nosotros por usarla mal. Esto es verdad pero, ¿dónde aprenderemos la moderación? Hasta hace poco la sociedad y la religión tendían a actuar como amortiguadores de nuestros deseos. Ahora podemos descargar pornografía o pasar horas en salas de chat desde la privacidad de nuestro ordenador portátil.

LA GUÍA

Siddhārtha se dio cuenta de que todo termina en la muerte. Esto supuso una burla de los planes de su padre, las danzas del palacio y sus amigos influyentes. El hecho de la muerte hizo inútiles las aspiraciones mundanas. La juventud, la buena apariencia, el éxito. ¡Todo eso lleva a ninguna parte!

Sus amigos le dijeron: “Sí, tienes razón, hay sufrimiento, vejez y muerte”, pero continuaron con sus vidas como siempre. Su esposa lo consoló: “Vivirás en tu hijo”. Alguien dijo: “Vas a ir al cielo”. Otro comentó: “Te convertirás en uno con todo”. “Deja de preocuparte por un problema que no puedes resolver”, sugirió un tercero. Las falsas soluciones habituales.

Así que salió una última vez y, en esta ocasión, por un momento, entre los vendedores de la calle y los comerciantes del mercado, vio a un hombre que caminaba a través de la muchedumbre. Este hombre era diferente. Había algo nuevo en él. Destacaba. No estaba atrapado en el hervidero.

Siddhārtha le preguntó al auriga quién era el hombre. El cochero respondió: “Es un asceta errante, un hombre que ha dejado el mundo para ir en busca de la verdad.” El corazón de Siddhārtha se llenó de alegría, mas cuando miró de nuevo el hombre había desaparecido.

Un vistazo había sido suficiente. De repente, Siddhārtha percibió una solución a los hechos de la vida, como si se hubiera encendido una luz en una habitación oscura. Ahora Siddhārtha sabía exactamente qué hacer.

LA MENTE EN BUENAS CONDICIONES

El viaje comienza con el cultivo de una mente en buena forma. Esta es nuestra primera prioridad humana. Necesitamos la mente de un atleta espiritual para ver la verdad de las cosas: la verdad del viejo hombre en la escalera mecánica, el amigo en el hospital, el ataúd que ayudamos a llevar a la tumba.

Cultivar una mente en buena forma es como cultivar un cuerpo en buena forma. Se lleva a cabo de manera gradual. No se puede forzar. Si decides correr un maratón, necesitas un programa de entrenamiento para aumentar tu resistencia, necesitas buscar orientación, y asegurarte de hacer suficientes estiramientos y calentamientos. Desarrollar una mente en buena forma es aun más exigente que desarrollar un cuerpo en buena forma. Se requiere tiempo, energía y paciencia.

Algunos de vosotros que estaréis leyendo este libro os encontraréis ya en bastante buena forma. Estaréis confiados, motivados y emocionalmente estables. Otros no lo estarán. ¡Cuando llegué por primera vez al budismo me hallaba muy disperso! Yo podía ser la vida y el alma de la fiesta o estar abatido en la depresión. Podía ser encantador o cruelmente sarcástico. Era hablador y todavía abrigaba secretos culpables. Quería ser famoso y no me gustaba. Me llevó años desarrollar una mente en buena forma. Así que lo primero que debemos enfatizar es que nuestras acciones

modifican nuestra vida. Si me entreno para actuar de una manera positiva, útil e inteligente poco a poco transformaré mi futuro. De la misma manera en que puedo entrenar para el maratón puedo entrenar para adquirir una mente en buena forma.

Cuando cultivamos una mente en forma vamos volviéndonos más tranquilos, enfocados, amigables y con un espíritu más elevado. Nuestra experiencia comienza a sentirse más suave. Hallamos un mayor sentido de armonía interior y continuidad. Nos sentimos más estéticamente vivos. Somos más rápidos en apreciar la naturaleza, por ejemplo, y a medida que avanzamos empezamos a sentirnos más claros, menos confundidos por la culpa irracional y el conflicto interior. Nos volvemos menos defensivos y de mente estrecha. La mente se vuelve más maleable, flexible y creativa.

La mente entrenada de Siddhārtha incluía una integridad notable, así como la capacidad de reflexionar inteligentemente sobre su experiencia. Lo que vemos en Siddhārtha es a alguien que vio, muy positiva y honestamente, que hay un problema en el corazón de la vida. No estaba satisfecho con las cosas como son, no porque quisiera más de lo que el palacio tenía para ofrecer, por ejemplo más bailarinas y estanques de loto, sino porque sabía que una porción más grande de la tarta nunca puede hacernos felices.

