

# La Magia de la Conciencia



ANAM THUBTEN

 Sirio

ANAM THUBTEN

# La Magia de la Conciencia

editorial **S**irio

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos cuáles son los temas de su interés (Astrología, Autoayuda, Esoterismo, Qigong, Naturismo, Espiritualidad, Terapias Energéticas, Psicología práctica, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Título original: THE MAGIC OF AWARENESS

Puede contactar con nosotros en

[comunicacion@editorialsirio.com](mailto:comunicacion@editorialsirio.com)

Diseño de portada por Editorial Sirio, S.A.

Traducido del inglés por Rocío Moriones Alonso

Composición ePub por Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original

2012 Anam Thubten

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

E-Mail: [sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-7808-7013

*«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».*

# Contenido

[Introducción](#)

[Prólogo](#)

[1. No ser nadie](#)

[2. Darle la vuelta a la conciencia](#)

[3. Despertar a nuestra verdadera naturaleza](#)

[4. La iluminación como experiencia humana común](#)

[5. El arte de disfrutar de la vida](#)

[6. Libertad incondicional](#)

[7. Fundirse en el amor](#)

[8. Dicha trascendente](#)

[9. Relajar la mente](#)

[10. Vislumbrar la verdad](#)

[11. Amor loco, una forma extática de trascender la mente](#)

[12. La conciencia pura está disponible en cada momento](#)

[13. Compasión extática](#)

[14. Despertar a la vida real](#)

[15. Devoción, rendición al momento presente](#)

[Fundación Dharmata](#)

*Piensa.*

*¿De quién es la magia que hace salir al sol cada otoño?  
¿Quién hace que el pájaro gorjee sobre el esbelto árbol?*

*Aliento, latidos, música, rocío, ocaso,  
las ardientes ascuas del otoño.  
Hay una inconmensurable dicha en todo ello.  
La vida es un río.  
Fluye por sí sola.*

*Nadie sabe por qué estamos aquí.  
Deja de intentar descifrar el gran misterio.  
Se está enfriando el té que tienes ante ti.  
Bébetelo.  
Disfruta de cada gota.  
Y danza.  
Danza hasta que desaparezca el danzante;  
es la danza sin danzante.  
Así es como danzan los místicos.*



# Prólogo

*L*a magia de la conciencia es el segundo libro de Anam Thubten basado en las enseñanzas impartidas en la Fundación Dharmata, Pt. Richmond, en California. El tema central es que siempre tenemos la iluminación a nuestra disposición, incluso en los momentos más cotidianos. Se trata de algo extraordinario de lo cual las personas normales podemos ser testigos aquí y ahora, en cuanto estemos preparadas. El despertar espiritual puede ocurrirle a cualquier individuo en cualquier momento porque no está ligado a una cultura o a una religión y la posibilidad de que se produzca es un derecho de nacimiento que tenemos.

Rinpoche habla con una perspicacia asombrosa, una honestidad inquebrantable y un gran sentido del humor. Va a lo esencial, al fondo de la cuestión, basándose en su propia experiencia de caminar por el sendero espiritual, y aclara cuestiones sutiles y complejas de forma directa, en un lenguaje fácilmente comprensible. Rinpoche nos invita a despertar por completo a la mente búdica pura, innata, autoiluminada e infinita que ya está presente en nosotros. Nos dice que la verdadera realización espiritual es la comprensión experiencial de esto, y que ese es el auténtico objetivo de nuestra existencia. Nos alienta a abrazar la verdadera vida en lugar de esa que existe en nuestra cabeza, que en realidad no es más que un cúmulo de historias del pasado y fantasías anticipadas e insatisfechas. Afirma que la auténtica vida es mucho más rica e interesante y está sucediendo justo ahora, en el momento presente, y aquí, en este mismo lugar. Nos reta a abrazarla y disfrutarla plenamente.

Es un placer y un honor trabajar con Rinpoche y ofrecer ahora a un público más amplio las profundas e iluminadas enseñanzas de este hombre devoto que ha dedicado su vida a expresar en palabras y actos un mensaje de auténtico amor, sabiduría y compasión.

SHARON ROE





# No ser nadie

Existe una dimensión de la realidad en la que no somos nadie y en la que no tenemos nada, por lo cual no hay nada que perder. Suena como un fracaso total, ya que nuestro ego siempre está intentando ser alguien y hacer esto y aquello. Sin embargo, resulta ser la máxima verdad, lo que es intrínsecamente así. En el momento en que vemos esta verdad benéfica y extraordinaria, y nos rendimos a ella, destruye literalmente todas las cadenas que nos atan.

Todos nosotros estamos trabados con una cadena de odio, una cadena de miedo, una cadena de creencias, una cadena de falsas ilusiones... Logchenpa dijo: «Los buenos conceptos son como una cadena de oro. Los malos conceptos son como una cadena de hierro. Al final ambos te encadenan». Estas cadenas no hacen más que atormentarnos y provocarnos incesantes luchas, y en ocasiones los conceptos que son como cadenas de oro nos producen una falsa comodidad. A veces, cuando nos volvemos espirituales, vamos de un lado a otro recolectando credos, lo cual tan solo añade más cadenas a nuestra mente. Pero olvidamos que estos credos espirituales no son más que un montón de cadenas de oro que no nos pueden ofrecer libertad ni felicidad incondicional. Por eso Buda animó a todos a que entraran en el camino iluminado dando el paso más importante, que pasó a ser conocido como tomar refugio. La idea de tomar refugio supone dejar de guarecerse totalmente en la falsa comodidad, ya sea física o espiritual, y dirigir la atención a una inagotable fuente de libertad: el infinito, la unidad, la verdad suprema, el fundamento básico de quién somos.

Una amiga que lleva meditando dos o tres años me contó que ha experimentado una transformación radical. Ha cambiado tanto que a menudo sus amigos no la reconocen. Está tan contenta que a veces sale a bailar. Dice que se ha convertido en una fanática del baile. Baila tan dichosamente que a veces la gente se la queda mirando y le pregunta: «¿Tú quién eres?». Quizás se estén rompiendo las cadenas de su conciencia.

De modo que la verdad suprema destruye todas las cadenas. La verdad suprema en la que no somos nadie y en la que no tenemos nada es en realidad un estado de nuestra conciencia incondicionado. Es nuestro fundamento básico, la mente primordial, el estado de la realidad en el que no nos convertimos en nadie y permanecemos tal como somos, es decir, una conciencia inmortal. Eso es lo que somos. Ese es realmente nuestro rostro primigenio. La etapa anterior a que nos convirtamos en alguien se denomina en los tantras budistas «época primigenia», esa época eterna de pureza original, para la cual no existen el pasado, el presente o el futuro. Es eterna e interminable. En esa época interminable fuimos, al igual que somos y seremos, conciencia intrínsecamente luminosa. Fuimos, somos y seremos un tesoro inagotable de dicha y gracia.

Hay una curiosa historia que contaba un *swami* indio muy famoso. Hubo una vez un gurú, o un maestro, y su discípulo. Ambos eran *swamis*, renunciantes. El maestro

enseñaba al discípulo de forma informal. No leía los textos ni elaboraba comentarios sobre las sagradas escrituras, sino que lo instruía a través de gestos y ejemplos. El gurú siempre le decía al discípulo:

—No te conviertas en nadie. Nunca te conviertas en nadie.

Ese era su mensaje. El discípulo le aseguró que lo había entendido. Un día partieron para hacer una peregrinación. Viajaron juntos y el gurú lo llevó al palacio real. Era un viaje largo, y cuando finalmente llegaron, los dos se sentían agotados. En el jardín del palacio había unas cabañas pequeñas. El gurú entró en una de ellas y se quedó dormido inmediatamente. El discípulo, imitando a su maestro, fue a otra y también se durmió. Durmieron tranquilamente durante media hora, hasta que llegó el rey con su séquito. Al ver a aquellos dos extraños descansando en sus cabañas, se enfureció. En primer lugar se dirigió al discípulo y le preguntó:

—¿Quién eres tú?

El discípulo se despertó y al ver la expresión airada en el rostro del monarca, se quedó aterrorizado y le respondió:

—Soy un swami.

El rey exclamó:

—¡Pues vaya swami más estúpido!

Y tomó un látigo de sus criados, lo azotó y lo echó de la cabaña. A continuación se acercó al gurú, aún enfurecido, y le preguntó:

—¿Quién eres tú?

El gurú respondió:

—Hmmm.

El rey le gritó:

—¡Te he preguntado que quién eres!

Una vez más el gurú únicamente respondió:

—Hmmm.

El soberano dijo:

—Es un tonto. No hay duda de que es un idiota. Echadlo de aquí.

Más tarde, el gurú y el discípulo se volvieron a encontrar. El discípulo estaba llorando y quejándose. Le dolía todo el cuerpo de los azotes que había recibido. El maestro le dijo:

—Te advertí de que no te convirtieras en nadie. Olvidaste mi mensaje y mira lo que te ha ocurrido. Yo no me convertí en nadie, por esto no me ha sucedido nada. Tú te convertiste en alguien. En aquella casa real te transformaste en un *swami* y por eso te castigaron.

Ese es el problema. Todos nos convertimos en alguien después de esa época de pureza original. Nos convertimos en esta entidad limitada que somos y pretendemos estar separados de la unidad, de la fuente; pretendemos haber caído de la gracia de nuestro rostro original. Pretendemos ser un hombre, una mujer, un profesor, un estudiante, un político, un taxista, una buena persona, una mala persona, un individuo culto, rico o pobre. Cuando adoptamos estas máscaras como nuestra verdadera identidad,

se produce una lucha interminable. Es como si el océano hubiera olvidado que es un insondable y vasto mar, y terminara creyendo que no es más que una diminuta gota de agua. Eso es lo que ocurre en nuestra conciencia y esa es la causa principal de nuestras luchas.

De modo que existe un estado de realidad así como de conciencia, incluso en este preciso instante, en el ahora en el que realmente no somos nadie y no tenemos nada. Esto suena muy mal. Parece un completo fracaso, pero es la verdad más maravillosa de la cual podemos ser testigos. Nuestro objetivo, así como el de todas las prácticas y los esfuerzos espirituales, es no ir a ningún lado. El objetivo no es ni siquiera retornar a alguna noción de fuente divina. El objetivo es llegar aquí, llegar a la verdadera esencia de nuestro ser y reconocer esta realidad maravillosa, esta verdad suprema en la que no somos nada y no tenemos nada.

Todo lo que pensamos que poseemos no es más que una ilusión. Somos dueños de infinidad de cosas, tanto materiales como inmateriales. Poseemos muchos objetos en el mundo de lo material, y cuando contemplamos nuestra conciencia también tenemos una gran cantidad de credos, conceptos, ideas, culpa, vergüenza, orgullo y presunción. Pero, en realidad, ninguna de estas posesiones existe en el reino de la pureza primordial. Solo tienen vida en el reino de la falsa ilusión, en el reino de la mente egoica y la conciencia samsárica. No obstante, eso no significa que debemos tirarlo todo por la ventana o que no debemos representar ningún papel. Evidentemente, representamos muchos papeles – el de hombre, mujer, profesor, alumno, hijo, padre...–, necesarios para que la conciencia mantenga esta increíble forma llamada vida, llamada encarnación –no necesariamente reencarnación, sino encarnación.

De modo que hay una conciencia en todos nosotros que no es nadie. No es americana, ni europea, ni tibetana, ni china. Va más allá de los papeles y los personajes que representamos a lo largo de nuestra existencia y en los que consiste el ego, su vida y su energía. Nuestro cuerpo puede ser masculino o femenino, pero nuestra conciencia no es ni una cosa ni la otra. Eso no significa proponer una dualidad entre el cuerpo y la mente, sino afirmar que existe una diferencia entre lo que somos en esencia y el papel que representamos en este mundo. A veces interpretamos el papel de un hombre o el de una mujer, el de maestro o el de alumno; cada día adoptamos papeles diferentes.

Cuando representamos estos papeles, nos encontramos, en su mayor parte, completamente inmersos en la propia forma que estamos asumiendo en esta efímera, fugaz, maravillosa y exquisita encarnación. Pero cuando meditamos abrimos el corazón. Dejamos a un lado todos los credos, nuestras suposiciones, nuestros prejuicios y también nuestras nociones de la realidad. Dejamos a un lado toda nuestra creación mental y, sin necesidad de ir a ningún lado, sin hacer nada, ocurre el milagro. El milagro es que tenemos contacto directo con esa dimensión de lo que somos, la conciencia de la que Buda hablaba, la ilimitada e informe conciencia que no es nadie y, a pesar de ello, lo es todo. Es la experiencia de que somos, en realidad, uno con todo lo demás. Somos uno con el nirvana y el *samsara*. Somos uno con el cielo y con la Tierra.

Es difícil describir esta conciencia, la conciencia previa a convertirnos en alguien, a volvernos finitos. No se trata de algo material, sino de una verdad en la que posiblemente resulte complicado creer y confiar. Lo más cercano a ella, que podríamos considerar una evidencia científica, es la presencia de un recién nacido. Cuando contemplamos el rostro de un recién nacido, ¿qué vemos? Pura inocencia. Los hospitales suelen tener una habitación con una ventana en la que duermen los bebés. Casi siempre hay allí un grupo de personas, viejos y jóvenes, mirándolos fijamente. Esas personas, por el mero hecho de contemplar la perfección de los recién nacidos, están experimentando el *satori*, la iluminación repentina. Se olvidan de quiénes son. En ese momento, ninguna de ellas tiene problemas, odia a nadie o sabe quién es. Ninguna recuerda cuánto dinero tiene en el banco, quién es su enemigo y quién su amigo. Todo el mundo experimenta el *satori* y se queda mirando a los bebés hasta que alguien les dice que se marchen.

Hay muchas formas de experimentar un *satori*, un despertar repentino a esta extraordinaria y eterna dimensión que hay en nuestro interior. A veces ocurre con algo sencillo. Pero la razón de que la gente se sienta atraída hacia esta calma inexpresable, la maravilla de la presencia de un recién nacido, es su inocencia. Todos nos sentimos atraídos y realmente inspirados por esa inocencia. ¿Vemos algún juicio de valor en ella? ¿Nos está juzgando? No, esa inocencia no nos juzga. Ya no se tiene una noción del niño como europeo o tibetano, o como blanco o negro. No hay conceptos, solo conciencia pura, inocencia pura.

De modo que en cada uno de nosotros existe esa naturaleza pura y auténtica en cuya presencia no somos nadie. No somos finitos. Ya no estamos atados por todas estas cadenas, cadenas de esperanza y de miedo. Carecemos completamente de miedo, y somos amorosos y compasivos sin ninguna causa ni condición. Esa es la verdad que Buda y los sabios maestros de muchas tradiciones nos han mostrado. Ese es realmente el objetivo de nuestro viaje, y ese objetivo se puede hacer realidad incluso en este preciso instante.

Los maestros espirituales siempre nos animan a abrir nuestro corazón, a rezar, sentarnos y escuchar las enseñanzas que son la auténtica expresión de la verdad, no la expresión de ideas y de conceptos, sino la pura expresión de la verdad. Si escuchamos esas enseñanzas con el corazón además de con los oídos, pronto seremos testigos de este milagro y transitaremos un camino que nos resultará divertido. Ese camino sirve para que sigamos recordando que somos esta conciencia pura mientras representamos un papel. Y representamos ese papel con tal dulzura, amabilidad y alegría que allá adonde vayamos irradiamos una gran paz y una enorme gentileza.



# Darle la vuelta a la conciencia

Cuando leemos algún pasaje de las antiguas escrituras budistas, nos encontramos con el increíble suceso que describe la iluminación de Buda. Se dice que en el momento en que Buda despertó, la tierra tembló y los dioses lo celebraron en los cielos. Es una metáfora que intenta expresar que la iluminación es un milagro. De hecho, se trata del mayor milagro que existe. La vida está llena de ese tipo de milagros, como el que se produce cuando vemos la aurora boreal o una sencilla flor que brota justo delante de nosotros, aunque el mayor de ellos es la iluminación, porque nos permite ser testigos de una nueva realidad, una a la que la mente condicionada no está muy acostumbrada. Mientras que esta normalmente conoce el mundo de la tristeza, de los conceptos y de las ideas, la iluminación está libre de limitaciones, y llena de amor, alegría y sabiduría.

La iluminación es una epifanía espiritual de la que todos podemos ser testigos. Cuando la mente condicionada se disuelve, de repente, en una milésima de segundo, pasamos de nuestro antiguo marco mental a otro muy distinto, entramos en una realidad completamente nueva y se produce una epifanía. Podemos usar la expresión «darle la vuelta a la conciencia» para describir este proceso, que sería como darle la vuelta a una moneda y cambiarla de un lado al otro. Ver el otro lado de la moneda no requiere ningún proceso mental ni ningún esfuerzo. Tampoco requiere mucho tiempo. Podemos hacer lo mismo con la conciencia, para hallar en el otro lado de nuestra mente condicionada la iluminación. Solo existen dos estados de conciencia. Uno está iluminado y el otro no lo está, así de simple. Eso significa que o bien vivimos engañados o estamos completamente iluminados. No hay un estado intermedio.

La conciencia que no se ha iluminado no siempre es temerosa ni está llena de amargura e infelicidad. En realidad, en ocasiones es bastante sana y fructífera. Enamorarse de alguien puede ser una experiencia extática cuando la otra persona responde. Por eso anhelamos las relaciones amorosas. Imagínate que tenemos una gran relación amorosa justo ahora en nuestra vida. Quizás sintamos que nuestro amante es el epítome de todas las perfecciones. Puede que no sea verdad, pero para nosotros esa experiencia es mágica. En realidad, todo está ocurriendo en nuestra conciencia engañada y tal vez nunca sospechemos que haya nada negativo. Después, cuando todo se derrumba, nos preguntamos por qué sucedió. Como ves, podemos entretenernos a nosotros mismos eternamente. El problema es que eso termina en la desilusión.

La verdadera felicidad solo surge cuando despertamos de esa conciencia no iluminada. Ese despertar espiritual puede producirse en el mismo lugar en el que nos encontramos. De hecho, nunca ocurre en ningún otro lugar. Hay dos enfoques, es decir, dos formas de darle la vuelta a la conciencia, que pueden iniciar ese despertar repentino. El primero de ellos consiste en abandonar todo lo que es producto de la mente, en dejar que las historias ficticias mueran, y salir del mundo del sufrimiento, el dolor, el apego, la

fantasía y la obsesión. Abandonar todo eso, dejar que se marche, es algo que funciona. El segundo enfoque consiste en recordar que todos nacemos nuevamente a cada instante. Podemos permitirnos nacer por primera vez en este momento, y empezar una nueva vida humana llena de milagros y maravillas, cortar limpiamente con nuestra antigua identidad, como si esta nunca hubiera sido yo. Cuando hablemos sobre nuestro pasado, podemos imaginarnos que nos estamos refiriendo a alguien que conocimos hace mucho tiempo, pero con el que últimamente ya no estamos en contacto. Sabemos que cuando nacemos, somos perfectamente inocentes y libres de todo defecto. Este nacimiento espiritual solo puede ocurrir por medio de la muerte del viejo ego. Por eso hay un dicho en la tradición zen que asegura: «Hay que morir un día en el cojín de meditación».

Es maravilloso darse cuenta realmente de que nacemos a cada momento por primera vez en la historia humana. A menudo, cuando contemplamos el rostro de un niño, experimentamos una sensación de inspiración y esperanza, porque no carga con mucha historia a su espalda. Estamos inspirados porque su vida está completamente llena de posibilidades y potencial. Sin embargo, cuando llegamos a una cierta edad, a menudo sentimos que ya no tenemos más posibilidades. Sentimos que la vida ya se ha acabado, aunque no sea así. Sentimos que estamos llegando al final o al menos a la mitad de nuestra existencia. Sentimos que hemos cometido fallos y que no somos perfectos. Tal vez todo ello se deba a que estamos atravesando una crisis de la mediana edad. Sin embargo, esto no es más que una defensa lanzada por el ego para protegerse de ese gran milagro que está dispuesto a producirse a cada momento. A menudo utilizamos la expresión «es demasiado tarde para mí». Pero nunca es tarde para que se produzca la iluminación, ese gran milagro. Nunca es demasiado tarde porque la iluminación no es un logro que requiera mucho esfuerzo, preparación o habilidades especiales. En realidad, no requiere nada.

Cuando nuestro corazón se abre completamente, puede estallar esa epifanía espiritual. Abrir el corazón es una expresión maravillosa. No es conceptual, hasta el punto de que el intelecto no puede entender lo que significa. Tenemos una inteligencia racional, que utilizamos para nuestra vida diaria. Sin embargo, a veces la empleamos con relación a las verdades espirituales. Intentamos imaginarnos cosas como el vacío supremo, la unidad, etc. Abrir el corazón no es un proceso intelectual, y por eso la mente racional no puede entender cómo experimentarlo. Para abrir el corazón tenemos que ir más allá de la mente intelectual.

Un corazón abierto solo se puede experimentar cuando se va más allá del reino de la mente. El pensamiento es maravilloso, es un don. De modo que damos gracias a la mente, pero existe otro nivel de realidad que esta no se puede imaginar, por mucho que lo intente. El lama Mipham, uno de los maestros tibetanos más iluminados, dijo: «Estoy agotado por el hecho de que la mente pensante siempre esté buscando la verdad». Es una frase muy hermosa, que expresa con elocuencia que la mente no puede darse cuenta de la verdad suprema. Hay un antiguo dicho que asegura: «No puedes sacar mantequilla prensando arena». Una persona puede pasarse años en la playa estrujando la arena seca. Cuando le preguntas qué está haciendo, dice que está buscando mantequilla. Todos

sabemos que podemos prensar la arena seca durante eones, pero nunca lograremos ni una sola gota de mantequilla porque, evidentemente, la arena no contiene mantequilla. Del mismo modo, la mente pensante intenta imaginarse la verdad suprema, y no lo consigue nunca porque es una herramienta equivocada.

La mente siempre va en pos de realidades que se encuentran más allá de ella. Amor ilimitado, mente búdica, rendición suprema, la muerte del ego, todo ello está más allá de la mente pensante. Si buscamos la verdad suprema aprendiendo teorías, es un claro signo de que la mente pensante está ocupada en realidades que no es capaz de aprehender. En ese momento deberíamos sentirnos totalmente agotados porque una vez más estamos intentando sacar mantequilla prensando la arena seca.

El hecho de abrir el corazón es diferente. No piensa ni busca estrategias, sino que va fundiendo la montaña de hielo que hay en nuestro interior. No quiere nada. No tiene ambiciones. Es la expresión más valiente del corazón humano. Solo consiste en abandonar todo el carácter defensivo de nuestro ego. A veces no sabemos cómo abrir el corazón. En esas ocasiones podemos ir al interior y buscar qué es lo que nos impide hacerlo. Puede ser la duda, el miedo o la resistencia, que normalmente se disuelven cuando los reconocemos. La mayoría de los ladrones salen huyendo cuando proyectamos luz en sus rostros; del mismo modo, esas obstrucciones solo pueden funcionar en la oscuridad de la inconsciencia. Machik Labdron, un santo tibetano muy venerado, enseñó que la forma más poderosa de superar las obstrucciones interiores es relacionarse con ellas como si fueran nuestros invitados. Es muy simple: las invitamos a casa y les damos de comer. Pronto se marcharán todas. Únicamente es necesario reconocerlas a la luz de la conciencia.

La mejor palabra que puedo utilizar para describir la experiencia de abrir totalmente el corazón es «devoción». El maestro budista Asanga decía que la verdad solo se puede llegar a conseguir a través de la devoción. Pero no se trataba de una devoción conceptual basada en proyecciones e ilusiones, sino de una devoción iluminada, que en realidad no es más que amor, una forma de confianza, aunque sin objeto. El amor, la valentía, la confianza y la dicha están siempre disponibles hasta el punto de que perdemos nuestra tendencia a estar a la defensiva. Perdemos incluso el deseo de la mente conceptual de imaginarse la iluminación, el pensamiento de que queremos obtener la iluminación del mismo modo en que queremos obtener un coche. En la vida deseamos conseguir un montón de cosas, y ahora le toca el turno a la iluminación.

El deseo de la mente conceptual de lograr la iluminación es algo que la mantiene a la defensiva y que por tanto la mantiene alejada de la propia iluminación. Cuando abrimos nuestro corazón dejamos de estar a la defensiva, perdemos todo el miedo, la inseguridad, el deseo, el ansia y toda la conceptualización. Gracias a ello somos tan inocentes y puros como si hubiéramos nacido en este preciso instante sin ninguna historia, sin ningún apego a nada. Volvemos a ser como niños inocentes. La mente del niño está libre de cualquier concepto, idea o miedo, libre de cualquier estrategia. No es más que pura confianza, puro amor. Se encuentra tan alejado de lo conceptual que no hay palabras adecuadas para describirlo.



El verdadero sentido de abrir nuestro corazón es que ya no tenemos miedo a perder nada. Es una forma de rendición, pero de una rendición que no tiene objeto: lo que rendimos son nuestras esperanzas y miedos, y la inversión en nuestra infelicidad. Cuando hemos alcanzado el punto final de esta rendición, ya no hay nada a lo que nos queramos apegar. Lo único que se produce es esta apertura repentina y sin esfuerzo de una dimensión, vasta y dichosa, de nuestra conciencia. Esta rendición puede ocurrir en un instante, como un parpadeo. Es literalmente como darle la vuelta a la conciencia en este preciso instante, una transformación milagrosa de un estado contraído a un estado expandido de conciencia. Normalmente, la rendición tiene un sentido que connota debilidad y derrota, como cuando se iza la bandera blanca en el campo de batalla.

La rendición de la que estoy hablando aquí es todo lo contrario: una demostración de sabiduría y triunfo. Simplemente dejamos de construir el muro de conflicto interior para relajarnos. Cuando dejamos que las cosas sean tal como son, todo pasa a ser perfecto en su imperfección. Como dije anteriormente, existen dos estados de conciencia, uno iluminado y otro engañado. Son como las dos caras de una moneda o como cambiar el canal de televisión. Es cuestión de un instante y no requiere ninguna habilidad especial. Tampoco necesitamos mucho tiempo para prepararnos para esa tarea. Podemos simplemente exhalar y dejar marchar toda la historia de nuestra vida, esa que nos tomamos tan en serio.

A uno de mis queridos amigos, un gran maestro espiritual, le gusta emplear la expresión *chill out*. Suena muy simple, pero en realidad para entrar en el mundo de la iluminación no hemos de ser especialmente espirituales o serios. Ni siquiera estar preparados. Solo tenemos que relajar los hombros y abandonar. Con facilidad divina abandonamos nuestra tendencia a estar a la defensiva y todas nuestras estrategias que, en cualquier caso, no van a funcionar nunca. Simplemente renunciamos a todo y en ese momento, antes de darnos cuenta, nos sentimos nuevos. La persona que estaba quejándose de la vida e intentando imaginarse la iluminación ya no existe.

Si mantenemos una fuerte intención de abandonar todos nuestros pensamientos, podemos ser testigos del cambio de nuestra conciencia, como cuando le damos la vuelta a una moneda. Esto también ocurre cuando concentramos la atención en hechos o sucesos simples que tienen lugar en nuestro entorno inmediato, como el flujo de la respiración, el ladrido de un perro o incluso la quietud de una silla. Ten presente que el universo no hace más que abrirnos innumerables puertas. Al abandonarlo todo, descubrimos de repente que residimos en esta nueva dimensión de la mente y podemos danzar en el terreno de la alegría, el amor, la dicha y la confianza.

Esta experiencia de darle la vuelta a la conciencia puede producirse con el método más simple, pero debe ser inmediato. Si es complicado, puede que precisamente lo que estamos intentando resolver nos arrastre. El maestro radical Tilopa dijo: «Investiga sobre la mente utilizando la propia mente. Todos los conceptos cesarán y verás cuál es su naturaleza». Del mismo modo, el método que enseñó Tilopa también es el eje de muchas enseñanzas no dogmáticas de los maestros budistas. Lo que indica es que te limites por un momento a hacer que la mente deje de perpetuar de forma constante los patrones

habituales, y disfrutarás al ser testigo en ese momento de una suprema forma de libertad. En esa investigación, que no posee ningún significado esotérico, se detiene el hábito de la mente sin necesidad de hacer nada más. Se trata de una penetración repentina en tu propia conciencia no conceptual, un método de darle la vuelta a la conciencia del lado de la confusión al lado de la claridad.

El otro lado de la conciencia ya está iluminado. En el lenguaje budista, al hecho de alcanzar la iluminación se le denomina «llegar a la otra orilla». Esa otra orilla no se encuentra tan lejos de aquí. Serás capaz de cruzar el océano del sufrimiento y llegar a ella, la orilla de la libertad, a una velocidad milagrosa.



# Despertar a nuestra verdadera naturaleza

Uno de los mensajes centrales de la tradición budista es que la naturaleza por excelencia de la mente ya es pura e inmaculada. Ya está iluminada, y reside constantemente en cada uno de nosotros como la dimensión indestructible de lo que somos. A pesar de ello, no hay que confundirla con un objeto sagrado de una especie de entidad grandiosa y mística. La podemos descubrir inmediatamente en cuanto dejamos de albergar conceptos sobre ella. Quizás por eso Buda explicó la verdad empleando el lenguaje de la negación. Por eso también afirmó que la verdad es demasiado sutil para poder enseñarla. Hasta ahora la mente humana tiene tendencia a no captar lo que es sutil y profundo; por el contrario, se siente atraída por lo burdo. Cuando contempla realidades superiores, intenta imaginarlas por medio de pensamientos e imágenes. Sin embargo, esta noción de la mente luminosa es muy sutil. No se podrá comprender nunca teorizando sobre ella o creyendo en ella, pero podemos despertar a ella a cada instante si lo permitimos.

La mayoría de las personas espirituales busca algo, y la mayor parte del tiempo creen que se halla fuera de ellas mismas. Pero en última instancia lo que estamos buscando es esta mente búdica innata, iluminada e ilimitada, que ya está presente en cada uno de nosotros. Esta dimensión pura e inmaculada reside en el flujo de la mente de todos nosotros y la realización espiritual es la comprensión experiencial de esto. Solo existe una mente, pero con dos estados: la mente condicionada –en la cual vivimos la mayor parte del tiempo– y la mente incondicionada. La práctica de la meditación es una herramienta para ser conscientes de la luminosidad que nos aporta la mente incondicionada y del hecho de que casi todo el tiempo vivimos en la mente condicionada. Necesitamos saber cómo salir de ella y pasar al reino de la mente incondicionada. En eso consiste la meditación.

La mente es conciencia, nuestro sentido de ser, nuestro sentido de la vida, tiene una extraordinaria capacidad para pensar, analizar, etiquetar, juzgar y experimentar. La palabra tibetana para «mente condicionada» tiene la connotación de que se trata de algo temporal, algo que no pertenece al terreno primigenio del ser, que puede ser disuelto o barrido, como el polvo en un espejo o una nube en el cielo. La condición no es más que un oscurecimiento interior, algo que ensombrece nuestra verdadera naturaleza, pero que nunca es permanente.

Si contemplamos honestamente nuestro interior, puede que veamos con rapidez tanto nuestra mente condicionada como la incondicionada. También veremos cuánto vivimos en la mente condicionada, que se rige por los pensamientos, las ideas y las percepciones. ¿Acaso no estamos experimentando constantemente una sensación de insatisfacción? Es el fundamento del sufrimiento humano, que se basa en la ignorancia, y a pesar de ello es prácticamente el estado normal de nuestra conciencia. Hay muchas

formas de insatisfacción. Algunas de ellas son obvias y otras están muy ocultas. La mayor parte del tiempo lo que experimentamos –por ejemplo, el miedo o el odio– no es más que un hábito mental, de modo que siempre tenemos esa sensación de insatisfacción. Estamos insatisfechos con nuestro aspecto, con nuestras posesiones, con los demás, etc. También podemos estar bastante insatisfechos espiritualmente. En ocasiones, el hecho de querer iluminarnos o ser más santos puede ser una forma de insatisfacción espiritual. Este tipo de anhelo es muy diferente de la aspiración que se enseña en muchas tradiciones como vía a la iluminación, porque esta última no desea nada. De hecho, es el deseo total de abandonarlo todo.

A veces tenemos una experiencia repentina de ser muy libres. Es como si, en cierto modo, hubiéramos ido a parar al jardín del edén, en el que de repente todo se torna claro. Ya no albergamos ninguna duda acerca de cuál es la verdad, acerca de cuál es nuestra verdadera naturaleza. Ya no hay ninguna confusión ni ningún engaño. Ya no hay ningún esfuerzo en relación con nada. Todo se vuelve radicalmente claro. Este tipo de epifanía ocurre cuando nos permitimos a nosotros mismos pasar de la mente pensante al corazón. Este proceso tiene la capacidad de abandonar todas las contradicciones mentales sin que se produzca más lucha. Normalmente, a los hombres les resulta muy difícil abandonar. Puede que tenga que ver con nuestro profundo miedo de que si lo abandonamos todo, perderemos control sobre nuestra vida. Para el ego es como quitar las manos del volante mientras el coche está en movimiento. Puede ser más escalofriante que emocionante.

Cuando nos permitimos pasar al corazón, el hecho de abandonar ocurre por sí solo. Ya no hay un «yo» que esté intentando con todas sus fuerzas o apegarse o abandonar. Esa experiencia luminosa se puede desarrollar en este mismo instante porque es el estado natural de nuestra mente: la iluminación es posible porque ya está en cada uno de nosotros. Si la iluminación no fuera el estado natural de la mente, sería un resultado, el producto de un largo y arduo proceso. Sin embargo, no es un trofeo espiritual que podamos lograr siendo listos o esforzándonos mucho. No es un premio o una recompensa. Es el estado intrínseco de la mente en este preciso instante, tal como es.

¿Qué estamos esperando para despertar a esta mente luminosa que es nuestra verdadera naturaleza? Sabemos que hay un río divino fluyendo junto a nosotros. Podemos caminar y beber el agua en lugar de estar atormentados por la sed. El único objetivo de todas las prácticas espirituales es despertar a este estado de quién somos. Eso significa que el objetivo de todas las prácticas espirituales no es plural, sino que todas tienen el mismo objetivo, despertar a nuestra verdadera naturaleza. No importa realmente si tardamos un eón, diez años o un instante. Lo único que importa es que lleguemos a ese punto final, que consiste en ver total y completamente nuestra verdadera naturaleza, sin conceptualizarlo o intelectualizarlo, sino simplemente experimentando esa maravillosa realidad.

En el budismo se denomina a la verdadera realización «la gran visión». Es donde podemos ver nuestra auténtica naturaleza del mismo modo en que vemos las caras de nuestros amigos o de la gente que está sentada a nuestro alrededor. Esa realización es algo a lo que nos pueden invitar, no algo que podamos crear. Podemos crear experiencias

maravillosas y extáticas –en tibetano se utiliza la palabra *nyam* para describir esas experiencias maravillosas que son pasajeras, efímeras, que carecen de amor y de auténtica sabiduría y que a veces pueden resultar un poco dichosas, pero engañosas–. Sin embargo, no podemos crear la iluminación, que solo puede producirse en ese reino de ver nuestra auténtica naturaleza. Una de las claves, el secreto para lograr la liberación, es dejar de buscar y descansar en el estado natural de la mente.

Evidentemente, en ocasiones, esto puede ser un mensaje bastante confuso, porque no podemos encontrar nada a menos que lo busquemos, ni siquiera una taza de café. No parece que nadie vaya a acercarse a nosotros y darnos una taza de café. Para lograrla, tenemos que ir a la cocina y prepararla o bien salir, encontrar un sitio para aparcar el coche, andar hasta la cafetería, etc. En esta vida, al menos por lo que a esta mente racional respecta, todo se consigue y se hace realidad empleando un gran esfuerzo, mirando y buscando. De modo que puede que la mente racional se sienta bastante confusa y perpleja cuando le digan que la clave secreta de la liberación es en realidad dejar de buscarla, que no podemos buscarla porque no es algo que podamos crear. Sucederá por sí misma cuando haya sincronía, receptividad y una posición estratégica precisa en nuestra conciencia. De modo que la liberación ocurre naturalmente en el reino de la visión directa. Cuando vemos nuestra verdadera naturaleza, ese estado primordialmente autoiluminado de aquello que somos, la vemos por completo, no la conceptualizamos sino que la percibimos, la saboreamos, y la liberación ya está ahí.

La liberación ya está bailando en el escenario, en la plataforma de nuestra conciencia. ¿Cómo podemos experimentarla ahora mismo? ¿Existe algún método? En realidad hay muchos. Uno de ellos se expresa en un dicho muy antiguo: «Descansa en el estado natural de la mente». Este método es poderoso, dinámico y transformador. Evidentemente «descansar» tiene muchos sentidos, pero aquí no significa solo el descanso normal. No se refiere a sentarse en el sofá con los pies sobre la mesa, sino un descanso profundo, liberarse de todo esfuerzo mental, incluido el de buscar, meditar, analizar e intentar apegarse a algo. No se trata de liberarse de algo o de conseguir algo. Simplemente abandonamos todo el esfuerzo mental y permanecemos en el estado natural de la mente, sin tener que imaginarnos en qué consiste. Esa es la buena noticia. Ya no somos el agente responsable que va a encargarse de que la iluminación se produzca en el momento preciso. Eso supone un gran alivio, ¿no crees?

Por la mañana vemos que brilla el sol. Cuando surge la luz de la falda de la montaña, al este, ¿somos nosotros los agentes responsables de asegurar que el sol salga a tiempo? No. Del mismo modo, ya no tenemos que ocuparnos más de este asunto de la iluminación. Descansamos completamente en ese lugar en el que ya no hay búsqueda, sin mostrar siquiera la menor señal de esfuerzo. Entonces, lo creas o no, brilla la iluminación. Una vez que sabemos cómo dejar que la liberación venga a nosotros limitándonos a descansar, la mente condicionada desaparece sin mucho alboroto.

El descanso profundo es el punto en el que ya no estamos buscando nada. Mientras exista la acción de buscar a Dios, a la verdad o al yo eterno, no solo no lo encontraremos sino que nos estaremos alejando a gran velocidad. En ese profundo descanso surge una

quietud maravillosa, una posición estratégica desde la que podemos vislumbrar la mente luminosa y fundirnos finalmente con ella. En Oriente muchas personas se han convertido en renunciantes y viven lejos de las distracciones mundanas para estar en esa quietud. Sin embargo, no tenemos que convertirnos en renunciantes para profundizar nuestra relación con esa quietud. A medida que crezca en nosotros el amor por ella, encontraremos muchos momentos al día para sumergirnos en ella. Al poco tiempo no habrá nada externo que tenga el poder de distraernos. De hecho, todo sirve como una puerta para entrar en ella.

Vamos a despertar a la fragilidad de la existencia humana. No tenemos la certeza de que vayamos a estar aquí mañana. ¿Qué sentido tiene prolongar nuestro sufrimiento? ¿Podemos vivir con más amor y alegría? La respuesta no consiste en emplear la mejor técnica o poseer el mejor conocimiento, sino en nuestra habilidad innata para despertar a nuestra verdadera naturaleza, la mente luminosa de nuestro interior.





# La iluminación como experiencia humana común

A veces nos preguntamos qué sentido tiene la vida. Normalmente, nos hacemos esta pregunta cuando estamos desilusionados. Nuestra existencia nos parece algo agotador, y no sabemos qué hacer al respecto porque tenemos la profunda sensación de no haber logrado el éxito. Hay quienes encuentran una profunda quietud en sus ideas religiosas. Sin embargo, esta comodidad psíquica durará hasta que se empiecen a tambalear sus cimientos. Cuando lleguemos a ese punto, volverá a surgir la misma pregunta incómoda sobre el sentido de la vida. Siempre que ocurre eso, lo que en un principio parece una crisis insuperable se puede convertir en una puerta a la libertad si aprovechamos la oportunidad.

No existe una respuesta adecuada a este dilema excepto trascenderlo. Es como dejar una casa que se está quemando en lugar de intentar remodelarla. Todo este asunto de buscar y apegarse a cualquier noción del sentido de la vida es un trabajo de la mente que no ha despertado a la verdad. La realización a la que se denomina iluminación procede tanto de la ausencia de confusión por no conocer el sentido de la vida como del apego a pensar que lo conocemos.

Hay innumerables descripciones de lo que es la iluminación. Algunas de ellas pueden resultar incluso cómicas si se toman al pie de la letra. Nos pueden hacer sentir que nunca la conseguiremos. Además, muchas tradiciones religiosas afirman que son las únicas que tienen la clave para lograrla. Hay muchas personas que se han resignado al hecho de que no van a lograr la iluminación en esta vida, sino en algún momento en un futuro muy vago y lejano. Sin embargo, mientras se posponga no podrá ayudar a nadie a salir de su infelicidad. Es como una persona que se estuviera muriendo de hambre sentada frente a una comida deliciosa.

No obstante, la iluminación realmente es posible, aquí y ahora. Es algo extraordinario de lo que puede ser testigo cualquier individuo. Todo el mundo, hombres, mujeres, niños, personas educadas o no educadas, todo el mundo puede ser testigo de ella porque no es más que despertar de una realidad parecida al sueño a lo que es verdad. En ese momento de despertar florece el amor y la alegría porque se disuelve el fundamento del miedo y la contracción. Nos proporciona la confianza final que supera todo tipo de inseguridad. Pero esta confianza es extraña porque solo se puede descubrir abandonando toda seguridad. Esta verdad es bella y perturbadora.

Una buena descripción de la iluminación sería el estado de no tener nada que perder o que ganar en este mundo ni en el otro. Es el fundamento sin fundamento, el lugar en el que ya no hay ningún refugio. Es el refugio sin refugio, el punto de paz, carente de toda dualidad. Puede que no suene muy tentador, pero sería el milagro más increíble del que

el ser humano puede ser testigo. Para la mente egoica, la iluminación no es más que ver lo desconocido. Una de las principales ocupaciones del ego es convertir lo desconocido en conocido. En el supremo despertar espiritual ya no existe dualidad entre lo conocido y lo desconocido, ambos son dominios de la mente. La iluminación no es más que ver directamente la verdad sin la distorsión de la mente, clara como la palma de tu mano. La verdad de la que estoy hablando no es la verdad en sentido convencional, sino la verdad inmutable que existe antes que la mente. Es el *paramartha satya*, la verdad suprema.

Existen muchas definiciones de iluminación. A veces se describe como eterna liberación, la naturaleza divina de todo, y otras como una visión directa de la verdad. Parece que la forma más simple y clara de definirla consiste en llamarla despertar espiritual. Así es como Buda expone lo que es la iluminación. Una vez dicho esto, el despertar espiritual no se produce porque seamos espirituales o porque hayamos estado involucrados en varias disciplinas espirituales. Cuando se realizan con la intención correcta, las disciplinas espirituales que ofrecen las tradiciones religiosas aportan un inmenso beneficio. Por eso Buda dijo: «La mente es la precursora de todas las cosas». Cuando se llevan a cabo con la intención errónea, incluso esas maravillosas prácticas espirituales solo se convierten en una fuerza conductora para enmarañarnos más en el mundo de los conceptos y de los rígidos sistemas de creencias. Querer algún tipo de seguridad y solaz divinos puede ser una intención errónea porque en ese caso también estamos buscando mantener nuestras ilusiones.

Imagínate que pensamos que hay un salvador personal. Hará que se adormezcan nuestros miedos y se calmen nuestras inseguridades. A nuestra mente le costará mucho cuestionarlo. En general puede ser bastante aterrador ver que aquello en lo que solíamos creer se desmorona y se hace añicos, especialmente cuando no hay nada que lo reemplace.

En una ocasión vino a un retiro una pareja a la que nunca había visto antes. Por lo que pude ver, tenían un corazón extremadamente abierto y estaban muy comprometidos en el despertar. Eran el tipo de personas a las que me gusta llamar *bodhisattvas* de nacimiento. Después del retiro me escribieron. La mujer me decía que estaba más contenta que nunca. En cambio, el marido tuvo una reacción diferente. Sus nociones formales de la realidad se empezaron a disolver una tras otra, de modo que se asustó un poco. Cuanto más mantengamos las ilusiones personales, más doloroso será el proceso del despertar espiritual. En cuanto abandonamos la resistencia, el proceso del despertar interior puede ser divertido y realizarse sin esfuerzo. La raíz de la resistencia es el miedo a la muerte, no a la muerte física sino a la muerte de la ilusión de un yo separado.

El verdadero despertar espiritual le puede ocurrir a cualquier persona en cualquier momento porque no está ligado a una cultura o a una religión. Está disponible potencialmente como un derecho universal de nacimiento. Buda vio su potencial en todo el mundo. Atravesó el rígido sistema de castas hindú para demostrar esa verdad. Invitó a hombres y mujeres de todas las castas a su *sangha*, o comunidad, y a lo largo de su vida muchas personas despertaron a la verdad. Algunos maestros budistas predicaron que ahora va a despertar mucha más gente que nunca en la historia. Eso significa que la

iluminación puede ser como las flores silvestres que se ven por todas partes en primavera: brota en la conciencia de cientos y miles de personas cuando existe una disposición colectiva y una rendición pura.

De modo que la iluminación es todo lo que anhela nuestro corazón: amor, libertad, alegría, paz y descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza. La iluminación satisface todo aquello que estamos buscando. Pero recuerda, no se trata de un fenómeno religioso. Solo consiste en reclamar nuestra cordura básica al no mantener el gran sueño de la dualidad. Cuando nos libramos del gran sueño, nos liberamos de todo sufrimiento. De eso es de lo que nos libramos. No es que hayamos dejado de sufrir temporalmente sino que empezamos a cortar la raíz de todo sufrimiento.