Una mente genuinamente en forma comprende este sentido positivo de insatisfacción, esta sensación de que la vida mundana, con todos sus placeres y valores, no es suficiente. La insatisfacción puede adoptar muchas formas diferentes. En mí surgió de la infelicidad personal. Para otros puede surgir de un sentido de injusticia política, de la búsqueda de la verdad filosófica o porque un momento de epifanía les reveló un mundo de belleza. Una mente verdaderamente en forma implica una necesidad urgente de buscar una vida más profunda. Este sentimiento de

búsqueda ya estará presente para ti ahora, hasta cierto punto, cuando lees estas palabras. De otra manera no estarías leyéndolas. Desarrollar una mente en buena forma significa notar esta insatisfacción y actuar sobre ella, para buscar la respuesta al problema de la vida.

ENERGÍA

Algo fundamental para el proyecto de desarrollar una mente en forma, “apta para el propósito” de vivir una vida plena y significativa, es despertar nuestra energía.

La religión usa a menudo la retórica de sublimar nuestra energía para perseguir “cosas superiores”, pero con mucha frecuencia el resultado es represión, con todo lo que eso supone. Hemos de sentir nuestra energía (la que está encerrada en el deseo erótico, por ejemplo) y con inteligencia y habilidad aprender a elevarla a niveles cada vez más altos. Necesitamos encontrar salidas sostenibles y edificantes para nuestra energía, sin que ello embrutezca nuestros deseos.

La vida convencional nos embrutece fácilmente. Si somos honestos, a menudo estamos un poco aburridos y desconectados. Muchas veces notamos que el trabajo, las relaciones sexuales y la familia consumen tanta energía que no nos queda mucha para otras cosas. La vida moderna nos inflama y embota, nos estimula demasiado y luego nos deja exhaustos. Entonces, nuestra energía se ve mermada por el trabajo sin sentido y repetitivo, atada a un doloroso conflicto interior o bloqueada por el desconocimiento. El gran río de nuestra energía se divide en demasiados tributarios, algunos de los cuales, seamos realistas, son alcantarillas.

Más energía no significa necesariamente “hacer más cosas”. Valoramos la emoción pero esta tiende a ponernos nerviosos y enfermos. La experiencia de la excitación es fisiológicamente más o menos la misma que la de la ansiedad. Solo le damos un nombre diferente. La energía

real es más poderosa. Es menos un brillo superficial y más una corriente profunda.

La energía es vida. Mientras menos energía tenemos menos vida experimentamos. A menudo nuestra energía es demasiado cruda o conectada o estancada como para hacer algo valioso con ella. Si queremos ver en el corazón de la vida, ver y actuar como lo hizo Siddhārtha, necesitamos hasta la última gota de energía. Necesitamos todo el río fluyendo libremente.

INTEGRACIÓN

Nuestra primera tarea es cultivar una mente en buena forma, cargada de energía. Esto comienza con el cultivo de la integración, el entrenamiento en la integridad interior y la continuidad. Integración significa estar recogidos, no dispersos. Unificados, no fragmentados. La experiencia de la integración es la de la totalidad. Es como el resplandor que percibimos cuando hemos estado profundamente inmersos en algo, esa sensación de que todo viene junto. La integración es lo opuesto a estar apretando con impaciencia todos los canales de noticias en el control del televisor. Es plenitud interior, como lo opuesto al vacío que podemos sentir cuando por fin apagamos la computadora. Todas las personas a las que respeto, como los budistas o poetas que he llegado a conocer, tienen esa dignidad que solo la integración puede dar. Es un sentido muy distinto de riqueza ponderada, como una naranja madura.

EL CANAL DE YOUTUBE DE LA MENTE

Lo que nos aleja de nuestras profundidades humanas es el parloteo automático y asociativo de la mente. Esta charla centrada en uno mismo se refleja en nuestra tecnología. Si veo algo en YouTube el navegador presentará una selección completa de clips relacionados que me recomienda. Así hace nuestra mente casi todo el tiempo. Por lo regular hacemos clic en nuestro YouTube interno y vamos creando

nuestra propia lista de reproducción favorita. Por lo tanto, cuando estamos aburridos o no estamos atendiendo a la experiencia vivida automáticamente volveremos a nuestra lista de reproducción interna. Reproducimos la clase de películas que hemos reproducido antes. Esto es, a la vez, un síntoma de desintegración y una causa de ello. Cuanto más nos preocupamos por nuestra lista de reproducción, con sus dramas, justificaciones, opiniones y miedos competitivos, más nos dividimos y fragmentamos.

La palabra budista para esto es *prapañcha*. Es un término muy útil. Ayuda a distinguir entre lo que podríamos llamar “pensamiento integrado” y “pensamiento alienado”. Nos ayuda a entender que el problema no es el pensamiento. Es lo conscientes o inconscientes que somos de nuestro pensamiento. *Prapañcha* significa “proliferación mental”. Es la mente que se extiende y conecta “esta cosa” con “esa cosa”, el presente con el pasado, el pasado con un futuro imaginado y luego propone una visión o una historia para dar cuenta de la experiencia que estamos teniendo. *Prapañcha* es asociativa, inconsciente y anhelante. En la tradición budista, *prapañcha*, ya sea que se exprese como un burbujeo interior feliz o como dolorosas disputas internas, siempre es perjudicial y limitante.