El budismo utiliza a veces una metáfora que dice que la iluminación es como entrar en un paraíso, a pesar de que el budismo no afirme que exista un paraíso externo. Cada cultura tiene una noción del paraíso, que no es más que un reino de absoluta bondad, belleza, alegría y dicha. El budismo enseña que existe un paraíso pero que no se halla en ningún lugar fuera de nosotros. El paraíso es la mente despierta. Para muchos maestros, es la percepción pura, es decir, la mente iluminada que está libre de toda forma de engaño. Aquí «pura» quiere decir libre de todo engaño porque los engaños son la raíz de este mismo mundo que estamos intentando trascender en el camino espiritual. No estoy hablando del mundo físico del aire, el sol y el océano. Al fin y al cabo, ese mundo, a pesar de todos sus problemas, es increíblemente maravilloso. Nuestro problema es con el mundo que la mente ha construido. ¿Somos capaces de ver que hay un mundo mental que hemos creado en algún lugar de la conciencia y en el que hemos estado viviendo siempre? Cuando abrimos los ojos, vemos el mundo exterior. Podemos caminar por la playa solo durante diez o veinte minutos, y vemos un maravilloso entorno de arena, rocas y olas; el océano está entonando una canción. Es un mundo maravilloso, perfecto, sagrado en sí mismo.

El mundo que debemos trascender es el mundo que ha construido la mente y que carga con muchos problemas, dramas, historias y sufrimiento. Es una rueda de dolor y agonía, siempre en movimiento. Todos deseamos trascender este mundo. Muchas personas se introducen en las prácticas espirituales para lograrlo porque al final solo es un mundo de tristeza, confusión y limitación, aunque de vez en cuando haya momentos divertidos. Son modos muy pobres de trascender el mundo de la mente. A veces hibernamos en estados exaltados de conciencia espiritual. En ocasiones vamos al teatro o vemos una película, y eso también nos ayuda a trascender el mundo de la mente, ya que puede ser una forma de contemplación espiritual porque nos olvidamos de nosotros mismos. Durante un momento borramos de la memoria todos nuestros problemas y tenemos una sensación de transcendencia. Vemos gente en los cines con palomitas en la mano y grandes sonrisas en los rostros. Parece que han entrado en algún tipo de experiencia religiosa, en algún tipo de transcendencia, pero es una transcendencia temporal y falsa. Lo creas o no, la mayoría de las veces, cuando la gente acude a los templos, a los *ashrams* y a las iglesias, no se diferencia mucho de cuando van al cine. Es algo bastante triste, pero es la verdad.

Muchos de nosotros deseamos trascender el mundo que hemos construido con el engaño, el mundo en el que estamos atrapados, el mundo del dolor y la tristeza. Se trata de un deseo divino que subyace en el corazón de nuestras ocupaciones espirituales y mundanas. Todos queremos ser libres. Todos queremos aliviar esa sensación constante de estar confundidos, perdidos y ocupados en esta lucha interminable. Si deseamos ir más allá de estas limitaciones mundanas, debemos recordar que ese mundo no está allí fuera, que no es más que un estado de conciencia. El mundo que muchas personas espirituales están intentando trascender en realidad se encuentra en su interior. No es una auténtica realidad. Es una realidad provisional, de ensueño, una realidad que ha construido el ego, que siempre estamos intentando desesperadamente trascender o apegarnos a ella. A veces estamos tan hartos de este mundo que queremos darnos un paseo fantástico por la galaxia de los estados alterados de conciencia. Deseamos olvidar todos nuestros problemas y beber el néctar puro de la dicha eterna.

El quid de la cuestión es este: tenemos que continuar regresando al interior, dándonos cuenta de que lo que queremos trascender no está fuera, sino dentro de nosotros. No es más que un mundo mental, aunque nos haya estado sirviendo como base de nuestra realidad, de la noción de vida a la que nos hemos apegado. En la meditación profunda podemos alcanzar un punto en el que reconozcamos claramente que nuestras nociones previas de realidad no son más que un conglomerado de conceptos, credos, pensamientos y recuerdos. Al hacer este extraordinario descubrimiento, todo lo que creíamos que era verdad se desvanece. De repente nos damos cuenta de que hemos estado viendo una película, una película de vida, una película de una realidad de ensueño. Si queremos comprender cuál es la verdadera realidad, lo único que tenemos que hacer es abandonar nuestra realidad ordinaria. Entonces comprendemos la verdadera realidad. ¿A que parece una de esas paradojas que vuelven loca a la mente?

La cuestión es: ¿estamos disfrutando ahora de la realidad o no? Si la respuesta es positiva, recuerda que no se prolongará mucho tiempo. Es como un cucurucho de helado. No dura toda la vida. Disfrutar de la realidad es como disfrutar de un helado. Está muy bueno, pero tarde o temprano se acabará. Cuando prestamos atención, somos conscientes de esto. No obstante, a veces disfrutamos tanto de nuestra realidad ordinaria que la mente, engañada por las ilusiones, nos convence de que durará. Dice: «Estoy consiguiendo esto y aquello. Tengo éxito. Me siento muy bien. He alcanzado el yo. Debo de estar iluminado». Estas son realidades maravillosas, pero recuerda que no es la verdadera realidad. Es preferible abandonar todas las nociones de realidad en lugar de dedicarnos al difícil análisis de intentar imaginarnos la diferencia entre realidad y no realidad. A la mente le encanta el análisis. Se puede pasar diez años o más solo intentando imaginarse esta diferencia. Dice: «Estoy en un camino espiritual, intentando resolver el gran misterio, la diferencia entre realidad y no realidad. Y el día en que lo comprenda, voy a lograr esa gran recompensa celestial, la iluminación». La mente puede ser muy astuta, pero se puede perder en un análisis interminable. Muchos maestros espirituales aseguran que hay una forma mejor que consiste simplemente en abandonar

toda noción de realidad a la que estamos apegados: vida-muerte, sufrimiento-felicidad, apego-desapego, pureza-impureza, pasado-futuro, éxito-fracaso.

El nivel más elevado de meditación es la sabiduría trascendente, o *prajnaparamita*. Se trata de un estado de conciencia pura, un estado de conciencia luminosa, un estado de sabiduría en el que todas las nociones de realidad se han disuelto; el nacimiento, la muerte, todo se ha transcendido. Ese es el nivel más alto de la meditación; es conciencia pura.

No podemos hacer mucho cuando no sabemos abandonar la ilusión de la dualidad. A veces simplemente nos sentamos. La meditación no es más que el arte de sentarse en silencio, que no significa más que el hecho de descansar, limitarse a ser, dejar que todo sea tal como es. Cuando logramos hacer esto, no tenemos que intentar ser una especie de *terminator* divino que trata de destruir el mundo de la falsa ilusión y la tristeza. El mundo de la falsa ilusión y la tristeza ya se está desmoronando y desapareciendo por sí solo. Parece muy sencillo, pero también es sutil. Simplemente dejamos que todo sea tal como es. Una vez que sabemos eso, lo sabemos todo. Hemos desentrañado el secreto de la iluminación. Meditar no significa más que permitir que todo sea tal cual es, y que el mundo de las ideas, los conceptos y la tristeza se disuelva por sí mismo, lo cual siempre ocurre. Esa es la técnica más avanzada.

Esta técnica es muy sutil. No funciona a menos que haya un deseo ardiente de despertar a la verdad, justo aquí y ahora. Cuando veamos la verdad, nos asombrará comprobar que ha estado ahí todo el tiempo. Existe un arte de indagar que muchas tradiciones han enseñado con diferentes estilos, métodos, fórmulas y formatos que han desarrollado a lo largo del tiempo. Los maestros han sugerido: «Observa para descubrir dónde está la mente. Pregunta si la mente tiene origen o no, si tiene una localización o no, si tiene una fuente en la que se disuelve o no». El formato no es tan importante. A veces, cuando no sabemos cómo ir más allá de nuestras nociones de realidad, cuando no sabemos cómo saltar al océano del amor y la alegría, lo único que podemos hacer es iniciar esta indagación suprema. ¿No te parece muy sencillo?

En ese espíritu de indagación en ocasiones se producen grandes aperturas. A veces se derrumba toda la resistencia, y de repente sentimos que no hay nada que bloquee la conciencia. De pronto, la mente deja de fabricar falsas historias sobre la realidad. En ese terreno de la conciencia liberada de la falsa ilusión descubriremos un auténtico ojo sabio, una mente despierta que ve la verdad eterna.



# El arte de disfrutar de la vida

Uno de los mensajes eternos de Buda es que la vida humana es extremadamente corta y valiosa. Esto es verdad para todos nosotros con independencia de la edad que tengamos. Siempre se nos está acabando el tiempo. La vida es como la gota de rocío sobre la hierba por la mañana, considerablemente breve. Esta metáfora nos enseña que la vida humana es frágil y al mismo tiempo exquisitamente bella en su naturaleza efímera. Como una puesta de sol o un arco iris, escapa a cualquier intento de apegarte a ella, por lo que has de tomarla como algo sagrado y valioso. A veces contemplamos su misterio y pensamos si tiene algún sentido.

En ocasiones, al saber que la vida es extremadamente corta y valiosa, nos dejamos llevar por el deseo de hacer con nuestra existencia algo que tenga sentido. Sin embargo, preocuparse por que la vida tenga sentido es como preocuparse por el insomnio. Cuanto más nos preocupemos, menos podremos dormir. Al final, a veces es mejor abandonar nuestras ideas grandiosas. Se ha dicho que practicar la verdadera espiritualidad es olvidarse de uno mismo. Una vez que sabemos cómo olvidarnos realmente de nosotros mismos, lo que queda es una inmensa paz que lo invade todo y está siempre presente. Depende de nosotros que nos hagamos accesibles a ella. Como un amante maravilloso que nos estuviera esperando, lo único que tenemos que hacer es acudir a esa dulce cita. ¿Sabes que únicamente tenemos que olvidarnos a nosotros mismos? ¿No te dan ganas de reírte con esta paradoja? En esa risa somos capaces de ver nuestro apego a los puntos de referencia externos e internos. Logchenpa dijo: «En la vida humana todo es muy efímero, como las alucinaciones de un lunático, o como si estuviéramos soñando. Al pensar eso me dan ganas de reírme». Este tipo de risa interior produce una profunda sensación de alivio.

Fundamentalmente no hay nada que hacer excepto aprender a disfrutar de la vida. Puede que suene muy simple. También es algo totalmente normal porque no tiene nada de espiritual. No se trata de elevados logros espirituales, pero disfrutar de la vida tampoco significa volverse decadente, ya que ese disfrute va acompañado de tener un espíritu de celebración y de alegría en todos los millares de manifestaciones de la vida. Con esa actitud nuestra existencia se vuelve grácil y el brillo de esa paz interior fluye libremente. Por fin nos abandona ese pensamiento lacerante: «Es muy difícil ser humano». Cuando sabemos realmente cómo disfrutar de la vida, toda nuestra búsqueda termina. Hasta entonces vamos en pos de la felicidad, la iluminación, el final del sufrimiento, esto y aquello, y la lista no hace más que aumentar. Esta búsqueda interminable es la causa del dolor y la agonía en cada uno de nosotros, pero es muy sutil, hasta el punto de que puede que ni siquiera seamos conscientes de ella. Mientras continúe, tendremos esa sutil sensación de dolor, dolor conceptual, y no sabremos cómo disfrutar plenamente de la vida a cada momento.

La acción de buscar es como un hábito, ya que normalmente no conseguimos aquello que buscamos. Cada vez que creemos que lo hemos encontrado, resulta que no es así, y al final continúa la búsqueda. Ahora podemos empezar a ver que toda esta noción de disfrutar de la vida, que al principio sonaba muy simple, realmente no es tan simple. Buda denominaba «iluminación» al estado de conciencia en el cual todas las nociones de búsqueda llegaban a su fin. Se trata del estado iluminado de este momento presente de nuestra mente que no tiene localización, en el que ya no hay esfuerzo, ya no hay esperanza y ya no hay miedo. Es un estado de libertad de toda esperanza y miedo, y, si estamos dispuestos, podemos entrar en él en este preciso instante. De modo que deberíamos preguntarnos: «¿Estoy disfrutando de la vida a cada momento, tanto en el exterior como en el interior?». Esta valiosa existencia es muy breve. Cada parpadeo nos aproxima más a la muerte. Este instante nunca volverá.

Hemos de aprender a disfrutar de cada momento. No necesitamos nada del exterior para sentirnos felices y libres. Cuando abandonamos todos nuestros dolorosos esfuerzos para conseguir algo, de repente hay espacio en nuestra conciencia, una sensación de estar despejados, y somos capaces de disfrutar de la vida tal como viene.

Uno de los métodos más poderosos para provocar el final de la búsqueda es el cuestionamiento profundo, que puede conducirnos a un gran avance. Podemos abandonar todo tipo de búsqueda y ver claramente qué fácil es alcanzar la libertad. Una pregunta que nos podemos hacer es: «¿Necesito más sufrimiento o he sufrido ya lo suficiente?». Estoy seguro de que el noventa y nueve por ciento responderá lo mismo: «Sí ya he sufrido bastante. Si existe algún método o alguna técnica disponible, deseo que termine mi sufrimiento ahora mismo».

¿Resulta fácil lograr el final del sufrimiento? Quizás no lo sea, pero es bastante simple. Si fuera fácil, todo el mundo se habría liberado ya hace mucho. Sin embargo, es tan simple que cuando la gente le dijo a Buda que les mostrara el camino de la liberación, en realidad él no enseñó nada. Su respuesta fue: «El camino es el auténtico sendero, el *dharma*». La palabra *dharma* significa «el camino», de modo que lo que estaba diciendo es que el camino es el camino. El *dharma* no es un credo o un método infalible que podamos adoptar consiguiendo que desde ese momento todo esté bajo control. El *dharma* no es una técnica que alguien nos pueda dar igual que el médico nos prescribe pastillas. No podemos seguir haciendo mecánicamente lo mismo una y otra vez, siguiendo una receta espiritual en espera del día en que todo esté perfecto, el día en que nuestra conciencia se expanda, nuestro corazón se abra y todo sea maravilloso. El *dharma* no es algo tangible. Buda lo definió como el acto de soltar la carga, y aseguró que ese era el camino.

A menudo, las más elevadas enseñanzas espirituales son más verticales que lineales. Nos invitan a iluminarnos en este preciso instante en lugar de señalarnos un objetivo en un futuro lejano. La tradición oriental de sentarse en meditación se remonta a hace miles de años. El objetivo es detener la mente lineal que va constantemente en todas las direcciones, e iniciar una ascensión vertical, una transcendencia inmediata. Básicamente, significa iluminación aquí y ahora, no como medio para un logro futuro imaginario. Este



es el punto crítico, que es fácil pasar por alto. Justo ahí la liberación llamará a tu puerta, antes de que tengas la oportunidad de buscarla. No tiene nada de místico porque es el acto radical de soltar la carga mental, de abandonar la mente, de dejar a un lado todos nuestros conceptos mentales.

Parece una proposición bastante inflexible, dado que todo lo que intentamos asegurar en la vida es un concepto, como todo aquello a lo que se apega la mente. Cuando nos apegamos a algún concepto fijo, este oscurece la realidad de la vida del mismo modo que el velo oculta el rostro de una bella mujer. Sacamos conclusiones que no son más que colecciones de recuerdos. Por ello no vivimos la vida al máximo, ya que no hay una chispa de espontaneidad. Asimismo, nos perdemos el milagro de la vida mientras las proyecciones de futuro nos absorben. El futuro es un mundo inexistente que se adapta a cada tramo de la imaginación. Desafortunadamente, la vida no tiene lugar en él. Hasta que nos demos cuenta de eso nos desilusionaremos una y otra vez porque cuando se nos presente la vida real no se cumplirán nuestras expectativas. La vida no se puede contener en un marco dualístico, juzgándola en términos de bien y mal. ¿Qué sentido tiene intentar controlarla? Hacerlo solo nos agotará y, al final, no será más que un gran ejercicio fútil. Nos sumimos en la agonía y la angustia al intentar lo imposible. No obstante, podemos flotar en el río de la vida, sin luchar por ir a contracorriente. De ese modo, la vida se ocupa de sí misma.

Hay un miedo a la vida profundamente arraigado por su impredecibilidad y su naturaleza salvaje. De modo que siempre estamos intentando controlarla y dominarla, y al hacerlo, la aniquilamos. Ese miedo está relacionado con la inseguridad. Nos sentimos inseguros porque pensamos que no seremos capaces de sobrevivir a menos que ejerzamos un control firme sobre la vida. Esta perspectiva es realmente irreal. Además, mientras estemos atrapados en este juego sin sentido, no sabremos cómo abrazar y celebrar la vida, que es lo único que hay que hacer. Todo lo demás, todo lo que creemos que es real, es una construcción mental. Hasta que lo entendamos, continuaremos viviendo en el mundo inerte de los conceptos. La consecuencia de esto es que moriremos sin haber vivido.

Teniendo eso en cuenta, mira a tu alrededor. Es algo que podemos observar en las interacciones y relaciones que vemos cada día. Hasta ahora el mundo entero gira en torno a esta locura, que se ve incluso reforzada por las enseñanzas de muchas religiones tradicionales, que nos prometen un gran premio en el futuro o nos engatusan con la adoración de conceptos elevados. Como resultado, en el mejor de los casos, no se reconoce la exquisita belleza de la vida, y en el peor, se pisotea y se desprecia. Vemos esto en nuestra historia y en nuestro entorno contemporáneo. En una ocasión un monje le preguntó a Buda si existía o no un yo eterno. Él contestó que no le iba a responder a esa pregunta, ya que era irrelevante para la liberación espiritual. Para Buda, comprender un concepto es una distracción del hecho de vivir en el presente.

La carga a la que Buda se refería, la carga de la mente, es la carga de todos nuestros conceptos. ¿Qué ocurriría si la soltáramos justo ahora? Tendríamos una sensación de alivio asombrosa e increíble, que normalmente se denomina «liberación». La verdad es

que se trata de una buena propuesta. Es una situación en la que siempre salimos ganando porque al final no perdemos nada. Lo único que perdemos es infelicidad, sufrimiento, avaricia, odio y falsa ilusión. De modo que, ¿cuál es la resistencia? ¿Qué es lo que nos detiene? Lo único que tenemos que hacer es abandonar todos los conceptos, y ya sabemos cómo hacerlo. En realidad somos muy buenos abandonando cosas. Si sabemos cómo dejarnos en casa las llaves del coche, también sabremos desprendernos de nuestros conceptos. Puede que parezca cómico pero es la verdad. Abandonar los conceptos no es un desafío más difícil que olvidar las llaves del coche. Lo que ansía nuestro corazón es la liberación, y el camino a la liberación es muy simple. No se trata de adoptar un credo o de llevar a cabo otro método.

A veces comenzamos el camino espiritual con una gran cantidad de especulación y análisis, y a veces morimos en ese mismo reino sin haber llegado a ninguna parte. Al darnos cuenta de que la vida es muy breve y de que se nos está acabando el tiempo, tenemos que ir al fondo de la cuestión, con la promesa de no perder el tiempo, y dejar a un lado todo análisis, todo método, toda estrategia espiritual, y abandonar todos nuestros conceptos. Es así. No hay que desperdiciar mucho tiempo analizando cómo llegó el sufrimiento a la existencia. ¿Qué más da? ¿De qué vale especular sobre todas esas cuestiones espirituales? Al final, el análisis no nos va a liberar. De modo que si realmente ansías que se produzca la liberación ahora mismo, solo hay un método, el rey de todos los métodos, el método sin método, que consiste simplemente en abandonar todos los conceptos, no más tarde, no dentro de un momento, sino ahora mismo. Límitate a abandonar todos los conceptos. Ese es el final de toda búsqueda. Entonces seremos libres para disfrutar de la vida tal como es, en cada momento, de modo que el cielo estará en la Tierra.



# Libertad incondicional

Como seres humanos, puede que a veces no nos demos cuenta de qué es lo que necesitamos en la vida. Se trata de una gran tragedia, por lo que es una suerte darse finalmente cuenta de que nos falta algo valioso, que no tiene nada que ver con adquirir alguna posesión material o incluso conseguir algún logro u objetivo. Lo que nos falta no es un objeto brillante que encontramos y después se lo enseñamos a los demás. Cuando lo descubrimos, vemos que es casi imposible expresarlo en palabras. No obstante, es justo la razón por la que estamos en el camino espiritual, independientemente de la forma por la que hayamos optado.

Tenemos este anhelo intenso que es puramente espiritual. No se puede satisfacer con facilidad sustituyéndolo por una relación, por posesiones materiales, por poder personal o por cualquier otro logro mundano. El príncipe Siddharta se sentía consumido por ese anhelo, hasta el punto de que lo abandonó todo y comenzó a buscar aquello que le faltaba. Hay una larga tradición de renunciantes que lo dejan todo para emprender la misma búsqueda que llevó a cabo Siddharta, y muchos de ellos tuvieron éxito y hallaron la transcendencia. Es el nirvana de Buda o el *moksha* de los sabios hindúes, la iluminación como libertad incondicional.

Puede que algunos sientan un vacío en su vida y no sepan cómo dirigir su atención al interior para descubrir una verdadera respuesta. Con frecuencia, muchas personas religiosas no son lo suficientemente afortunadas para llegar a este punto porque su religión les da respuestas prefabricadas que hacen que mantengan el estado inconsciente. Como dice una antigua expresión: «La ignorancia es dicha». Quizás por ese motivo Buda no pudo encontrar la verdad confiando en las formas religiosas existentes.

La sensación de falta de sentido puede ser una angustia existencial devastadora si nos apegamos a ella. Esa sensación se debería utilizar como un óptimo catalizador de inspiración espiritual inquebrantable. Puede motivarnos a descubrir la auténtica libertad, en la que se disuelve la propia raíz de esa angustia. Existe una libertad incondicional que podemos lograr como el mayor objetivo de nuestra vida. A veces suena muy abstracto y místico, pero en verdad no lo es. Es tan real como el té que bebemos por la mañana, tan real como la piedra que podemos tocar cuando salimos fuera. Quizás sea más real que ninguna otra cosa y todo lo demás es ilusorio. Esta llamada que nos hace señas para que nos dirijamos a la realización de esta libertad transcendental puede sonar como algo improbable y muy idealista, no a nuestro corazón sino a nuestra mente racional, que es adicta al mundo de la tristeza y los conceptos. A pesar de ello, esa realización puede ocurrir en cualquier momento.

Con frecuencia, cuando tenemos una gran ilusión, pensamos que es lo mejor que nos ha sucedido nunca. En nuestro lenguaje cotidiano decimos: «¡Ay, es lo mejor que me ha pasado en la vida!». No lo es. A menudo lo que pensamos que es lo mejor resulta no ser

tan bueno la mayoría de las veces. Cuando la gente logra algún tipo de gran fantasía que su ego ha estado deseando, escucha a otros decir que es lo mejor que les ha pasado en la vida. Pero en realidad la mayor parte de lo que nuestra mente está buscando o en lo que cree o que ha adquirido, no es más que grandes fantasías. La vida se desarrolla en una serie de fantasías, una tras otra. Sin embargo, la realización es lo mejor que le puede ocurrir a cualquier ser humano.

De modo que, ¿cómo podemos alcanzar esta increíble libertad? Es una pregunta difícil de responder porque esta verdad no es como ninguna otra. No tiene forma, ni contorno, ni color, ni características, ni limitaciones, ni tampoco ningún credo. No hay nada a lo que apegarse, así que es difícil de vender. Por eso mucha gente no la compra, sino que se dedica a adquirir falsas ilusiones y credos. Pero únicamente al comprender esta verdad no conceptual podremos descubrir el único sentido de la vida. No es suficiente con tener solo una comprensión intelectual; debemos tener más bien una comprensión directa de este estado increíble llamado «libertad incondicional». Para empezar, es difícil imaginar algo como la libertad incondicional y creer que existe en el universo.

La libertad incondicional suena muy bien, pero quizás nuestra mente tenga dudas de que exista. Por lo que yo puedo decir, no hay ninguna evidencia que pruebe su existencia. Por otra parte, a la mente le resulta mucho más fácil creer en el sufrimiento incondicional. Eso tiene sentido. La mente dice: «Sí, creo en eso. No necesito que nadie me convenza de que existe». No nos cuesta nada creer en esta noción de sufrimiento incondicional. Sufrir, en realidad, es totalmente condicional. De hecho, ya se está desmoronando. ¿No ves la locura del ser humano? Cree en una realidad que no existe y no cree en una realidad que sí existe. No hay duda de que el mundo se encuentra muy confundido.

Vamos a reírnos de nosotros mismos un poco. Lo que no existe es el sufrimiento incondicional, aunque esta mente encadenada, en cierto modo, está completamente convencida de que sí. Y no solo eso, sino que siempre se esfuerza para mantener ese imperio virtual de sufrimiento, que en realidad no existe. No hay un terreno eterno de sufrimiento. A veces, en cuanto abandonamos el propio deseo y el esfuerzo de sostener la rueda de la falsa ilusión, se derrumba.

Lo que realmente existe es la libertad incondicional, y esto no es solo una idea. Es algo que todo el mundo puede vislumbrar. El término «libertad incondicional» significa que ya no poseemos un terreno de infelicidad en nuestra conciencia, sino una firme e inquebrantable base en el mundo iluminado de la alegría, la dicha y el amor, independientemente de lo que esté ocurriendo en nuestra vida, porque la existencia humana es en realidad un juego de buenas y malas circunstancias, una serie interminable de historias: éxito-fracaso, encuentro-separación, nacimiento-muerte, salud-enfermedad, gloria-condenación... Sin embargo, no importa lo que esté ocurriendo en esa representación tan ilusoria. Nuestra mente se arraiga por completo a ese terreno eterno e inalterable de libertad. Cada uno de nosotros tiene acceso a ese mundo iluminado en cualquier momento. Pero primero hemos de saber cómo abrir el corazón y entrar en un

estado de mente extraño, así como en muchos sentidos, trascendente, en el que no deseamos nada excepto la eterna libertad.

Si no podemos vivir todos los días con esa devoción, al menos sí podremos encontrar a veces un momento a lo largo de la jornada en el que lo dejemos todo a un lado: las actividades de la mente y las historias que esta fabrica de continuo, el odio, el orgullo, incluso las actividades normales que parecen inocuas, una simple cháchara mental, como un ruido sutil. Lo dejamos todo a un lado y entramos en un estado de conciencia en el que no ocurre nada, solo el deseo de tener una única ambición: la eterna liberación, la libertad incondicional. Buceamos literalmente en ese deseo de vez en cuando. Es como un océano, con muchas dimensiones. Si somos capaces de bucear hasta las profundidades, se producirá un gran milagro. Al final descubriremos eso llamado libertad absoluta, incondicional. Quizás entonces comprendamos que esa libertad incondicional no nos gusta demasiado.

El ego piensa que suena muy mal no querer nada. No desea ese tipo de iluminación porque, por su experiencia, todo el placer que ha experimentado ha surgido de obtener algo que quería. Eso es lo que recuerda. Para el ego toda la alegría y la felicidad que ha saboreado en su vida es el resultado de querer algo. Si se termina el deseo, el ego no se puede imaginar que vaya a haber ninguna felicidad, alegría o dicha. La mente egoica no puede comprenderlo, pero en realidad el estado de absoluta libertad es la ausencia de todo deseo. Parece aburrido, ¿verdad? Es como recibir una invitación para un lugar exótico. Cuando preguntas qué hay allí, te dicen: «Bueno, no hay hotel, ni *spa*, ni piscina, ni jardín, y la comida es bastante mala. La verdad es que no hay nada, pero, a pesar de todo, eres bienvenido. Es más, llevamos invitándote e intentando que vengas a este lugar exótico mucho tiempo». Suena un poco raro, ¿no?

La mejor manera, la más directa, de describir aquello que denominas nirvana, iluminación, es un estado de conciencia en el que ya no hay deseo. Existen muchas maneras de describir esa mente iluminada. Hay poemas, himnos y *dohas* maravillosos escritos a lo largo de la historia que intentan describir la mente iluminada, la conciencia pura. Sin embargo, quizás la mejor manera de definirla sería decir que es el estado mental en el que todo desaparece. Es la mente luminosa, que ya está libre de todo condicionamiento.

En realidad, la mente luminosa reside ya en todos nosotros. A veces resulta increíblemente fácil acceder a esa realidad porque está siempre en nuestro interior, aunque la mayoría de las veces no sea manifiesta. Es como la siguiente analogía. En ocasiones, en el invierno no vemos el río, solo vemos hielo. Pero si caminamos por encima de este y escuchamos atentamente, podemos oír el sonido del río que fluye por debajo de la gruesa capa de hielo. Del mismo modo, la mente es como ese hielo frío, encadenada a los conceptos, a las ideas y también al sufrimiento. Pero si por un momento prestamos atención al interior, veremos muchos signos sutiles y señales, aunque no siempre sean brillantes y obvios. Me estoy refiriendo a esa existencia que habita en todos nosotros, la mente luminosa. A veces lo único que tenemos que hacer no es más que este simple *sadhana*, esta simple práctica espiritual. Cuando nos detenemos

por completo, ya estamos en el acto de observar profundamente el interior. En esta experiencia, todos los pensamientos, todas las actividades de la mente y toda la ilusión se desmoronan de inmediato. En un instante, el mundo de la ilusión, el mundo del yo, el mundo de la esperanza-miedo, nacimiento-muerte, se derrumba, no en el exterior, sino interiormente, en el reino de la conciencia.

Cuando dedicamos un momento a observar, vemos este terreno tan extraordinario y al mismo tiempo tan sutil. No es mente. Resulta evidente que no es forma, pero tampoco es mente. Sin embargo, tenemos que llamarlo de alguna manera; tenemos que ponerle un nombre a cada realidad para poder hablar de ella. Más allá de la forma, lo único que la mente puede imaginar es la mente; por eso lo denominamos «mente luminosa», que es tan sutil que a la mente le resulta difícil detenerse y decir: «Es esto. Esto es lo que llevo buscando innumerables eones de tiempo». Lo que en realidad hemos estado buscando durante innumerables eones no es más que lo que descubrimos en ese insignificante momento, cuando la mente no está esperando una gran manifestación. Dado que su naturaleza no es conceptual, a veces no hay nada de lo que podamos hablar. Lo único que hacemos es esperar. Esperar hasta que la mente deja de buscarlo en el exterior y dirige la atención de forma natural hacia el interior, reconociendo finalmente que la verdad que hemos estado buscando ya está ahí.

Esta conciencia tan simple, la base de nuestra conciencia, siempre se encuentra ahí, dispuesta a manifestarse y a darnos la mano en cualquier momento de la manera más humilde y sutil. De modo que cuando la mente dirige la atención al interior, la reconoce, y nos damos cuenta de que eso es lo que hemos estado buscando. En algunas tradiciones utilizan un método denominado «medios habilidosos» o *upaya*, que puede implicar incontables dificultades y purificaciones en nombre de la espiritualidad, en nombre del camino a la iluminación. Y normalmente los maestros no desvelan la clave o no dan directrices porque la mente no está preparada para decidir y declarar a todo el mundo que lo que están buscando, la denominada verdad, Dios o mente búdica, es en realidad conciencia pura. La mente no está preparada para esa declaración porque es demasiado simple. No solo eso, sino que además es un poco neurótica, y, sin duda, esa es una de las razones. Después se suceden los años de entrenamiento y de transitar el camino de la espiritualidad, lo cual implica confusión, dolores de cabeza, alegrías, recompensa, éxito, fracaso y contratiempos.

Y llega un día en el que el maestro nos da la enseñanza suprema. Utilizan esta expresión tan pegadiza, «enseñanza suprema», y el ego espiritual abre los ojos de par en par. Y después de que nos impartan la enseñanza suprema, tenemos esa sensación de desilusión extática. Lo denomino «desilusión extática» porque sentimos mucha alegría. Sabemos lo simple que es la verdad, lo simple que es la liberación, si nos lo proponemos. Pero es una desilusión porque todas nuestras grandes ideas, especulaciones y suposiciones acerca de la verdad quedan desacreditadas. Por eso es una desilusión extática.

Requiere un sentido de devoción casi exagerado. Requiere que el santo maestro nos convenza de que esta conciencia pura es justo eso que hemos estado buscando. Si

apareciera un desconocido y dijera: «Oye, que la mente luminosa es la verdad. Eso es lo que estás buscando. Cuando te detienes, hay una conciencia desnuda, ausencia de pensamientos, ese fundamento sin fundamento que sientes. Eso es lo que has estado buscando. Eso es lo único que necesitas», ¿estaríamos dispuestos a decir sí y arrodillarnos allí mismo a los pies del desconocido? ¿Diríamos con éxtasis: «¡Tienes razón! Esto es lo único que necesito»? ¿Nos comprometeríamos a ser tan flexibles y no tan obcecados?

Requiere una devoción completamente desproporcionada, atravesar todas las dificultades y finalmente encontrarse con un maestro que tenga este santo grial y esté dispuesto a ofrecernos la suprema enseñanza. Requiere ese truco. Convencer a la mente de que la libertad incondicional ya está aquí resulta una desilusión maravillosa.





## Fundirse en el amor

**S**e dice que poco después de la muerte de Buda la gente olvidó sus enseñanzas originales y empezó a adorar a un semidiós. Le rezaban para que les otorgara riqueza, salud, éxito e hijos. Después llegaron una serie de maestros iluminados, como Nagarjuna y Tilopa. Enseñaron que el verdadero Buda no está fuera de nosotros, sino que reside en nuestra conciencia. Buda también se llama *jina*, que significa el victorioso, el que nunca puede ser derrotado. Hay un buda en cada uno de nosotros ahora mismo que nunca podrá ser dominado por la fuerza de la oscuridad interior, la fuerza de la avaricia, el odio, el apego y la falsa ilusión, y ese buda no tiene forma ni imagen. Sin duda, reside en todos nosotros como nuestro ser puro, la quintaesencia de nuestro ser.

Siempre tenemos que dirigir la atención al interior, ya deseemos buscar la divinidad, lo divino, o a Buda, a Dios o a Brahma. El deseo de buscar algo divino se da a menudo, especialmente cuando somos espirituales. De ahora en adelante, cuando surja ese deseo puede que nos acordemos de dirigir la atención inmediatamente al interior, sabiendo, incluso creyendo, que aquello que estamos buscando se encuentra ya dentro. No es una idea abstracta. Por lo tanto hay un estado de ser que no tiene nombre por sí mismo, pero al que podemos denominar de muchas maneras, entre ellas *dharmakaya*, el cuerpo de la verdad absoluta o la mente búdica. Sea cual sea el nombre que le demos, está totalmente iluminado en sí mismo. Hay una parte de nosotros que ya está iluminada y esa parte es lo que somos realmente; es nuestra verdadera naturaleza. También hay una parte de nosotros que está perdida, es infeliz, padece males y sufrimientos, dolores de cabeza y de vez en cuando ataques al corazón, y se distrae fácilmente con ilusiones; esa parte *no* es lo que somos realmente, solo es un caparazón que tarde o temprano se romperá, con un poco de suerte en un futuro cercano.

La mayor parte del tiempo, lo que cada uno ve del otro –o incluso de sí mismo– es la armadura que recubre su verdadero ser. La mayor parte del tiempo lo que vemos como lo que soy, y como lo que son los demás, no es más que la concha, el incógnito divino, que está separado, perdido y desconectado de la fuente inexpresable. No es lo que somos. Esta sensación de «yo soy» es la concha, el fundamento de todo el sufrimiento y el dolor que sentimos en la vida.

Si nos pidieran que fuéramos libres ahora mismo, que saltáramos al océano del amor en este mismo instante, quizás dirigiéramos la atención al interior y lo intentáramos, y puede que no funcionara. ¿Por qué? Por un obstáculo, un bloqueo, esa sensación de «yo soy» que es la falsa imagen de lo que somos, el velo que cubre nuestra verdadera naturaleza. De modo que el objetivo de todo empeño espiritual es realizar la parte iluminada de lo que somos, no en algún momento futuro, sino ahora mismo.

Como dijo Kabir: «Lo que denominas salvación no pertenece al tiempo de después de la muerte». Muchos buscadores espirituales, monjes, *sadhus* y renunciantes han

buscado la liberación o la salvación después de la muerte. Existe la idea de que tendremos una mejor encarnación en el futuro y naceremos en un cielo o un paraíso como recompensa por nuestro buen comportamiento. La mente siempre está intentando imaginarse alguna estrategia, algún medio para atrapar ese objeto de deseo llamado «liberación» o «iluminación». La salvación, la liberación, no pertenece al tiempo posterior a la muerte, pero tampoco al tiempo previo a la muerte. Solo pertenece a este momento. La salvación, la liberación, el *moksha* o el nirvana, aquello que la gente ha estado buscando a lo largo de la historia, ninguno de ellos pertenece al tiempo, ni al pasado ni a ninguna especie de suceso fantástico del futuro. Pertenece a este momento, este momento que está teniendo lugar ahora mismo.

Cuando mantenemos esta actitud, nuestra espiritualidad empieza a cambiar, y todas nuestras ideas sobre Dios, Buda y la iluminación se transforman. Tiene lugar un cambio paradigmático en nuestra mente y nuestra vida comienza a cambiar, no para peor ni para lo mejor, ni siquiera para lo mejor de todo, sino para lo máximo.

De modo que si, al final, esa es la verdadera enseñanza, debemos dirigir nuestra atención hacia el interior con todo nuestro corazón, con todo nuestro deseo de eliminar lo que está oscureciendo esa maravilla que habita en cada uno de nosotros. Nos tenemos que permitir reconocerla y verla en este preciso instante, no en el instante siguiente, y no en algún instante fantástico que vaya a tener lugar en el futuro.

En la tradición a la que pertenezco hay una enseñanza o un método denominado *ngo drö* (*ngo sprod*), es decir, indicar la enseñanza. La idea es que si das con el maestro adecuado, este tiene la habilidad de atravesar todas las trampas del análisis, las ideas y las teorías, todas las recetas espirituales, y mostrarte tu naturaleza divina en ese mismo momento.

Hay muchas técnicas y credos para lograr la iluminación, pero al final ninguno funciona. Es normal que no lo hagan, porque en realidad no estamos tan desesperados como pensamos. El camino ya está pavimentado; la carretera ya está libre. Lo que estamos dispuestos a reconocer ya está, siempre, danzando en el escenario de nuestro corazón. Esa verdad indescriptible y maravillosa, esa presencia, esa conciencia, siempre está llamando a nuestra puerta, en su deseo de unirse con cada uno de nosotros.

Sorprendentemente, cuando nos dirigimos hacia el interior, siempre descubrimos que eso que nos impide reconocer la verdad más maravillosa en realidad no se encuentra en el exterior, sino en el interior. Resulta ser un velo muy fino y fugaz. Para la mente humana es difícil perderlo todo, abandonarlo todo, disolver todas las contradicciones y todas las tensiones y amar todas las expresiones de la realidad, no preocuparse por la muerte ni por el nacimiento, no inquietarse por ninguna de las ideas de lograr y no lograr, y abrazar a todo el mundo con un corazón abierto. Esta mente humana sufre mucho; desea ser rígida, y estar siempre contraída y perdida en esta trampa viciosa de análisis e ideas, con estrategias y tareas ambiciosas y arduas, incluida la espiritual. Esa es la adicción de la mente y esta es en realidad la causa principal de todo nuestro sufrimiento.

Si podemos cambiar ligeramente nuestra actitud y dirigir la atención al interior, no tendremos que abandonar ninguno de nuestros deseos y aspiraciones. No tendremos que abandonar nuestro deseo de Dios, ni nuestra aspiración a la iluminación; ni siquiera nuestra devoción hacia el gurú, porque a veces resulta muy duro hacerlo. De modo que no abandonemos nada. Podemos simplemente dirigir la atención hacia el interior, sabiendo que el gurú, Buda, Brahma y la divinidad se hallan en el interior. En el momento en que desviamos la atención, en el momento en que cambiamos la actitud, nuestra espiritualidad se transforma y ya no es ese viaje en el desierto conceptual en el que nunca encontramos el río que estábamos buscando, el río del amor, el río de la verdad. Nuestro viaje se convierte no en un viaje a alguna parte, sino en un viaje a la liberación que ya se está desarrollando en este preciso instante.

Si sientes devoción hacia tu gurú, no la abandones pero recuerda que el gurú está dentro de ti mismo, no fuera. En tibetano hay una frase muy bonita, *rang rig don gyi la ma* (*rang rig don gyi bla ma*), que quiere decir que el gurú supremo es tu conciencia pura. Cuando dirigimos la atención a lo que nos está conteniendo, descubrimos que no hay nada excepto este fino velo. Y si lo observamos, comprobamos que su fundamento está en esta sensación de «yo soy». Sin embargo, si observamos ese «yo», vemos que no es más que un pensamiento. «Yo» es un pensamiento que fluye en lo profundo de la conciencia, pero solo es un pensamiento equivocado, una percepción errónea de quién somos.

He oído a alguien utilizar la palabra «yoizar». Este verbo es una descripción muy certera de cómo estamos creando y manteniendo esa especie de caparazón de falsedad de lo que somos. La mayoría de las personas están todo el día «yoizando». Cuando nos miramos en el espejo, ¿qué decimos? «¡Ay, no me gusta el pelo que tengo!» Esto es «yoizar». A continuación le confesamos a alguien: «¡Ay, no me gusta fulanita!», o: «Esta persona tiene muy buena educación y quiero quedar con ella. A lo mejor puedo conseguir algo de ella». ¿No te das cuenta de que siempre estamos ocupados en esta compulsión mental, en este «yoizar» constante? Y vamos a los templos y rezamos a algún tipo de divinidad espiritual con la esperanza de tener éxito y de ser redimidos antes que ninguna otra persona. Esa es otra forma, aunque maravillosa, de «yoizar». Se denomina «yoizar sagrado», pero «yoizar» al fin y al cabo. Es otra manera de construir esa falsa percepción de quién somos. No tiene nada que ver con la verdad. No tiene nada que ver con la conciencia pura.

De modo que la humanidad se ha perdido maravillosa y terroríficamente en ese círculo vicioso, a lo largo de eones y eones de tiempo, ese círculo vicioso que es el proceso de «yoizar». Sin duda, hay individuos excepcionales como Buda, Nagarjuna, Padmasambhava o Machig Labdron que supieron cómo detener ese proceso y liberarse de él. Por supuesto, hay muchos, procedentes de todas las tradiciones, no solo la budista, que han tenido la valentía de romper ese círculo vicioso en su propia vida. Tú puedes ser uno de esos individuos excepcionales, ¿por qué no?

Por lo tanto, la práctica espiritual consiste en «desyoizar». La mayoría de la gente no sabe en qué consiste. Solo conocen el proceso del «yoizar». Así que la mente de la

práctica totalidad de las personas vive en esta realidad engañosa, en la realidad del «yoizar». Siempre están «yoizando». Y al final, cuando tenemos esa sabiduría, cuando sabemos dirigir la atención al interior, deseamos descubrir algo ahí, no en otra parte. Queremos tener la salvación que pertenece siempre a este momento, no a ningún otro. Cuando esa intención es muy intensa, también hay atención. La atención surge de la intención. La intención lleva a la atención. Entonces ocurre algo extraordinario y tenemos la posibilidad de aproximarnos a la mente de Buda, a la conciencia, al corazón abierto, a la liberación, a saborear la verdad suprema. Cuando probamos la liberación, empezamos a experimentar realmente todo eso a cada momento, y ese es el proceso de «desyoizar».

De modo que cuando alcanzamos una comprensión experiencial de esta noción del «desyoizar», significa que hemos vislumbrado y reconocido la verdad y nuestra auténtica naturaleza. De ahora en adelante tiene lugar en nuestra conciencia una maravillosa danza. Es la danza entre la conciencia y la inconsciencia, entre el «yoizar» y el «desyoizar». Es una danza maravillosa porque en un momento estamos en el reino de la conciencia, «desyoizando», y al momento siguiente puede que estemos en el reino de la inconsciencia, «yoizando». «Ahora estoy «yoizando», no te acerques. Ya no soy tan bueno porque estoy «yoizando». ¡Ay, ahora estoy «desyoizando»! Ven aquí. Vamos a tomarnos un té porque estoy amando, me estoy fundiendo. Soy inofensivo. Estoy en paz». No intentes tener alguna esperanza más allá de esta danza maravillosa, ya que es lo único que necesitamos. No anheles una especie de gran y eterna liberación, que no ocurre muy a menudo. No existe el «desyoizamiento» eterno. No pienses que te vas a topar con la liberación eterna. Lo importante es la idea de que estás residiendo permanente e ininterrumpidamente en el reino de la conciencia suprema. Puede que exista como posibilidad, pero no la esperes, porque si la esperas, tu atención se concentrará en eso, y no sabrás cómo disfrutar esta danza maravillosa, la danza entre la conciencia y la inconsciencia.

En ocasiones, hay una tendencia inconsciente a volver al hábito de la inconsciencia, a construir una sensación del yo. Esta sensación es muy dolorosa en el interior, aunque a veces disfrutemos de la comodidad, el placer y la seguridad en el reino del yo. Pero cuando nos detenemos y lo observamos, vemos inseguridad, miedo y dolor. Tenemos una sensación de comodidad cuando hemos logrado algo del exterior, alguna circunstancia favorable como lograr una gran cantidad de dinero o un alto título académico. Quizás nos demos cuenta de que disfrutamos de buena salud, o quizás alguien nos diga que somos maravillosos; tal vez nos hemos percatado de que somos muy listos o muy fuertes, o de que tenemos una gran seguridad económica. Hay comodidad y es muy fácil dejarse engañar por ella, porque tiene lugar en el reino del yo.