Prapañcha es la mente que trata de llegar a razones que “explican” nuestra experiencia, en especial las que no entendemos, nos parecen ambiguas o amenazantes. Así, por ejemplo, si nos encontramos con alguien y le invitamos a salir y nos dice que sí, rellenaremos nuestra mente con historias sobre cómo va a ir eso. Dependiendo de si nos inclinamos hacia el optimismo o el pesimismo construiremos narrativas donde nos visualizaremos felices para siempre o seguros de que será algo catastrófico. Imaginemos que enviamos un mensaje sugiriendo un lugar de encuentro pero no nos responden. Seguimos revisando una hora más tarde, dos horas, un día y no hay respuesta. Eso es ambiguo. No está claro qué significa el silencio

textual, así que nos vemos obligados a rumiar, a repasar escenarios mentales, con el fin de llegar a posibles causas, motivaciones y conclusiones.

Entonces imaginemos que esa persona al fin nos contesta: “Perdón, no me encontraba bien. Te escribo más tarde”. Nada de “besos” ni palabras cariñosas. Esto resulta doloroso, pero todavía es ambiguo, y, dependiendo de nuestra historia personal, los patrones de hábitos mentales y el estado de ánimo, empezamos a acusarla de algo y a compensar nuestro malestar: “Soy más de lo que se merece”. Si uno de nuestros hábitos mentales es sentirnos desanimados empezaremos a preguntarnos, “¿por qué siempre me pasa esto?”.

No es más que nuestra mente tratando de controlar los sentimientos dolorosos, con la suposición de que si conseguimos resolverlos en nuestra cabeza ya no nos dolerán. Nos sentimos obligados a pensar pero estamos llenos de prejuicios y con la mente contaminada por las cosas que suponemos, por la historia de nuestra vida y por el modo como entendemos al mundo. Mucho de eso es inconsciente. La *prapañcha* en la que entramos tiende a ocurrir justo por debajo del nivel de nuestra conciencia, de modo que será difícil detectarla. El hecho de que nuestro pensamiento sea automático y habitual disminuye la probabilidad de que notemos que solo es pensamiento. Estamos tan familiarizados con nuestros monólogos internos que los tomamos como evidentemente auténticos.

Asumimos que los clips que interpretamos en nuestro canal de YouTube interno son cuentas fiables de nuestra experiencia. Por lo tanto, cuando nos decimos “No le gusto a nadie” o “¿Por qué diablos hice esa broma tan estúpida?”. Creemos que la situación misma es la causa de nuestras emociones dolorosas, pero a lo que en realidad estamos reaccionando es a nuestra interpretación de la situación. La manera como interpretamos varía mucho, dependiendo de cómo nos sentimos. Si nos sentimos mal, por ejemplo,

vamos a escoger y elaborar las interpretaciones más negativas. Incluso estar cansados distorsionará la forma en que interpretamos las cosas. En la mañana el sentimiento ya es diferente.

Cuando enseño Terapia Cognitiva con Base en la Atención Plena (TCBAP) para prevenir la recaída en la depresión utilizo el ejemplo de saludar a alguien en la calle y que no te devuelvan el saludo. Pregunto a la gente cómo se sienten cuando se imaginan ese escenario. Alguno me dirá que le preocupa entonces recordar cuándo fue la última vez que vio a esa persona y qué fue lo que le dijo. ¿Qué pudo haberle molestado? “¡Otro amigo al que pierdo por ser tan entrometido!”. Otro afirmará: “Él se lo pierde” y otro participante comentará: “¡No lo tomen así! Quizá simplemente no te vio”. En una clase casi se armó una discusión sobre lo que realmente ocurrió en ese escenario imaginario. Confundimos interpretaciones con observaciones, pensamientos con hechos⁸.

Prapañcha es un “pensamiento alienado”. No es culpa nuestra. No lo estamos provocando. Después de todo, no nos despertamos una buena mañana y nos decimos a nosotros mismos: “Iba a tener un día precioso pero, en vez de eso, he decidido sentirme frustrado y no darme cuenta”. *Prapañcha* se caracteriza por la falta de conciencia y solo se alivia con un compromiso continuo con la atención plena.

El “pensamiento integrado” se basa en la conciencia. Significa estar en contacto con nuestros sentimientos de disgusto, indignación o consternación, como en el caso de nuestro mensaje de texto, y decidiendo de un modo consciente, cómo actuar mejor. Conciencia significa tener nuestras historias e interpretaciones habituales y recordar que son pensamientos, no hechos. Así que en lugar de disparar un texto cortante o ponernos de muy mal humor hay que notar lo que está sucediendo, recordar que lo que