Sin embargo, cuando nos detenemos un momento a observar la realidad subyacente a esa comodidad, podemos comprobar que realmente se trata de incomodidad e inmundicia, porque el orgullo, en cualquiera de sus formas, es inundo. El orgullo, la seguridad y la incomodidad no son muy puros. Es como comer alimentos de un campo envenenado con pesticidas. Sé espiritualmente orgánico y no consumas comodidad.

Únete ahora mismo al supremo movimiento verde espiritual. No te vuelvas a refugiar en la comodidad, porque en realidad está llena de incomodidad. Hay miedo a perder todo lo que tienes, a contemplar esta falsa posición que construimos llamada «yo». Yo soy o yo estoy. Yo estoy seguro o yo soy estupendo. Todo eso se está desmoronando. Lo sabemos. En lo más profundo lo sabemos. De modo que hay cierta incomodidad y cierta inseguridad tácitas y silentes.

Cuando meditamos y rezamos, se produce la «desyoización». «Desyoizar» es algo maravilloso porque en esa acción que no conlleva esfuerzo de disolver el ser tiene lugar la fusión, que no es una tradición espiritual, sino fabricada, pero funciona. Simplemente nos fundimos. Nuestro corazón se funde. Nuestra tristeza, nuestra contracción, nuestra pretensión, nuestra agresividad pasiva y nuestras esperanzas se empiezan a fundir, así como todas las estrategias de nuestra mente: nuestra estrategia para tener éxito, para obtener de Dios lo que queremos o para conseguir que tenga lugar la iluminación en algún momento futuro, como si fuera una especie de recompensa. En ese momento de la «desyoización» perdemos todas esas estrategias, no dolorosamente, sino extáticamente.

Quizás nuestro corazón no quiera utilizar ninguna palabra, ningún lenguaje, ninguna jerga espiritual para expresar lo que estamos contemplando. Eso es algo aterrador para el ego espiritual, porque ese ego espiritual siempre necesita un vocabulario y una medida precisos, ya que su fusión es realmente insípida para él. Al ego espiritual no le gustan las cosas insípidas. Le encantan las demarcaciones, los límites, y quiere que haya firmes barreras entre el vecindario budista y el cristiano. No tiene un corazón abierto al lenguaje que no conoce bien. De modo que este fundirse es muy insípido, pero al fin y al cabo es de lo que se trata. Esta fusión es la iluminación.

Por lo tanto, la esencia de la espiritualidad no es más que fundirse. Fundimos todas las ideas de lo que somos, de adónde nos dirigimos, de qué estamos haciendo. Una vez que lo hemos hecho, lo que se funde no es nuestra auténtica naturaleza sino nuestro ego doloroso. Y allí donde aterrizamos es el terreno eterno, esa tierra interior carente de tristeza que siempre está ahí.



# Dicha transcendente

Buda aseguró que había entendido el modo de escapar de la raíz del sufrimiento. Esa fue su enseñanza esencial. Dijo que si queremos escapar, existe una isla interior maravillosa llamada nirvana. De modo que hay un lugar al que podemos escapar del mundo mental de los problemas. Al fin y al cabo, no suena mal ser libre, llegar al nirvana interior. Sin duda, es muy diferente a la práctica del escapismo.

Periódicamente tenemos el deseo de escapar de este mundo, que al parecer está lleno de luchas interminables. Una de las razones por las que las personas acuden a los *ashrams* y a los templos a rezar y a cantar es para experimentar un estado mental en el que puedan sentir que han escapado de esas nociones de realidad. Algunos escapan, no metafóricamente, sino literalmente, y huyen de la sociedad. Sin embargo, hay un lugar al que podemos escapar, pero no está en el exterior. Se encuentra en cada uno de nosotros. Buda enseñó el camino más directo y exacto para llegar allí. En ese reino de la conciencia no hay limitaciones interiores. Es la tierra de la dicha. Es la mejor isla a la que irse de vacaciones si estamos preparados.

Hay una auténtica huida del mundo, no del mundo físico sino de la falsa realidad, este mundo virtual doloroso que nuestra mente construye. La mayor parte del tiempo vivimos en esta falsa realidad hasta el punto de que nos olvidamos de ver y admirar lo que está ocurriendo realmente a cada momento. Nos olvidamos de escuchar a los pájaros cantar al otro lado de la ventana porque estamos perdidos en esa realidad virtual que es una creación mental.

Esta es la realidad engañosa y fabricada por la mente de la que queremos escapar, y la manera perfecta de hacerlo es a través de esta conciencia, esta fuente de amor, que está latente en todos nosotros. Es el lugar en el que podemos darnos un festín de verdadero amor, sentir la verdad ilimitada, reconocer la unidad de todo lo que existe y abrazar a todos los seres en nuestro corazón.

En el budismo denominamos a esta conciencia «mente búdica». Por favor, no pienses que hay una gran diferencia entre las enseñanzas filosóficas de Buda y las de otros grandes maestros de otras tradiciones de la sabiduría. Son iguales. El propósito final de todos estos esfuerzos espirituales es descubrir la verdad y ser libre del interminable ciclo de problemas. Podemos despertar a la mente búdica en este preciso instante, pero esta experiencia es totalmente inexpresable. Es pura dicha, dicha transcendente. En las enseñanzas espirituales no hacemos más que oír hablar a la gente de felicidad y de alegría, pero a veces no se menciona la dicha transcendente. Es posible que muchas personas no sean muy conscientes de ella.

Resulta que la propia experiencia de despertar a la mente búdica es dicha transcendente, que está más allá de la felicidad y de la alegría. En el budismo tántrico se denomina *mahasukkhā*, que significa «gran dicha» y es muy diferente de la noción que



tiene la mente de la dicha común. La dicha transcendente es muy extraña. Podemos residir completamente en ella y sentir el flujo del amor, la compasión y la alegría, y no tener la sensación de estar limitados ni fragmentados. Ser este pequeño «yo» es una forma de fragmentación. Asociarse con una sensación de yo no es un estado sano de conciencia, sino un estado de ser fragmentado, perdido y separado. Transcender nuestro apego conceptual a la ilusión de este ser limitado es en realidad dicha suprema.

La dicha transcendente es la experiencia de estar liberados de todos los límites, de todos los tipos de ataduras. Es ser completamente libres, libres para expresar amor ilimitado, libres para expresar compasión ilimitada, libres para expresar el nivel más alto de alegría a cada momento. Ese es el estado de la dicha transcendente, la felicidad suprema. Es el mayor tesoro del amor, la compasión y la alegría, un tesoro inagotable. No importa cuánto amor y compasión compartamos, esta riqueza interior nunca se nos agota. Su dicha se experimenta al dar, al abrir ese tesoro inagotable; dar, irradiar, emanar abundancia hasta el punto en que ya no haya nada más que mantenga nuestra conciencia en la prisión de la dualidad.

Habitualmente, la causa de que no podamos experimentar la dicha transcendente es que la conciencia está encadenada a esta ilusión que denominamos «yo». Este concepto ata literalmente la conciencia a la prisión de la dualidad, de los conceptos y las ideas. Lo que la mayor parte de la gente experimenta es que su conciencia está encadenada a esa ilusión.

Sin embargo, de vez en cuando hay personas que encuentran el denominado camino espiritual. Esta es otra manera bastante extraña y astuta en que el ego puede atar otra vez a la conciencia a otro tipo de prisión, la prisión de la dualidad, de los conceptos y las ideas. La dicha transcendente surge al romper todas las cadenas.

Para la mente del ego el hecho de romper todas las cadenas, de abandonar todos los conceptos e ideas es algo que suena bastante aterrador. Sin embargo, cuando lo hacemos, aterrizamos en este terreno infinito de dicha eterna, y esa dicha no es una especie de experiencia religiosa o mística, un estado alterado de conciencia, sino que es el estado puro de nuestra conciencia.

Resulta aburrido estar perdidos en los conceptos. Es mucho más divertido estar libres de toda limitación y amar la gran verdad que nunca se podrá expresar con palabras ni conceptos. Esa verdad no pertenece a ningún grupo de personas, a ningún tipo de buscadores espirituales. Es la verdad esencial que miles de escrituras han intentado expresar.

Danzamos a cada momento en el océano del amor, en el océano de la verdad, con amor ilimitado hacia todos los seres. Y en la medida en que nos convirtamos en esa dicha, morirá la conciencia limitada. Ya no nos encontramos atados a nuestra noción previa y limitada de «yo», esa que está fragmentada y que se ha vuelto completamente rígida con las limitaciones de la mente: esperanza-miedo, correcto-equivocado, bueno-malo, etc. Al final, este es el objetivo de todos nuestros esfuerzos espirituales.

Experimentar la dicha transcendente significa ir más allá de todas las limitaciones. El camino es completamente simple y extático. El camino a la mente búdica es la propia

mente búdica. Evidentemente, esta no es una respuesta muy racional. Existe una forma muy poco conceptual de entrar en la mente búdica en el momento en que tenemos la aspiración de lograrlo.

La siguiente frase maravillosa de un maestro tibetano revela el modo perfecto de estar en el reino de la mente búdica ahora mismo: «Esta mente presente y despejada es el buda eterno y siempre excelente de nuestro interior. A pesar de ello, su esencia está vacía y es luminosa». Esta frase nos dice que en el momento en que queramos descubrir la mente búdica, la conciencia de la unión que hay en el interior, lo único que tenemos que hacer es darnos cuenta de que ya está presente en nuestra conciencia. Esto significa que encontramos el camino a la mente búdica en la mente presente. Miramos a la mente presente. ¡Qué sencillo!

Cuando nos detenemos un momento mientras contemplamos la mente presente, sentimos un cambio. En ese momento experimentamos una maravillosa disolución. Toda noción previa de realidad se disuelve en la nada, y la mente queda despejada y sin trabas. Seguimos residiendo en esa mente despejada, pura, luminosa, y descubrimos que esta conciencia pura, esta mente presente despejada, resulta ser una gran fuente de amor, el tesoro inagotable de la iluminación. Es extremadamente simple.

Para algunas personas, decir que contemplen su mente presente no significa prácticamente nada. Pero esta directriz es la llave mágica que abre la gran puerta a la iluminación porque, más allá de este lenguaje, el camino no se puede enseñar. Este lenguaje es el más preciso, el más exacto para describir el camino perfecto a la unión final con la mente búdica, cuando ya no estamos buscando enseñanzas conceptuales, esas enseñanzas que no se concentran en proporcionar ideas y pensamientos hermosos, sino en ofrecer una degustación, una experiencia, un vislumbre del nirvana, la isla interior.



# Relajar la mente

Tú y yo somos conciencia. Se dice que la conciencia no tiene fundamento porque no tiene medida, color, forma ni localización. Algunas personas piensan que la conciencia vive en nosotros. Sin embargo, esa visión es muy limitada porque la conciencia lo abarca todo. Vivimos en ella. Somos ella. De vez en cuando, la conciencia se olvida de que su juego eterno es su propia manifestación y se pierde en creer que está separada de sí misma. Ese olvido es la falsa ilusión fundamental que crea todos los problemas, todas las dificultades y luchas en una cadena interminable de reacciones. Dado que la conciencia en sí misma no está separada de la iluminación, cuando se percata de sí misma puede romper repentinamente la cadena creada por nuestra tendencia al olvido.

En este gran juego tiene lugar tanto la falsa ilusión como la conciencia. Cuando hay conciencia, hay liberación, apertura del corazón y amor. Sin embargo, cuando hay falsa ilusión, comienza la pesadilla de la tristeza. Sin embargo, al final lo único que existe es conciencia, de modo que tanto iluminación como confinamiento, felicidad y sufrimiento conviven en el reino de la conciencia. La conciencia es el único camino para liberarnos a nosotros mismos de la falsa ilusión, que es la dimensión olvidadiza e inconsciente de la conciencia. Una vez que la conciencia resulta engañada, es necesaria una justa combinación de condiciones externas e internas para su despertar; por ejemplo, conectar con un auténtico guía y camino espiritual. Por ese motivo, en las antiguas tradiciones sagradas la relación entre el maestro y el alumno jugaba un papel esencial.

Si encontramos un auténtico maestro cuyo único deseo sea que despertemos, se convertirá en el espejo que refleje nuestro rostro original, nuestra conciencia pura interior. El auténtico maestro nunca nos da nada. Nunca nos dice que es nuestro salvador personal. Simplemente crea la atmósfera para que podamos abandonar todo lo que no somos, de modo que lo único que quede sea nuestro puro ser. Si encontramos un maestro así, nos podemos sentir realmente afortunados.

Si seguimos anhelando la verdad, de todo corazón, el auténtico maestro nos encontrará a nosotros. Aparecerá con muchas formas, circunstancias y retos, como la historia de aquel que despertó a la verdad al entreoír la recitación de oraciones. Por otro lado, si estamos buscando seguridad, aprobación y credos, lo más probable es que nos topemos con el tipo de maestro equivocado y que, en lugar de liberarnos, nos esclavicemos. Cuando hacemos eso, no somos conscientes; somos como sonámbulos caminando directos a un acantilado.

Para aquellos que busquen la iluminación, es muy importante tener una disciplina espiritual, o *sadhana*, diaria, entre las muchas que existen. Habitualmente tienen la forma de un método de meditación particular, pero también pueden ser sin forma. Nos ayudarán a ser conscientes de nuestros hábitos y procesos inconscientes y hacerlos

transparentes para que podamos ver a través de ellos. A la luz de esa conciencia, se disipa naturalmente toda la oscuridad, y nuestras cualidades iluminadas innatas brillan sin tener que desarrollarlas de ninguna manera.

A pesar de que en algún momento podamos experimentar una epifanía espiritual que cambie nuestra vida, la mente permanece bastante habituada, engañada. Hay que purificarla y el método para hacerlo es el *sadhana*. La mente humana está cubierta de capas de patrones habituales inconscientes. En cuanto reconocemos que existen, pierden su poder porque se revela el secreto de cómo se han creado. Esto es lo que significa la purificación de la que hablan los budistas. El auténtico *sadhana* es la práctica de descansar como testigos, en lugar de ser inconscientes a los juegos de la mente que practicamos. Muchos antiguos maestros afirmaron que no se puede producir esta purificación sin realizar un *sadhana* en la vida diaria, aunque podamos disfrutar de esos extraordinarios vislumbres de la verdad.

Por supuesto, a veces las personas normales, que no son ni monjes, ni monjas, ni yoguis, pueden experimentar una elevada epifanía espiritual, que es una experiencia maravillosa, pero eso no cambia mucho su vida. Solo pueden decir que han vislumbrado la verdad. Es la forma suprema de alarde. Si no tenemos nada de lo que alardear, al menos podremos vanagloriarnos de nuestro despertar espiritual. En los ambientes del budismo mahayana, en ocasiones la gente afirma que ha experimentado una auténtica epifanía espiritual. Esas afirmaciones son verdaderas. No se lo están inventando. Han vislumbrado realmente la verdad, el vacío, la unidad, porque la verdad no se halla muy lejos de nosotros. Pero la mayoría de las veces nos damos cuenta de que estamos perdidos en un mundo de conceptos e ideas. Nos encontramos a nosotros mismos luchando constantemente, nadando en el océano de la falsa ilusión, la tristeza, la ira, el odio, la soledad, la inseguridad, la comparación y la competitividad. Algunos seres humanos no tienen demasiada paz ni serenidad para disfrutar sus vidas, y, a pesar de ello, toda esta noción de felicidad-sufrimiento, iluminación-confinamiento no es más que el gran juego de la conciencia.

El budismo enseña que la raíz de todos nuestros problemas no es más que el estado de conciencia denominado *avidya*, ignorancia original. Saber esto produce una sensación de alivio porque ya no tenemos que luchar contra un imperio del mal llamado «pecado original». Solo hemos de ocuparnos de la ignorancia original, una forma de olvido que se manifiesta porque la conciencia se olvida de que los miles de manifestaciones, toda esta noción de realidad, no es más que su propio juego. Cada vez que la conciencia cae en este olvido, se va estrechando y contrayendo, hasta que se pierde todo el espacio, y nos encontramos en el infierno. Este infierno no termina hasta que nos damos cuenta de que no es más que una invención nuestra.

El maestro tibetano Tsangpa Gyari dijo: «La gran dicha seguirá a aquellos que sepan cómo relajar la mente». Esa gran dicha de la que estaba hablando es la pura alegría que constituye la propia vida, la existencia que nos llena continuamente de bendiciones. Por eso el arte de la atención se considera uno de los *sadhanas* más poderosos. Nos hace conscientes de cada momento sin juzgar o comprender. En ese espacio, la conciencia se

relaja y se despierta. Es el estado mental que no está perdido en los sentimientos ni en las emociones, en el que cambiamos nuestro centro de la identificación con el ego por la pura observación. A veces tiene lugar al concentrarnos en un cierto objeto, tal como el vacío entre pensamientos. Tiene la cualidad de no estar hipnotizado por el flujo de los pensamientos, sino inmerso en la unidad del ser. En el reino de tal atención individual, se produce una gran metamorfosis. De repente, la tristeza se convierte en alegría, el odio en amor y la oscuridad en iluminación.

Lo contrario de la atención es la observación concentrada en la que nos consentimos caer en el mundo mental y nos confinamos a estados contraídos de conciencia, como la pena, la tristeza y la agonía de la angustia emocional. Cuando la mente está contraída, el *samsara* (o el mundo del sufrimiento y de la lucha) surge de la nada. Imagínate que el cielo está azul y sin nubes. De repente aparecen en el cielo azul truenos, granizos y relámpagos. Es extraño, pero es lo que ocurre siempre que hay sufrimiento en nuestra conciencia. Simplemente sucede por el hecho de que la mente se vuelve muy estrecha, debido a los pensamientos, las ideas y las emociones.

El propio Buda enseñó ese arte de la atención como la práctica espiritual más atemporal y directa. Está más allá de toda filiación religiosa. Transciende todo credo y pertenece a toda la humanidad. Buda enseñó que hay atención correcta y atención equivocada. La segunda no es más que una forma de fijación, o en el peor de los casos de obsesión. Nos mantendrá atados al mundo de la ilusión, donde repetimos los mismos errores una y otra vez. Si nuestra mente cree que hay algo equivocado en el modo en que son las cosas, o en nosotros, en la ropa que llevamos, en nuestro coche, en nuestra vida, en nuestro pelo, de repente nos entristeceremos y surgirá el mundo del sufrimiento. Sin embargo, cuando no le prestamos atención a eso, todo desaparece, ya no hay terreno para el sufrimiento. De modo que hay una atención no iluminada. Es el esfuerzo de la mente para seguir construyendo el mundo virtual de sufrimiento y conflicto. Esta atención no iluminada está basada en el olvido primordial, en no reconocer que todas las nociones de la realidad, así como todos esos miles de experiencias que estamos experimentando, no son más que el juego travieso y divino de la gran conciencia.

¿Podemos dejar de obsesionarnos por nuestros problemas o las realidades imaginarias? Sí, pero la mente por sí sola no sabe cómo dejar de hacerlo. Por lo tanto, el *sadhana* comienza con la práctica de la atención iluminada. A veces es muy preciso, tiene forma y estructura, como prestar atención a la respiración o al sonido. Estos métodos pueden ser muy efectivos para ayudarnos a dejar de ocuparnos de la atención no iluminada, esa atención que es la fuerza y la energía que causa y perpetúa la contracción de la mente, el *samsara*, basado en el olvido primordial.

En su máximo sentido, el objeto más elevado de atención es esta verdad inexpresable y no conceptual denominada «vacío». Es la base de todo cuanto existe. De modo que el *sadhana* más elevado, el *sadhana* supremo, es el cultivo de la conciencia y de la atención. A veces cuando nos sentamos por la mañana temprano, prestamos atención a nuestra respiración y quizás experimentemos esa repentina disolución de pensamientos. Somos conducidos a la verdad no conceptual. En su sentido fundamental,

el objeto de atención no está separado de la propia conciencia, el terreno de todas las cosas. Estamos en él, somos parte de él y todo ocurre en él: la tristeza y la alegría, el *samsara* y el nirvana. Todo lo que está ocurriendo ahora mismo, el tráfico que circula, la gente que viene y va, los ríos que fluyen, los insectos moviéndose, alguien que se casa, alguien subiendo una montaña, todo eso está ocurriendo en ese terreno, que es el terreno de todo cuanto existe. La verdad absoluta está más allá del dominio de la mente pensante y conceptual. No lo puede entender. Puede especular, elaborar numerosas, maravillosas y profundas suposiciones acerca de ella, pero solo la puede experimentar directamente.

Es así. La mente puede pensar sobre el puro néctar y elaborar numerosas suposiciones sobre él. Pero a menos que uno pruebe su sabor, la mente no lo podrá entender. Asimismo, el terreno de todo cuanto existe es no conceptual, está más allá de las palabras y los conceptos, y a pesar de todo se puede realizar ahora mismo, incluso en este preciso instante. Sin embargo, tenemos que elevarnos por encima de las limitaciones de la mente conceptual.

Ese terreno está más allá de las palabras, pero si utilizamos palabras para describirlo, lo único que decimos es que es perfecto, maravilloso, sagrado. Es el paraíso, el jardín de la compasión, la tierra del amor, el río de la conciencia. Es totalmente perfecto y asombroso. Eso es lo único que podemos decir si intentamos describir esta majestad indescriptible del terreno de todo cuanto existe. No ha sido tocado por el olvido primordial, por la tristeza y el sufrimiento, y por lo tanto, también es la tierra de la alegría. Ese es el objeto de atención más elevado. ¿Podemos limitarnos a prestar atención a ese terreno de toda perfección ahora mismo, en este momento? Si sabemos cómo hacerlo, significa que estamos experimentando *prajna*, la visión directa, la realización directa de la verdad. Ese estado de la conciencia es la mente búdica, la mente despierta, pura conciencia. De modo que en ese sentido, como idea, el *sadhana* supremo consiste en prestar atención constantemente al terreno de todo cuanto existe, que es totalmente perfecto tal como es. Y si uno no sabe cómo ir directo a él, puede empezar a practicar el *sadhana* de la atención, que quiere decir prestar atención a aquello que aleja a la mente de crear y prolongar problemas.

Por lo tanto, en las enseñanzas budistas se hace mucho hincapié en el arte de la atención, la atención a la respiración, al sonido, a las imágenes sagradas o al movimiento; como el río que fluye, la hoja del árbol que vuela por el aire, los pájaros que cantan o la pausa entre los sonidos. Es, por tanto, una práctica que requiere mucha diligencia. A través de diligencia, celo y práctica inmutables desarrollamos amor y pasión hacia este *sadhana* liberador, el arte de la atención y de la conciencia. Cuando surgen en nuestro corazón el amor y la pasión, atravesamos etapas increíbles de evolución interior. Y cuando lo hacemos, tarde o temprano nuestra atención sufre una evolución. Ya no se basa en el esfuerzo. Ya no necesitamos realizar un esfuerzo para prestar atención. Se convierte en el flujo natural de la conciencia en nuestro interior. Empezamos a ver lo que denominamos la aurora de la iluminación. Quizás no nos encontremos todavía allí, pero nos damos cuenta de que la libertad es nuestro destino.





# Vislumbrar la verdad

La mayoría de las veces las propias ideas de la realidad en las que creemos son una creación de la mente. La mente teje la tela del *samsara*, el mundo del sufrimiento interior, y este cobra su propia vida y rige todas tus experiencias. El hilo de esta tela solo se puede cortar con un esfuerzo consciente. La continuidad de este hilo es la fuerza psicológica que se manifiesta en forma de este deseo incesante que mantiene en marcha todo el proceso. Esta es la energía que mueve la rueda del sufrimiento. Buda enseñó que este deseo es uno de los eslabones que nos encadenan a las ilusiones de la existencia egoica. Pero cuando observamos de cerca, descubrimos que la mayoría de las veces es irracional, así que no tiene fin.

El deseo presenta muchas formas. Abarca desde el extremo apego hasta la extrema aversión, con todos los matices intermedios. Si dedicamos un momento a contemplar con honestidad la profundidad de la mente, podremos ver que tenemos un deseo continuo: queremos esto y no queremos aquello. Por supuesto, aquello que queremos y que no queremos cambia constantemente. Este deseo es la fuente de mucho sufrimiento, pero la verdad es que la mayoría de lo que deseamos ahora no existe en el modo en que creemos nosotros.

No podremos ver cómo es lo que nos rodea mientras nuestra mente no haya despertado de su falsa ilusión. Hay un velo que nos impide ver claramente. Es la ignorancia básica que viene junto con nuestra existencia, y que el poder del deseo perpetúa. Cuando observamos este deseo incesante, tenemos una sensación profunda de estar incompletos; por eso también sentimos una insatisfacción lacerante, que hace que nos aferremos a cualquier cosa que percibamos que tiene el poder de hacernos felices. Deseamos sexo, entretenimiento y comida hasta el punto de que nos volvemos adictos a ello. Tenemos una sensación constante de vacío interior que intentamos adormecer con nuestras adicciones. Como resultado, también nos obsesionamos con el estatus y la posición porque estos prometen acceso directo a lo anterior. Evidentemente, existe una diferencia entre las necesidades naturales del cuerpo y este deseo. Cuando sentimos hambre, comemos. Cuando estamos cansados, dormimos. Eso es natural. Esas necesidades básicas se pueden satisfacer, mientras que el deseo genera aún más deseo. ¿Quién está deseando? Es la sensación del yo con el que nos identificamos completamente. A pesar de ello, es la falsa ilusión más grande que existe. Sirve como la base de esta vida que no ha despertado, aunque no es más que un fragmento de nuestra imaginación.

Existe una percepción profunda que puede lograrse en el momento en que se rompe la continuación de la codicia del yo. Esta comprensión es la visión directa de la verdad, el modo en que son las cosas, el gran vacío. A veces desarrollamos una creencia en nociones budistas como el vacío, la realidad trascendente o la unidad de todo cuanto

existe. Creer en esta unidad es quizás la mejor creencia que podemos tener, si estamos buscando alguna creencia. Pero la propia creencia sigue siendo conocimiento conceptual, y con este sigue ligada a la mente egoica.

Tarde o temprano, tenemos que ir más allá de esa creencia para experimentar directamente la unidad, la verdad suprema, la esencia de las enseñanzas inmortales de Buda. Entonces experimentaremos la alegría, la libertad y la liberación. Ya no serán ideas abstractas, sino que se volverán bastante reales en nuestra experiencia personal, como el hecho de saborear la miel o escuchar una música agradable. Del mismo modo, la felicidad incondicional, la paz, la alegría y todas las palabras maravillosas que hemos estado escuchando en las enseñanzas espirituales, de repente, se vuelven bastante reales.

Existe un vislumbre de la unidad que se puede desarrollar en este preciso instante. Se relaciona con el hecho de que la unidad siempre está aquí, y es gratis. Es la fuente de la que surge todo y el hogar en el que se disuelve todo. Es el terreno de todo: la vida, la muerte, la apertura, la contracción, la felicidad, la tristeza, la luz y la oscuridad. En realidad está aquí, ahora mismo, pero también allí. Está en todas partes. Es intrínsecamente sagrada en sí misma, no en un sentido dualístico, no como sagrada en contraposición con no sagrada, sino como sagrada porque es perfecta tal como es.

Hay dos escuelas de pensamiento. Una asegura que se necesita mucha preparación antes de poder siquiera vislumbrar este terreno de todo cuanto existe. La otra, que siempre estamos preparados para vislumbrarlo. Vamos a tomar la opción de la segunda escuela de pensamiento. Cuando los grandes maestros budistas describen el nivel más elevado de meditación, siempre piden: «No sigas el pasado. No anticipes el futuro. Relájate. Deja a tu mente sola tal como es, y entonces surgirá por sí misma la suprema liberación». Lo que están diciendo es que hay una forma inmediata de poder vislumbrar este terreno trascendente del que estamos hablando, el vacío-unidad. Si nos limitamos a abandonar el recuerdo del pasado, sin anticipar el futuro, y dejamos nuestra mente sola tal como es, se revelará la unidad porque nos hemos apartado del camino.

Lo que los maestros afirman es que siempre, en cada uno de nosotros, se da una predisposición a este terreno trascendente, el vacío-unidad, que la suprema meditación es el arte de descansar en el estado natural de la mente. Siempre mostramos una disposición a vislumbrar la verdad, porque no está lejos de nosotros. De hecho, se encuentra tan cerca de nosotros que ni siquiera podemos decir que esté cerca, porque cuando algo está cerca significa que está separado. El terreno de todo cuanto existe no está separado de nosotros, sino que forma parte de nosotros y nosotros formamos parte de él. Somos uno, de modo que no tenemos que ir a ninguna parte a buscarlo. Cuando hay una total disponibilidad y rendimiento, podemos vislumbrarlo en ese mismo momento, en ese mismo lugar.

Cuando descansamos en el momento presente, se revela un espacio. Se trata de un espacio interior que no está ocupado por la nube de los pensamientos. Sin ser testigos de él, a la mente le resulta difícil ver más allá de su propia interpretación de la realidad. La mente fabrica algo y después intenta buscarlo. Crea algo y posteriormente pretende liberarse de ello. Crea la ilusión del yo y a continuación procura o bien mantenerlo o

bien librarse de él. Crea sufrimiento y acto seguido intenta apartarlo. Pero la mente no sabe que todo ello es creación suya.

Cuando dejamos a la mente sola, llegamos a un punto en el que se disuelve y en el que no sabemos nada y nos volvemos inocentes como un niño recién nacido. Entonces se revela el terreno de todo cuanto existe, se revela el vacío, como cuando se mueven las nubes y se muestra la montaña majestuosa. Es entonces cuando vislumbramos el terreno de todo cuanto existe sin velos, barricadas o muros entre nuestra conciencia y la propia verdad. Lo vislumbramos tal como vislumbramos todo lo que nos rodea, y la verdad suprema se torna transparente, inmediata y luminosa. Sin embargo, el hecho de vislumbrar la verdad no es más que el inicio de nuestro proceso de despertar interior. Lo que se necesita es el reconocimiento de la verdad, y ese reconocimiento es la suprema realización que nos libera.

Imagínate que todas las mañanas pasáramos junto a un hermoso jardín lleno de flores exquisitas. Un día nos paramos y empezamos a hablar con el jardinero, que nos invita a entrar en el jardín, y allí disfrutamos completamente de su fragancia y su magnificencia. Del mismo modo, el vislumbre de la verdad es una invitación a entrar en ella para poder sumergirnos totalmente y vivir en ella.

Puede que nos sorprenda bastante lo rápido que la podemos vislumbrar. Lo único que necesitamos saber es que este momento no puede ser mejor de lo que es ahora mismo. En cuanto comprendemos eso, todo se derrumba allí mismo, nuestras esperanzas, nuestros miedos y nuestras proyecciones. Eso es el vislumbre de la verdad. Por ese motivo los grandes maestros de meditación le dan mucha importancia al vacío entre pensamientos y enseñan que la verdad absoluta, la liberación, se puede encontrar en ese vacío. Hacen hincapié en él porque en ese lugar ya podemos vislumbrar la verdad. No obstante, esto no significa nada hasta que reconozcamos la verdad. Puede que experimentemos miles y miles de vislumbres maravillosos de la verdad, pero tal vez su reconocimiento se nos escape. Hemos de tener ese reconocimiento experiencial de la verdad, no conceptual o intelectual, que no cura la enfermedad.

El reconocimiento no conceptual, llamado en el budismo *prajna*, significa enfoque supremo, sabiduría suprema. Es la experiencia directa de la verdad con una confianza inquebrantable que ya no tiene ninguna duda sobre ella. En ocasiones este enfoque no conceptual surge por sí solo, y a veces necesita un maestro, alguien en quien tengamos mucha confianza, para que nos señale una y otra vez la verdad. De lo contrario, este viaje de búsqueda de la verdad se vuelve interminable: «Llevo buscando la verdad desde el año pasado. Voy a buscar la verdad el año que viene y me voy a morir buscándola». No es una mala forma de morir, pero muchas personas acumulan conceptos y conocimiento, aunque nunca llegan a ese momento de conocimiento profundo. En cierto modo, su cabeza se convierte en una biblioteca espiritual. Nunca dicen: «Ahora ya lo sé. Ya sé íntimamente qué es el vacío, el terreno de todo cuanto existe».

Cuando la mente ya no está condicionada por los pensamientos, cuando está descansando de la producción constante de ilusiones, el mundo de la tristeza, experimenta un auténtico descanso, un auténtico reposo interior. Es en ese momento

cuando vislumbraremos la verdad. Al llegar a cierto punto, conocemos la verdad sin ningún tipo de duda, y ese conocimiento profundo puede ser extremadamente liberador. Podemos decir que finalmente hemos logrado todo lo que estábamos intentando lograr. Por fin hemos descodificado el gran misterio, hemos desentrañado el sentido de la vida y hemos aprendido de los budas el camino para conseguir la felicidad incondicional. En ese instante se produce un cambio repentino; la felicidad incondicional llega a nosotros. Hasta ese momento, la felicidad se encuentra siempre fuera. Tenemos que buscarla, tenemos que crearla. Pero a partir de entonces brota repentinamente una primavera divina de felicidad y ya no la podemos contener. Tenemos que compartirla con el resto del mundo.

Esto no es lo que experimenta la mayoría. Casi todas las personas van por ahí buscando la felicidad e intentando lograrla. Pero la felicidad no se puede conseguir buscando algo fuera. Al contrario, se desarrolla en el interior, en esa fuente inagotable desde la que irradia. Una vez que tenemos ese reconocimiento directo de la verdad, sentimos literalmente una primavera divina de alegría, amor y compasión que brota en nuestro corazón. No podemos contenerla; tenemos que compartirla.

Lo más extraño e increíble acerca del despertar a la verdad de la unidad es que la unidad no existe como fenómeno aislado. No es más que la ausencia de una separación ilusoria entre uno mismo y el resto del mundo. Cuando despertamos espiritualmente, nada cambia. Seguimos respirando, y los árboles y las montañas continúan allí. Lo único que ha cambiado es la desaparición de todas las falsas ilusiones de dualidad y el sufrimiento generado por ellas. A partir de entonces, somos capaces de descubrir la alegría incluso en los detalles más insignificantes. Parece como si nos hubiera tocado todo el universo en la lotería.



# Amor loco, una forma extática de transcender la mente

La esencia de la enseñanza de Buda es que todo es sagrado. Todo lo que existe, desde el inmenso cielo hasta la mota de polvo más diminuta e insignificante que haya en el suelo, es sagrado. Así es como le parece el mundo a la mente iluminada. Ve la unidad de todo en el terreno de lo sagrado. La conciencia no iluminada, por el contrario, establece una distinción entre lo que es sagrado y lo que no lo es, lo que es divino y lo que no lo es, lo que es puro y lo que no lo es. Así es como se relaciona con el mundo. De ese modo, nos apegamos a una prisión mental llamada «dualismo».

Muchas de las tradiciones espirituales existentes establecen una diferencia entre el mundo de lo no manifiesto y el mundo de lo manifiesto. El primero de ellos se entiende que es este terreno no visto y puro del que todo surge. Definen este mundo de lo no manifiesto como sagrado, pero tienen algunos problemas para ver todo lo que hay en el mundo manifiesto como sagrado.

A menudo, los practicantes espirituales adoran con gran devoción el mundo de lo no manifiesto como si fuera Dios, la unidad de todo, el yo o la suprema conciencia. Saben adorar y amar este mundo, pero no saben cómo adorar y amar el mundo de lo manifiesto, el mundo que nos rodea por todas partes, el mundo de la forma y el sonido, de todo lo que podemos ver y tocar, la hermosa flor que brota en el jardín en primavera, la hoja seca traída por el viento o el cuerpo humano con todas sus fragilidades.

Cuando no podemos amar ni el mundo de lo manifiesto ni el de lo no manifiesto, estamos perdidos en este universo mental de dualismo y, como consecuencia, nunca vemos cómo son las cosas realmente. Este dualismo seguirá velando nuestra mente una y otra vez hasta que se produzca una fuerte llamada interior para despertar. Cuando tiene lugar esta llamada, es señal de que estamos atravesando la evolución de la conciencia más poderosa.

La mente que ve la naturaleza iluminada de todo cuanto existe se denomina en el budismo tibetano *dag nang* (*dag snang*), que literalmente significa «perspectiva sagrada». No se trata simplemente de un pensamiento religioso convencional. Es el tipo de mente que la gente denomina experiencia mística. En realidad esta es la única experiencia mística que existe. La verdad no es ningún credo lleno de patrañas, o una de esas maravillosas alucinaciones que tiene la gente cuando emprenden un viaje salvaje al mundo psíquico. Cuando se aparte el velo de la mente, esta verdad será tan clara como el agua de un río que baja de la montaña. La mente iluminada está más allá de la dualidad. La mente iluminada lo ama y lo abraza todo, lo que tiene forma y lo informe, lo manifiesto y lo no manifiesto, lo puro y lo impuro. La noción de sacralidad no es una idea o una teoría, es una experiencia.

Como es evidente, a la mente le resulta fácil convertir la noción de sacralidad en otra teoría, otro concepto, especialmente cuando utilizamos la palabra «sagrado» sin tener una experiencia directa de ella. La sacralidad se debe experimentar más que considerarla solo parte de un credo. Cuando es un credo, en lugar de ayudarnos inmediatamente a experimentar la verdad suprema, en realidad obstruye nuestra entrada directa a ella.

En una ocasión una mujer me dijo que llevaba en el camino budista muchos años, pero que en realidad nunca había entendido mucho el concepto budista de la sacralidad de todo cuanto existe. Me pidió que se lo explicara. Era una cuestión difícil de responder así, de repente. Por más que pensé, no pude encontrar ni una palabra siquiera que lo explicara de forma lógica. Hasta que me contó que un día vio a su hijo recogiendo conchas y piedras en la orilla de la playa. Para él era joyas preciosas. En ese momento pensó que quizás podría comprender la sacralidad de todo cuanto existe mirando a través de los ojos inocentes de un niño. Lo único que le pude decir fue: «Sí, es como eso». Ten presente que esta verdad no es algo que el intelecto entienda completamente. La única manera de comprenderla es abandonar por un momento la mente y dejar que se nos revele por sí misma.

Puede que nos preguntemos por qué hay innumerables libros escritos a lo largo de la historia sobre esta materia cuando es algo que está más allá de las palabras. Se debe a que para señalar algo que trasciende todos los conceptos y las palabras es necesario utilizar precisamente conceptos y palabras. De lo contrario no podríamos acercarnos a esta verdad. En las tradiciones espirituales hay dos formas de elucidar lo inefable; una es a través de la negación y la otra a través de la afirmación. Buda utilizó ambas. Con frecuencia empleó el lenguaje de la negación y su lenguaje resulta a menudo bastante difícil. Negó la existencia de un creador, de un yo y de la dualidad. Fue un maestro revelando la falsedad de los mitos culturales y religiosos. Muchas personas descubrieron amor en sus enseñanzas de que todo es sagrado, el lenguaje de la afirmación, la enseñanza de que nuestra naturaleza es ya divina. Los dos lenguajes parecen contradictorios, pero señalan a la misma verdad. Cuando nos limitamos a abandonar la ilusión del «yo», descubrimos que somos uno con todo lo que existe en el mundo de la sacralidad que todo lo ocupa.

No estoy hablando de adorar algo, o de tratar algo como sagrado, basándonos en un credo. Estoy hablando sobre lo sagrado como auténtica experiencia, una experiencia sin ego. Esta sensación de sacralidad no es más que amor supremo, sin discriminación, totalmente carente de ego. Este amor supremo va más allá de cualquier tipo de apego. Lo podemos denominar «amor divino». Es muy extraño, y no se puede comparar al amor normal.

En la vida experimentamos muchos tipos de amor, algunos de ellos bastante comunes y limitados, que surgen de las percepciones equivocadas y el apego, porque están basados en el ego. El amor divino no está basado en el ego. Es un amor loco porque no tiene racionalidad. No hay razón para amar. Ni siquiera hay un objeto de amor. Es amor llevado a su extremo máximo. Cuando el amor se lleva al extremo, el ego

muere, se disuelve. Este amor loco, esta percepción sagrada, se encuentra en cada uno de nosotros. Estamos hechos de él.

El primer causante de todo el sufrimiento humano, al que los budistas denominan «ignorancia original», comienza con una falsa ilusión. Nuestra conciencia creó ilusiones, y después creyó que era real. Creó un muestrario increíble de ilusiones, una función cósmica —bueno-malo, dicha-tristeza, yo-otro— y a continuación las aceptó y pensó que eran reales. Es como un autor que escribió un relato de ficción pero se olvidó de que era una invención que había creado él mismo y creyó que estaba ocurriendo realmente. Toda esta situación que estamos intentando transcender en realidad no es más que una ilusión.

Muchos de nosotros tenemos la sensación de que queremos transcender algo. Sentimos que las cosas no van del todo bien tal como son actualmente. Ese deseo de transcender es común y llena los corazones de los practicantes espirituales en todas las tradiciones sagradas. Sentimos que este deseo de ir a un templo, a una iglesia o a un *ashram* nos ayuda a lograrlo. No hay duda de que es un deseo maravilloso, pero ¿qué es lo que queremos transcender? Resulta bastante irónico, porque lo que queremos transcender en realidad no existe. Solo existe en el muestrario de nuestra mente. Esto es lo único que tenemos que recordar: eso que estamos intentando transcender es una creación de nuestra propia mente. En cuanto nos damos cuenta de ello, lo superamos todo.

En el instante en que sabemos cómo entrar en el reino del amor loco, logramos la verdadera transcendencia. Incluso el «yo» que está intentando transcender se disuelve. Esta es la paz absoluta de la que hablaba Buda cuando describió el nirvana. *Nirvana* significa iluminación, y su definición literal es «apagar» o «extinguir». Lo que se extingue es el fuego de la falsa ilusión. El amor loco es el agua sagrada que hace que surja una gran sensación de alivio de ese ardor interior.

El amor loco es un camino muy extático de transcender esta mente y su error supremo de aceptar su propio muestrario de ilusiones. Lo vemos todo como sagrado y lo amamos todo sin un objeto específico de amor. Nuestro amor ordinario tiene límites y distinciones: por un lado está lo que hay que amar y por otro, lo que no hay que amar. A menudo esta frontera está bastante fortificada y hay muchas personas que no saben cómo atravesarla. La mayor parte del tiempo viven en la sensación del amor limitado. El amor sin fronteras, el amor loco, es una percepción sagrada. Es la única percepción no engañada en la naturaleza de las cosas. El amor loco lo ama todo, tanto el mundo manifiesto como el no manifiesto, y lo ve todo como sagrado. Ama todo lo que existe, incluso lo más común, y lo experimenta como sagrado con gran reverencia.

El amor loco no limita nuestro sentido de lo sagrado a lo que denominamos religiones, sino que considera que todo es sagrado. Una vez que experimentamos eso, podemos ver lo extraordinario que sería vivir de tal manera que tratáramos toda partícula, todo aliento, como si fuera sagrado. Cuando experimentamos el amor loco, experimentamos el amor que no tiene objeto, que no tiene dualidad.



La cuestión es cómo saltar a ese reino del amor loco en este momento tan normal. En lugar de apegarnos a una respuesta como si fuera una receta, debemos continuar haciéndonos esa pregunta. De ese modo, nos damos cuenta de que a veces necesitamos algo más que la pura aspiración para ir más allá de esta mente llena de problemas. Podemos dirigirnos al interior y comprobar una vez más que no hay ninguna fuerza temible ni ningún oponente. Lo único que hay es el ego, que tiene mucho miedo de que se abra el corazón, de perder su propia protección, sus justificaciones y sus fortificaciones. Al ego le gusta apegarse a algo y anotarse tantos. A veces, ve incluso el abandono del sufrimiento como un desafío.

Cuando lo abandonemos todo, tendremos una sensación de libertad. Sentiremos este amor loco que está lleno de alegría y satisfacción supremas, bailaremos a su son, nuestra vida tendrá poesía y descubriremos que la tierra prometida está justo a nuestros pies. Esa tierra llamada *Sukavati* es un paraíso por el que millones de budistas rezan poder renacer en él en el futuro. *Sukavati* significa «la tierra de la dicha». Pero esa tierra no se encuentra en ningún lugar exterior. Solo existe en el reino de este amor loco. No te la pierdas porque has pospuesto la entrada en ella. Cuando sepamos cómo vivir allí mientras estamos vivos, habremos descubierto el mayor secreto espiritual.



# La conciencia pura está disponible en cada momento

Al final del camino espiritual no hay ningún otro lugar adonde ir. Simplemente descansamos en el terreno natural de nuestra existencia que se puede llamar «conciencia pura». Todas las prácticas espirituales no son más que bonitas distracciones si no estamos descubriendo este terreno en nosotros mismos. No es una cuestión de la mente intelectual. Es la dimensión más iluminada de nuestro ser. No pertenece a ninguna denominación religiosa. Si alguna secta o tradición reclama su propiedad, eso significa que no saben nada de ella. La propia expresión «conciencia pura» no es más que un indicador de esta luz innominada, vasta e ilimitada que reside dentro de cada uno de nosotros y que es lo que realmente somos.

A pesar de ello no es algo con lo que nos tengamos que identificar, otra versión mejor y más santa del yo. Por eso, Buda rechazó toda noción de yo, incluido el *atman* o el yo superior. Cuando toda forma de identidad con el yo se disuelve, nos quedamos con lo que es inexpresable, vasto y está más allá de toda limitación. La verdad es que ni somos el cuerpo ni estamos separados de él. De modo que, ¿qué más podemos ser aparte de conciencia pura? Esta es la base de la famosa afirmación que hizo el maestro de lógica Dharmakirti: todo el mundo se puede iluminar, ya que la naturaleza de la conciencia pura es luminosa.

No hay nada que descubrir como verdad suprema más allá de la pura conciencia. Eso es todo lo que existe. Cualquier otra noción de la verdad no es más que una elaboración de ideas y conceptos. La pura conciencia no es el efecto de ninguna causa. Si lo fuera, no sería más que otro elemento normal con un principio y un fin. Está presente en cada uno de nosotros y no está limitada por el tiempo ni el espacio. Está libre de todo y está presente en todo en este momento. Es el terreno de nuestro ser, lo que somos en su máximo sentido.

El camino espiritual no siempre es recto y fácil, en especial si nos sumergimos profundamente en él. Podemos encontrar baches en el camino. La mayoría de ellos pueden ser bastante seductores porque la mente intenta imaginarse la verdad suprema con su antiguo hábito de atrapar todo lo que aparece ante ella. Tenemos que ser conscientes de este hecho. Uno de esos baches, contra el que nos previnieron los antiguos maestros, es confundir un estado mental placentero y alterado por la conciencia pura. Nos advirtieron que no nos perdiéramos en esa trampa. Experimentamos dimensiones maravillosas y extáticas de nuestra conciencia y a pesar de todo puede que esas experiencias no sean más que otro estado mental alterado que no tenga nada que ver con la conciencia pura.

Nos permitimos disfrutar de estos estados alterados de conciencia porque la vida es imperfecta. La vida puede ser un gran desafío, incluso sin sentido y carente de placer, de entretenimiento y de alegría, así que, ¿por qué no disfrutar de estos estados extáticos de conciencia? Estas experiencias se pueden convertir en obstáculos para la realización de la conciencia pura. Nos apegamos a estos maravillosos estados mentales, y al final resulta un problema porque no sabemos cómo volver fácilmente a ellos. Estas experiencias pueden ser un estorbo porque son fenómenos transitorios, pasajeros, que no tienen nada que ver con la realidad y la conciencia pura. La dicha espiritual puede ser el resultado del poder de la propia mente y las condiciones externas. La meditación, las oraciones, las técnicas y las pasiones religiosas fervientes tal vez causen experiencias de falsa transcendencia que pueden ser muy adictivas para la mente egoica.

La conciencia pura no es un estado meditativo. Si lo fuera, sería algo artificial, algo que no es más que el efecto de una causa. Va más allá de estas experiencias. No podemos describir la conciencia pura en lenguaje ordinario porque está más allá de la terminología limitadora. Reside eternamente en cada uno de nosotros desde el momento en que nacemos. Por eso no es el efecto de ninguna causa. Cuando observamos, nos damos cuenta de que la mayoría de las experiencias que tenemos son producidas por varias causas y condiciones, ya sean externas o internas. Cuando vemos que ocurre eso, podemos estar seguros de que estamos viviendo una experiencia momentánea que no tiene nada que ver con la conciencia pura. Puede que nos sintamos totalmente fantásticos o totalmente perdidos, pero en cualquier caso en realidad allí no hay nada. No hay una gran solidez subyacente en lo que estamos experimentando, y nuestra experiencia no hace más que cambiar a cada momento.

Toda experiencia es temporal. No dura para siempre. Date cuenta de esto: desde el momento en que nos despertamos esta mañana, hemos atravesado toda una serie de experiencias, algunas agradables y otras desagradables. También sabemos que lo que estamos experimentando justo ahora se desvanecerá del mismo modo, dentro de un segundo o dentro de varios minutos. No tenemos que hacer gran cosa para cambiar nuestra experiencia. A veces basta con corregir la postura o alterar el modo de respiración para sentir que nuestra experiencia cambia a una nueva dimensión. Normalmente, cuando meditamos y cantamos versos inspiradores, nos sentimos bien, y cuando estamos atrapados en un atasco, nuestra experiencia es totalmente diferente. En ocasiones, cuando meditamos y realizamos una práctica espiritual, nos sentimos bastante espirituales, pero esa sensación no es conciencia pura. No te estoy diciendo que meditar o llevar a cabo otras prácticas espirituales sea negativo. Al fin y al cabo sentirse bien o espiritual es mucho mejor que sentirse infeliz, deprimido o enfadado. No obstante, debemos tener presente que esas experiencias no son el objetivo final.

En oriente, muchos buscadores espirituales han intentado alcanzar una unión interior con un nivel superior de conciencia, lo que en la tradición budista se denomina mente búdica. Los antiguos maestros nos advirtieron de que no confundiéramos las experiencias espirituales agradables, por muy sublimes que nos parecieran en ese momento, con la conciencia pura. Incluso los sentimientos de compasión incontenible se

tienen que examinar. Esto no implica que debemos dejar de cultivar la mente del amor y el cariño. Al contrario, esa práctica espiritual puede contribuir indirectamente a nuestro despertar interior, a la realización de la verdad suprema. Buda enseñó incluso una meditación conocida como *brahmavihara*, que se concentra en el amor, el cariño y la compasión. El *brahmavihara* en su forma suprema conduce a la unión con Brahma. Esa unión es conciencia no dual, el reconocimiento de la mente búdica. La advertencia de la que hablé anteriormente se refiere a un estado mental maravilloso susceptible de cambiar en cualquier momento.

La conciencia pura está presente en cada uno de nosotros ahora mismo, y podemos ser conscientes de ella, pero no practicarla o lograrla. No podemos alcanzarla porque ya se encuentra en nuestro interior y no es el efecto de ninguna causa. No es el resultado de nuestra práctica espiritual porque ya está presente en todos nosotros. Por lo tanto, lo único que podemos hacer es practicar el hecho de ser conscientes de ella en este momento. Cuando decimos que estamos practicando meditación, lo que realmente estamos practicando es el reconocimiento inmediato de la mente búdica. La verdadera meditación es un contacto directo con el terreno iluminado de la propia conciencia. A esto es a lo que se refería Buda cuando aseguraba que la meditación es el camino a la iluminación. Por ese motivo, las profundas escrituras del budismo mahayana arrojaron luz brillantemente a la sutil demarcación entre la meditación terrenal y la supraterebral. La segunda se denomina meditación de los *sugata*, es decir, la meditación de aquellos que han pasado a la dicha incondicional.

Al realizar las prácticas espirituales, meditación en posición sentada, movimientos sagrados, danza, yoga, técnicas tántricas, etc., obtenemos un gran beneficio. El objetivo de todas estas disciplinas es limpiar la mente para llegar a la posición estratégica interior desde la cual podamos ver quién somos realmente. Allí comprobaremos que somos la propia conciencia pura. De modo que, si las practicamos con la intención adecuada, todas ellas son beneficiosas a la hora de prepararnos para alcanzar ese punto. Pero ninguna de esas técnicas puede producir por sí sola conciencia pura, dado que esta ya se encuentra ahí. Está siempre ahí, eternamente, sin ninguna causa. No hay siquiera un instante en el que la pura conciencia esté ausente. Incluso en los momentos en que nos hallamos totalmente perdidos en el mundo de los conceptos y las ideas, está completamente presente en nuestro interior. Eso es bastante irónico, ¿no crees?

Cuando la mente queda atrapada por la fuerza de la falsa ilusión y la ignorancia, la lámpara de la conciencia pura está siempre ardiendo en algún lugar en nuestro interior. Cualquier cosa que nos ayude a ser conscientes del estado naturalmente trascendente de quién somos es el método correcto, la técnica adecuada. Si la danza sagrada funciona, eso significa que es el método correcto. Si la oración funciona, es la práctica adecuada. Aquello que te dé resultado es lo más apropiado para ti. El método no tiene que ser budista ni tampoco complicado. Puede ser tan simple que quizás lo único que necesitemos hacer sea pararnos de vez en cuando. Quizás simplemente ser conscientes de nuestra respiración o recordar algunos versos sagrados. Puede que ni siquiera necesitemos recitar esos versos. A veces lo único que tenemos que hacer es recordarlos.

La conciencia no tiene cualidades. Es una paradoja muy profunda, y al mismo tiempo muy simple. No se puede describir porque no tiene características, cualidades, forma ni limitación. Se puede nombrar, pero en realidad no se puede hablar de ella. En ocasiones sale a la superficie de forma natural cuando estamos totalmente en el momento presente, cuando ya no estamos perdidos en el pensamiento y en proyecciones mentales. La conciencia pura no es ni superior ni inferior, ni agradable ni desagradable, ni buena ni mala. El contacto directo con ese terreno de conciencia no está restringido al éxtasis místico. Puede producirse del modo más normal, mientras estamos en el momento presente, oyendo, oliendo, saboreando, etc.

Cuando yo era adolescente, había un lama en el Tíbet. Era una de esas personas dotadas que nunca recibió una educación budista, de modo que a la mayoría de los monjes educados les parecía bastante ignorante. A menudo se reían de él a su espalda, burlándose de su afirmación de que había vislumbrado la mente búdica. Un día decidieron preguntarle: «¿Qué es la mente búdica?», para poder reírse más de él. Cuando le preguntaron eso, fuera estaba lloviznando y había un pájaro cantando. El lama se sentó durante un rato en postura de meditación y después dijo: «Está lloviznando, hay pájaro cantando». Todos los monjes se quedaron asombrados, ya que pensaban que era un idiota. Esta historia demuestra que puedes perderte lo auténtico a cambio de ideas elevadas. Al parecer este lama tuvo una percepción profunda y una verdadera realización espiritual. Esto también demuestra la inmediatez de la iluminación.

La iluminación inmediata es una noción bastante antigua en la tradición budista. Es la idea de que podemos tropezarnos con el nivel superior de liberación en un instante, sin causa alguna, sin proceso alguno, sin advertencia alguna. En ese instante, vemos la verdadera naturaleza de las cosas claramente, ya que todas las cargas mentales se han desvanecido, todas las falsas ilusiones han desaparecido. La liberación repentina, o la iluminación, se produce porque la conciencia pura ya está totalmente desarrollada en cada uno de nosotros.

Cuando contemplamos desde una perspectiva normal, todo logro o consecución requiere algún tipo de trabajo, siempre es el resultado de nuestro esfuerzo. Por lo tanto, es fácil pensar que despertar a esa pura conciencia debería requerir un proceso y que ese proceso debería llevar toda una vida o incluso más. Sin embargo, la experiencia de la iluminación ocurre en un instante. Y ocurre en un instante porque no es más que despertar a lo que ya está ahí. Una vez que residimos ahí, ya no hay nada más que hacer. No hay nada más que lograr, ni siquiera la iluminación.

Imagínate dividir la mente en cuatro partes. La primera pertenece al odio, la segunda a la obsesión o el apego, la tercera a la ignorancia y la última es nuestra mente. La mayor parte del tiempo las experiencias que tenemos están coloreadas directa o indirectamente por el odio, la obsesión o la ignorancia, denominados por los budistas «los tres venenos». Cuando despojamos a la conciencia de esos venenos mentales, lo que queda es un estado de conciencia que no es odio, obsesión, ignorancia, pensamiento, proyección o hábito. Lo que queda como el terreno de la mente es la mente búdica.

En uno de los métodos radicales para indicar la mente búdica, el maestro espiritual te sacude la mente. La idea es que cuando nos sacuden la mente perdemos todos los conceptos, todas las proyecciones mentales, y aparece nuestra conciencia pura, que ya está presente. Una vez que vislumbramos esta repentina liberación, nuestra práctica espiritual se dirige a asentarse una y otra vez en esa mente liberada. Al final, será un flujo ininterrumpido de conciencia iluminada. A partir de ahí no hay nada más que hacer. Cada vez que haya una ocasión en que nos puedan engañar, podemos practicar el asentamiento en la esfera perfecta de la mente búdica sin intentar cambiar nada. La iluminación puede producirse en el reconocimiento del engaño.

Los maestros espirituales solían aplicar métodos radicales para sacudir a los estudiantes y que entraran en la mente búdica, justo en ese momento. Esos métodos nos pueden ayudar a vislumbrar la conciencia pura cuando estamos preparados. Ya está ahí, como la quietud interior, cuando sabemos cómo prestarle atención. Da igual donde nos encontremos, da igual lo que estemos haciendo, siempre tenemos acceso inmediato a esta quietud interior y a esta conciencia pura. Podemos encontrarlas en medio de la conmoción cuando les prestamos realmente atención.

La conciencia pura es un reino no manchado por los conceptos y los credos. No pertenece a ninguna doctrina religiosa ni a ninguna escuela de pensamiento. Es completamente pacífica y también perspicaz, de modo que ve a través de todas las ilusiones. Buda enseñó una técnica muy sencilla que utiliza la respiración y el movimiento para entrar en ella en cualquier momento. Cuando nos paramos y nos relajamos, encontramos un espacio entre los pensamientos. Cuando residimos en ese lugar, hallamos justo lo que habíamos estado buscando desde hacía tanto tiempo. Para aquellos que están buscando la liberación espiritual, este es el nirvana. La señal del auténtico despertar espiritual es que no deseamos nada más. Es entonces cuando vemos finalmente que esta vida humana puede ser muy divertida. ¿Cómo se puede resistir alguien realmente cuerdo a ese despertar espiritual? El secreto no está en la adhesión a ningún «ismo», sino en rendirse a nuestra natural veta mística.





# Compasión extática

Lo que el mundo necesita es mucha compasión, en todos los aspectos de la vida. Cuando falta, podemos ver las tristes consecuencias. Es el principio universal que cura cuando hay una herida en la psique humana, la fuerza que une cuando hay división. Es el protector de la vida, el calor de nuestro corazón. En última instancia, es el impulso inicial para que despertemos espiritualmente. Pero ese impulso no es algo creado con nuestro esfuerzo. Más bien es intrínseco a lo que somos como seres humanos. Nacemos con él. Cuanto más despertamos, más compasión fluirá libremente. Su cualidad es como el agua, suave y relajante. Al mismo tiempo tiene un poder increíble. Es el florecimiento de la conciencia. Nos permite conectar más profundamente con los demás, hasta el punto de que el concepto de separación pierde todo su significado.

Hay muchas metáforas que describen las cualidades de la compasión. Una de ellas es la imagen de una madre, que siempre siente una gran aceptación y comprensión. Acepta todos los fallos y defectos de su hijo, sean cuales sean. Del mismo modo, en el camino espiritual debemos aprender a tener compasión hacia nosotros mismos en lugar de ser extremadamente críticos y severos. En general, las personas espirituales pueden ser muy duras consigo mismas, forzarse a sí mismas hasta el límite y utilizarse como conejillos de Indias. Probamos con una infinita variedad de técnicas y prácticas espirituales para ver si funcionan. Nuestro ego espiritual dice: «Lo he intentado con todos estos métodos y sistemas de análisis y práctica, pero todavía no han funcionado completamente. De modo que ahora voy a ir en busca de más información espiritual, más técnicas, y voy a comprobar si a “mí” me funcionan. Con un poco de suerte, “mi yo” se iluminará, será más sagrado, será más santo». Este «mí» o «mi yo» se convierten en un conejillo de Indias sagrado.

De modo que a veces las personas espirituales pueden ser muy duras consigo mismas. En ocasiones, cuando se trata de su compromiso de adquirir iluminación y transformación personal, les falta compasión y tolerancia. Pueden ser muy duras e inmisericordes consigo mismas, ya que se usan constantemente como conejillos de Indias sagrados, probando este método y aquel otro para comprobar si responden o no.

¿Has estado alguna vez en un laboratorio científico en el que hagan experimentos con animales, dándoles pastillas para ver cómo reaccionan? Las personas espirituales tienen tendencia a tratarse del mismo modo que los científicos tratan a esos ratones de laboratorio. Puede que tengan el corazón cerrado, y esa es una de las razones principales de que la gente, después de muchos años de meditación y de práctica espiritual seria, no se aproximen a ningún lado. Un día llegan a la conclusión de que nada funcionaba.

En el proceso de ser tan serios y de anhelar tanto la iluminación o la libertad, perdemos literalmente la oportunidad de disfrutar este viaje extraordinario llamado nuestra vida humana. Esta vida humana ya es bastante valiosa; ya es de por sí un viaje

extraordinario. No es algo que debiéramos perdernos, sino abrazar a cada momento con amor, alegría, conciencia y libertad ilimitada. De modo que el mejor secreto que podemos aplicar al viaje espiritual es *karuna*, compasión, pero compasión hacia uno mismo, hacia la propia tristeza y el propio engaño.

A veces, cuando dirigimos la vista al interior, no encontramos fácilmente la santidad; en otras ocasiones, sí. Pero hay muchos momentos en los que no hallamos en nosotros mismos luz, gloria, santidad o budeidad alguna. Lo único que encontramos en un saco de neurosis. Lo más importante es no juzgarlo, sino permitir compasivamente que sea. Si es negativo, se disolverá por sí mismo a través de la conciencia. Si es positivo, aumentará de la misma manera.

Cuando nos concentremos en el interior y veamos lo que hay allí, quizás la primera dimensión de la mente a la que vayamos a enfrentarnos no sea la pura conciencia, el amor ilimitado o nuestra verdadera naturaleza, sino más bien esta persona, esta sensación de yo que está bastante apegada a sí misma con esperanza, miedo, tristeza y una gran cantidad de conceptos. Es un yo muy viejo. Lleva ahí desde que tenemos memoria. Nunca se ha disuelto aunque todo, en el exterior, está cambiando continuamente.

Nuestro cuerpo se está transformando, al igual que todo a nuestro alrededor, pero este viejo yo, este penoso yo, nunca se ha disuelto completamente y sirve como el terreno tanto de nuestra vieja tristeza como de la nueva. Ese es el «yo» que queremos derrumbar, el «yo» que queremos trascender. Cuando Buda se iluminó totalmente, dijo que tuvo este avance radical, lo que significa que finalmente esa sensación del yo se terminó y se disolvió. En cuanto se disuelve esa sensación de pequeño yo, lo que encontramos no es un nuevo yo, ni un nuevo nivel de conciencia; descubrimos el terreno primordial de nuestra verdadera naturaleza, que lleva ahí mucho tiempo.

Cuando dirigimos el foco al interior, hallamos este viejo yo que no sabemos cómo derrumbar. Lo llevamos de retiro, a nuestros talleres espirituales. Nos acompaña siempre allá adonde vayamos. A veces entablamos un diálogo con él: «¿A que estuvo muy bien la enseñanza? ¿A que fue increíble la meditación? A mí me viene fenomenal. Me está haciendo feliz. Todo lo que estás aprendiendo ahora mismo, la meditación y las técnicas, me están haciendo muy feliz». Eso es lo que te dice el yo. Y entonces el viejo yo se aburre de ciertas técnicas y afirma: «Me estoy aburriendo de estas técnicas espirituales. ¿No puedes ir a otro sitio, buscar un nuevo gurú y aprender otras técnicas diferentes?». ¿Ves? Este ser al que nunca has derrumbado sigue en nuestra conciencia y hay que trascenderlo. Pero la cuestión es cómo trascender eso. ¿Qué es lo que falta?

Lo que falta no es inteligencia, diligencia o celo. Las personas espirituales poseen todo eso. Lo que falta es la auténtica compasión, que deja espacio para todo, incluso para el pobre y pequeño ego que muchas personas intentan por todos los medios erradicar en nombre de la iluminación. Esa compasión permite la propia tristeza, perdona la propia ignorancia y ama al que todavía no ha despertado. Nosotros mismos podemos ser como el padre o la madre cariñosos que coge en brazos a su querido hijo cuando llora porque se ha hecho daño o se ha manchado los pañales. Los padres cariñosos no juzgan, sino que toman en brazos a su hijo con total amor y aceptación. ¿Podemos tomar a este

confuso yo que habita en cada uno de nosotros con ese mismo nivel de compasión y amabilidad sin odiar nada ni intentar crear ningún antagonismo?

No hay nada que odiar. Ni siquiera hay que odiar eso denominado ignorancia, sino que hay que abrazarlo en agraciada compasión. A veces las personas espirituales albergan mucho odio, pero es muy sutil y engañoso, porque surge de todo ese punto de vista del antagonismo, de que hay algo contra lo que están luchando, algo de lo que están intentando librarse. ¿Has vivido en alguna ocasión la experiencia de tener una actitud casi antagónica hacia la falsa ilusión que quieres transcender, la tristeza que quieres superar o el sufrimiento que quieres dismantelar? Hay una sensación de dureza que dirigimos hacia nosotros mismos aunque estemos en el camino espiritual, como si nos forzáramos hasta el límite sin ninguna suavidad. Esa suavidad es realmente necesaria, y gracias a ella al final vemos esta sensación de alegría en todas las situaciones. No importa si somos libres o no. Hay una sensación de facilidad, gentileza, aceptación y dulce rendición. O se logra una gran iluminación o solo hay un mundo de tristeza danzando en nuestra conciencia. No importa. Dentro de nosotros sentimos esta profunda calma porque ya no somos severos con nosotros mismos. Nos relacionamos de la manera en que los padres se relacionan con sus hijos.

Con frecuencia, cuando estamos enfermos, nos aseguramos de que descansamos y nos relajamos. Tomamos una buena sopa y nos tapamos con una buena manta. Puede que nos recitemos bonitas oraciones: «Que te cures. Que te amen. Que tengas fuerza». No decimos: «Eres un idiota. Levántate. Vete a trabajar. Limpia la cocina». Del mismo modo, cuando nos engañamos, no deberíamos criticarnos ni ir en contra de nosotros mismos. Debemos coger en brazos a ese mundo de tristeza y falsa ilusión con total amor y compasión, ya que somos totalmente perfectos, inherentemente divinos, y estamos iluminados desde el principio.

No importa cuál sea la danza de la conciencia en ese momento. La conciencia siempre está danzando, eternamente, con movimientos de alegría y tristeza, claridad y confusión, soledad y plenitud. Sin embargo, por debajo de esa danza ilusoria de la conciencia hay un terreno inalterable e indestructible de lo que somos realmente, y en ese reino no material, en esa dimensión no manifiesta, ya somos perfectos. Por supuesto, «perfecto» sigue siendo una palabra conceptual, que está más allá de lo perfecto o lo imperfecto, pero es totalmente perfecto. Ese es el buda que hay en cada uno de nosotros. De modo que debemos confiar, sabiendo que el terreno de lo que somos ya es perfecto, ya está iluminado, independientemente de cuál sea la danza de la conciencia en ese instante o el siguiente. Hay muchos momentos en los que somos completamente libres y extáticos, y hay muchos otros en los que nos encontramos perdidos y confundidos. Sin embargo, cuando nos sentimos confundidos y perdidos, tenemos que recordar con profunda confianza y fe que el fundamento de lo que somos ya está iluminado.

Con ese profundo conocimiento y confianza, nada puede ir realmente mal. Cuando somos capaces de cogernos en brazos a nosotros mismos con compasión y sabiduría, no hay nada que pueda ir mal. Nos damos cuenta de que este yo perdido, este yo confundido, está en realidad iluminado, es ya el buda eterno. Podemos encontrar una

sensación de alivio, de profunda paz, y ya no tenemos que ser severos con nosotros mismos. No importa que no seamos libres ahora mismo, que no lleguemos a ninguna parte, que no hayamos llegado al destino final. No sucede absolutamente nada, y podemos albergar esa gran aceptación ahora mismo en nuestro corazón.

También podemos dirigir la atención a todo el mundo y decir lo mismo. ¿Qué más da que el mundo no sea libre y no esté iluminado como tendría que estar? Y podemos aceptar la infelicidad, la confusión y la tristeza de la humanidad como sociedad colectiva. El ego espiritual a veces se impacienta y se enfada por el hecho de que el mundo todavía no se haya despertado. En ocasiones, el ego espiritual dice: «¿Qué os ocurre, gente del mundo? Deberíais estar todos iluminados. Deberíais ser todos más compasivos y más sabios de lo que sois». A continuación, dirige la intención hacia el interior y juzga: «No estoy iluminado. Yo no soy esto. Yo no soy aquello. Voy a seguir forzándome para ser más perfecto».

Al hacerlo, terminamos reforzando y acentuando el sentido del «yo», el sentido de la dualidad que queremos trascender al principio. En el momento en que tenemos esas maravillosas ideas sobre la iluminación, el crecimiento o la transformación, tendemos a utilizarlas para juzgar dónde estamos y cuál es nuestro progreso en la escala imaginaria del logro espiritual. Y los descubrimientos siempre desilusionan, tanto que terminamos retándonos a nosotros mismos. Nos volvemos hostiles, y no hacemos más que criticarnos y forzarnos constantemente hasta el límite, experimentando con todo tipo de teorías y técnicas. Nos desanimamos y empezamos a aplicar todas esas técnicas budistas o hindúes en nosotros como si fuéramos conejillos de Indias. Nuestra propia espiritualidad se convierte en un círculo vicioso y virtual, como un perro que se intentara morder la cola. No nos lleva a ninguna parte, solo nos mantiene yendo en círculos para siempre.

Cuando sabemos cómo hacer que surja este corazón amable, ya no tenemos prisa y ya no es necesario que seamos hostiles con nosotros mismos. Al contrario, sabemos cómo mantener esa profunda confianza, somos conscientes de que el terreno de lo que somos está iluminado intrínsecamente, Buda y nosotros tenemos ya compasión extática. La compasión extática es una compasión poco común. No nos hace sentirnos tristes. Es esta gran alegría que sabe que todo es perfecto. Ya somos Buda, y a pesar de ello hay compasión hacia este sueño temporal de la dualidad. Este sueño no va a durar eternamente. Lo creas o no, el universo nos proporcionará magia y milagros para ayudarnos a despertar. Todos los sueños terminan antes o después. Solo es cuestión de tiempo.



# Despertar a la vida real

Uno de los deseos más poderosos de nuestra mente es el deseo de terminar el ciclo del sufrimiento. En palabras sencillas, todos nosotros buscamos el final del sufrimiento, queremos liberarnos de él. Cuando acudimos a las enseñanzas budistas, descubrimos que se hace mucho hincapié en poner fin a este ciclo repetitivo y vicioso de sufrimiento humano. Este es un deseo maravilloso, pero a veces nos esforzamos demasiado en este empeño y estamos siempre pensando en poner fin al sufrimiento. Podemos tener ese deseo durante otros diez años, durante otros veinte años, sin ser conscientes de que intentar que cese el sufrimiento es otro sufrimiento. Es como preocuparse por el insomnio: esa preocupación es peor que el insomnio. Es como el miedo al miedo o la ansiedad a causa de la ansiedad.

A pesar de eso, el deseo de librarse del sufrimiento de vez en cuando es útil. ¿Qué motivación o aspiración debemos tener si no es el deseo de terminar con el ciclo del sufrimiento? La mejor motivación o aspiración es algo denominado *bodhichitta*. *Bodhi* o *Buddha* significa «despertado» y *chitta*, «la mente» o «el corazón». Es el deseo, la intención de despertar, quizás el término más poético, la palabra más bella en toda la literatura espiritual. Tal vez podamos crear esta intención iluminada cuando despertemos por la mañana.

¡Qué maravilloso despertarse por la mañana y empezar a interactuar con este mundo de milagros! Oímos el sonido de los pájaros piando y olemos las flores del jardín. El cielo azul y las nubes se unen en una maravillosa danza, igual que la nube gris. Por la mañana, en ese momento perfecto, en ese instante exacto, nuestras pesadillas se acaban. El despertar es un momento realmente maravilloso. Quizás podemos comparar el despertar interior con este despertar matutino. La vida comienza, y está llena de imágenes y olores.

De modo que la pregunta más importante es: ¿qué es lo que tenemos que hacer para despertar? Por supuesto, hay muchas personas que no quieren despertar a pesar de ser espirituales, e incluso budistas. No es su principal motivación; no es por lo que están en el camino. Muchas se encuentran en el camino espiritual con un deseo de encontrar una sensación de seguridad, de comodidad psicológica, o un santuario, no por un auténtico deseo de despertar. Es increíble que esta mente invente el miedo y la infelicidad de la nada, así como falsos santuarios y la comodidad eterna. Nuestra mente es como un juego de ordenador. Podemos tener enemigos y un ejército, y librar batallas con armas muy poderosas. Pero nada de eso es real, no es más que una creación virtual. Así es como funciona la mente. La mente crea la lucha, con todo su miedo, soledad, odio, y divisiones entre sujeto y objeto. Y también crea una especie de santuario o comodidad. La cuestión es que no todo el mundo está intentando despertar. Si eso fuera así, viviríamos en una sociedad terrenal distinta.

¿A qué debemos despertar? Esta es una pregunta muy importante. Por supuesto, podemos utilizar palabras como «infinito vacío». Suena muy bien, pero ¿qué significa? Algunas de esas palabras no son más que bonitos conceptos e ideas. ¿Dónde está situado el infinito? Quizás en algún lugar del cielo, detrás de una nube. El infinito se convierte en una idea muy hermosa, quizás relacionada con alguna otra de un yo eterno. Buda se dio cuenta de que esta era otra ilusión que llevaba a la confusión, por lo que cuando empezó a enseñar lo primero que hizo fue desmontar todas las ilusiones. Su principal mensaje era trascender y desmontar todas las ilusiones, tanto las personales como las colectivas, entre ellas la noción de *atman*, el yo eterno, que para muchas personas era como una zanahoria colgando de una caña, y lo sigue siendo hoy en día. En ocasiones, la idea de algo infinito puede ser muy delicada. Si la mistificamos y la proyectamos hacia el exterior, se convierte en otro fenómeno conceptual.

De modo que la cuestión es a qué hay que despertar. Y la respuesta es a la vida. Tenemos que despertar a la propia vida. La vida es infinita. Es unidad. Es vacío. Es la maravilla de las maravillas. Cuando digo «vida», no estoy hablando de la idea de ella que tenemos en la cabeza. Esa vida no es más que una acumulación de guiones, de modo que no me estoy refiriendo a ella. Tanto cuando decimos que tenemos una buena vida como cuando aseguramos que nuestra vida es una porquería, no hay duda de que estamos hablando de esa idea que tenemos en la cabeza. Es como leer una historia sobre la vida de un personaje en una novela. Es ficción, una historia inventada. Nada de eso es real. Esa vida a la que nos referimos solo está ocurriendo como una película, como una novela en nuestra cabeza, en nuestra mente engañada. En realidad no existe.

La vida a la que hay que despertar no es la vida normal que tiene todas esas historias que recordamos. No es tu vida o mi vida; es la totalidad de la vida, que en cierto sentido es bastante misteriosa. No excluye nada, lo abarca todo: las nubes del cielo y el pájaro que vuela por encima de nosotros, el aire que inhalamos y el insecto que camina por el suelo, la gota de rocío sobre la hierba por la mañana y el tráfico de la autopista, la dicha de nuestros corazones y el dolor de nuestras articulaciones, en resumen, todo lo que vemos y sentimos, todo lo que vislumbramos y percibimos cuando ya no estamos perdidos en la mente preocupada. Eso es la vida. La vida en realidad es grande. Es infinita. Es ilimitada.

Cuando decimos: «Mi vida es muy dolorosa», no hay infinito, no hay infinitud en esa vida. Es como las historias de los personajes de una novela. Se vuelve muy pequeña y limitada. Está llena de lucha constante porque en esa vida manufacturada por la mente hay muy poco espacio para el amor y la alegría. «Mi vida» es una ficción. La meditación consiste en despertar a la vida, a la vida real, no a la vida artificial, conceptual, sino a aquella que es misteriosa y mágica al mismo tiempo. Es difícil describir las maravillas de la vida. Lo único que podemos decir es que es misteriosa y bella, intrínsecamente maravillosa. Es realidad trascendente porque la mente racional no puede comprender la maravilla inherente, el milagro y la sacralidad de la vida tal como es. Y la vida está ya ocurriendo, ahora, en este preciso momento.

¿Adónde vamos? Es una buena pregunta. ¿Adónde vamos con todo nuestro esfuerzo agotador por intentar lograr, ganar, acumular, conquistar, destruir o defender algo? La cuestión es adónde vamos con todo ese esfuerzo agotador. Hacemos eso incluso con lo espiritual: acumular esto, adquirir aquello, ese sistema de pensamiento, aquel sistema de conocimiento... ¿Adónde vamos realmente? ¿Vemos algún destino maravilloso, algún lugar frente a nosotros que sea mucho mejor que la vida real que ya está ocurriendo?

Buda enseñó una sencilla meditación que denominó «atención plena». En el budismo, toda meditación es un acto de atención, una habilidad natural de la conciencia. Nuestra conciencia tiene dones maravillosos, y uno de los mejores es la habilidad de prestar atención porque el arte de la atención es la forma más directa de iluminación. Esto es algo que enseñan todos los antiguos maestros.

Buda habló del arte de la atención en el hecho de concentrarse en algo, como por ejemplo contar nuestra respiración. Tilopa dijo: «Usa la mente para observar la mente y entonces el *samsara* se reducirá en ese preciso instante». Usar la mente para observar la mente es una forma de atención. Cuando prestamos atención a un objeto, incluso si es finito, se puede volver infinito porque atrapa nuestra atención. Es como contemplar una bella fotografía o una gota de agua o de rocío en la hoja de un árbol. Cuando vemos fotos ampliadas de ese fenómeno insignificante, con frecuencia son muy bellas. Del mismo modo, cuando prestamos atención a algo a lo que normalmente no se la prestamos, la mente se detiene y somos bendecidos. Cuando ponemos nuestra atención en algo con el deseo de despertar, la mente se detiene un momento.

La mente, el *samsara*, la rueda de la falsa ilusión continuamente en movimiento, no está fuera, sino dentro de nosotros. Ese es uno de los principales mensajes de las enseñanzas del budismo mahayana. El *samsara* en realidad es un estado mental. Esa mente siempre está dando vueltas, perdida en sus propias historias, en su propia imaginación. El noventa y nueve por ciento de nuestras nociones de la realidad no son más que invenciones y proyecciones de nuestra propia mente, que esta piensa que son reales. Está convencida de que hay un problema contra el que tiene que luchar y que tiene que arreglar, y por ello sufrimos un dolor innecesario.

De modo que cuando le prestamos atención a algo, no en el sentido normal sino con el deseo de despertar, la mente samsárica se detiene, porque ya no hay nadie que le esté dando vueltas a esa rueda. Cuando la mente se detiene, todo se detiene: todas nuestras luchas y nuestros problemas, incluso el sentido del «yo». Todos los velos se levantan de repente del rostro de la conciencia y nada impide que la mente vea lo maravillosa que es la vida real, que no suena tan espiritual o elaborada como la naturaleza búdica o la divinidad. Pero no vamos a encontrar budismo en nuestras ideas ni en nuestros conceptos. Lo encontramos en la vida real, en las maravillas de la naturaleza, en los árboles, en las piedras y las rocas, en la respiración, en el corazón, en la alegría y en el dolor. No lo encontramos en los textos. Lo que podemos hallar en los textos son ideas sobre el budismo. Estar totalmente perdido en estos sistemas conceptuales es como ir a un restaurante y que te encante el menú pero no pedir nunca nada ni saborear la comida. Eso es lo que hacemos a veces. Y cuando terminamos de leer el menú, pedimos otro.



Puede que sea un menú muy bonito enmarcado en oro, turquesa y coral, o que nos guste porque es muy completo y detallado. Sin embargo, nos podemos perder en un menú sagrado en un restaurante espiritual y nunca pedir la auténtica comida ni saborear el *amrita*, el néctar puro. El *dharma*, el camino verdadero, se denomina *amrita*, el néctar que apaga nuestra sed y cura la eterna enfermedad de nuestro corazón.

En ocasiones es muy fácil perderse lo más importante, pero no tiene por qué ser así. Al final podemos tener este momento de revelación y ver que cuando vamos a algún sitio, siempre nos movemos en la dirección equivocada. No importa lo mucho que busquemos la liberación, la iluminación, nunca la encontraremos, mientras sigamos yendo a algún lugar a buscarla, porque en realidad está aquí. La vida es iluminación. La vida es sacralidad. La vida es vacío y el vacío es vida. El infinito es finito y el finito es infinito. Lo manifiesto está en lo no manifiesto y lo no manifiesto está en lo manifiesto. Esa es la gran unidad.

De modo que cuando le prestamos atención a ese deseo de despertar, vemos que la mente se detiene. No existe magia, ni alegría superior a esa detención natural de la mente. Cuando la mente se detiene, el dolor, la lucha, todo se detiene por sí solo. Se produce un alivio inmediato. En el budismo la iluminación se denomina «alivio interior», una forma de soltar la carga. La mente es en realidad una carga, y cuando no hay velo, de repente podemos despertar a la vida real y todos nuestros deseos, todas nuestras obsesiones de ir a algún lado y de buscar algo más allá del reino de este momento, se acaban y únicamente queda alegría suprema, amor supremo. No solo eso, sino que además se abre algo dentro de cada uno de nosotros.

Del mismo modo que de vez en cuando entran en erupción los volcanes, o de repente brota una fuente a borbotones del suelo, algo se desborda en cada uno de nosotros. Y ese desbordamiento es inagotable, un tesoro espiritual, lo que significa que no importa cuánto uses ese tesoro, nunca se agotará. Es un tesoro inagotable de alegría, de infinito amor y de compasión hacia todos los seres por su tristeza, por su confusión, se vuelve genuina y fluida. Al final el buda interior ya no es una idea, sino una realidad vivida que es el centro de nuestro ser, que no está separada de la vida misma.

De modo que cuando estamos completamente despiertos a la vida, se revela el buda que está durmiendo, que está oculto en nosotros. No lo hace como otra forma de yo o como un yo superior, sino como un flujo espontáneo y natural de amor y de alegría. En ese momento empezamos a ver que toda esta charla no es solo rumor místico ni una especie de concepto abstracto de algún tipo de idea budista obsoleta. Se vuelve real en nuestra experiencia y comprobamos que es realmente una verdad atemporal. Entonces, en esa comprensión no conceptual, nos percatamos de una sabiduría atemporal muy importante, la noción de que todo es sagrado. La vida se vuelve sagrada. No la tuya ni la mía, sino la vida como la totalidad que estamos viendo ahora mismo. ¿Somos capaces de ver la totalidad de todo en este mismo momento sin pasar por las experiencias una a una? ¿Somos capaces de reconocer que ahora mismo se está produciendo un *happening* total, desde el cielo azul hasta el polvo del suelo? ¿Somos capaces de ver la totalidad como el mandala real, el auténtico mandala, la dimensión sagrada?

Cuando finalmente despertamos a esto, experimentamos una gran sensación de plenitud y de alegría. No decimos: «Me gusta esta dimensión sagrada, me gusta esta totalidad, pero quiero algo más». No pensamos que esta dimensión sagrada es muy bella pero que tiene algunos problemas y hay que cambiarla un poco. Nuestra dimensión sagrada, la totalidad intrínseca de todo cuanto existe, es inherentemente perfecta e infinita tal como es. En la dimensión sagrada de este mandala, ¿se produce esa mentira, esta separación entre el yo y lo demás? ¿Hay alguien al que no deberíamos amar? ¿Hay alguien al que deberíamos odiar? ¿Hay alguien al que deberíamos excluir? De modo que cuando empezamos a ver que esa vida, la vida real, es todo, nos convertimos en verdaderos devotos.

El auténtico devoto es aquel que adora la vida, la vida real. La mente del auténtico devoto siente devoción hacia la sacralidad de todo cuanto existe. Si te encuentras en este estado del que estoy hablando, no tengo que explicarte nada. Pero si sientes que no es así, ¿eres capaz al menos de imaginarte o incluso pretender que estás en tal estado mental puro? ¿Eres capaz de ver lo maravilloso que sería porque todas las luchas, todo el esfuerzo de ir a alguna parte y de buscar esto y lo de más allá, se terminarían? Todas nuestras estrategias de intentar defender algo, la ilusión del yo, se acaban, y vemos el infinito en todas partes. Cuando nos percatamos de la absoluta verdad, la sacralidad que todo lo abarca, la vemos por todas partes: en la mota de polvo que hay en el suelo, en las piedras, en la arena, en la respiración, en nuestro cuerpo y en el cuerpo de los demás, en los animales, en la hierba, en las nubes y en el espacio. En ese momento el sufrimiento, la infelicidad y ese esfuerzo agotador de ir a algún sitio y de intentar dismantelar el desorden ya no pueden continuar. Ese esfuerzo se termina por fin.

¿Podemos despertar a la auténtica vida en este preciso instante? ¿Podemos amarla? ¿Podemos verla como infinita, o Dios, o aquello que hayamos estado buscando? ¿Podemos vivir en esa alegría incondicional de estar en unión con Dios, con Brahma o con el vacío, es decir, la auténtica vida? Cuando despertamos a la vida real, se disuelve la vida conceptual, la vida creada por la mente; y cuando esta se disuelve, todos nuestros problemas se acaban. ¿Te imaginas? Todo nuestro dolor, nuestras quejas y nuestro lloriqueo se terminan. Es el final de todo ello.



# Devoción, rendición al momento presente

La esencia del budismo consiste en adquirir una comprensión iluminada de la vida. Por lo tanto, el budismo y la vida son inseparables. Hay muchas teorías acerca del sentido de la vida. Algunas personas creen que es fútil y que no tiene sentido. Terminan siendo bastante infelices y siempre están luchando contra algo, si no es contra una situación concreta, al menos contra ellos mismos. La vida es ese flujo o fuerza misteriosa que se desarrolla por sí misma. Tenemos muy poco control sobre ella. Lo que queremos que ocurra, no ocurre, y lo que no queremos que ocurra, ocurre. A veces podemos hacer que nuestros deseos se hagan realidad, y eso nos causa una felicidad temporal. No obstante, tenemos muy poco control sobre la vida. La vida no es un coche donde todos somos conductores, ni como arcilla de la que todos somos escultores.

A veces, en la montaña, podemos ver a gente practicando el descenso de rápidos en balsas. Se divierten mucho, pero también nos damos cuenta de que tienen muy poco control de la balsa. Quizás una de las razones de su diversión sea que se estén permitiendo ir con el flujo natural del río. Imagínate que estuvieran luchando contra la corriente. Sería agotador y no se lo estarían pasando tan bien. Se sentirían, por el contrario, frustrados y se desesperarían a cada momento. De modo que el auténtico budismo es una forma de descenso de rápidos en balsa por el río de la vida. Es una rendición devocional a la vida.

¿Cuál es la actitud más iluminada que podemos tener con respecto a la vida? Una espiritualidad que nos enseñe a rechazarla y a buscar una existencia mejor en el más allá es engañosa. Muchas tradiciones espirituales, incluido el budismo, enseñan que la vida es sagrada. No hay que rechazarla, sino abrazarla y amarla porque nunca descubriremos una verdad, una realidad, una unidad que esté separada de la propia vida. Se nos pueden ocurrir nociones de verdad o de divinidad supuestamente más sagradas, santas y trascendentes que la propia vida. Y terminamos adorando esas nociones, pero lo único que hacemos es adorar ideas y conceptos. Los conceptos no tienen realidad. Un día nos despertaremos y descubriremos que lo que hemos estado adorando es una ficción, una ilusión, un mito. Nos daremos cuenta de que hemos estado perdiendo el tiempo, nos hemos estado engañando. Puede que lleguemos a esta asombrosa y radical conclusión de que en realidad la vida es todo. No existe una gran verdad que esté más allá de la propia vida. La vida es divina. La vida es vacío. La vida es unidad.

Evidentemente, podemos amar las escrituras. Si somos budistas, podemos leer sobre las nociones de vacío, adorar las ideas sagradas de las escrituras, y creer que esta vida es trivial y no está iluminada. Podemos pensar que las ideas maravillosas de las escrituras son sagradas, que indican una realidad que está oculta a nuestra conciencia, que está completamente separada de la propia vida. Sin embargo, tarde o temprano, nos daremos

cuenta de que todo aquello a lo que hemos estado aspirando, todo lo que hemos estado adorando, era una ilusión.

Un maestro tibetano del siglo XI, Dromtonpa, se encontró en una ocasión con un monje que estaba realizando diversas prácticas espirituales: recitando *sutras*, circunvalando templos, etc. El maestro le dijo:

—Ninguna de las cosas que estás haciendo es una práctica espiritual.

El monje se quedó asombrado y le preguntó:

—Entonces, dime, ¿cuál es la verdadera práctica espiritual?

El maestro le contestó:

—Abandonar está vida.

Suena como si estuviera animando al monje a rechazar la vida. Pero lo que quería decir era: «No rechaces la vida, simplemente abandona todas tus ideas sobre ella». Nuestras ideas sobre la vida velan la vida. Son obstáculos que nos impiden experimentarla plenamente. La cubren de modo que nunca tenemos ese contacto directo y sagrado con la propia vida. Es así. Normalmente, cuando conocemos a una persona, tenemos ideas preconcebidas sobre cómo es, de modo que nunca la conocemos realmente. Solo conocemos a la persona que hemos construido. Nos relacionamos con nuestros propios conceptos. La mayoría de las veces, no conocemos realmente a la gente por culpa de nuestros conceptos. Muy pocas veces conocemos a alguien, y, como consecuencia, estamos muy solos y a veces confundidos. Del mismo modo, tenemos que ir más allá de nuestras ideas y conceptos sobre la vida para encontrarnos con ella. De lo contrario, nunca la experimentaremos. Hay muchas personas que nunca llegan a saber lo que es la vida porque viven a través de ideas, fantasías y proyecciones.

La vida es realmente valiosa y divina. Es la verdad, la unidad. Pero en ocasiones no estamos dispuestos a reconocer eso y por lo tanto nos encontramos perdidos, intencionalmente perdidos. El reino en el que deberíamos estar intencionalmente perdidos se denomina espiritualidad. Tenemos que decirnos a nosotros mismos que estamos embarcándonos en un viaje divino a un destino fantástico, un viaje que no tiene nada que ver con la vida, un viaje al nirvana, a la gran verdad. Podemos viajar durante meses, o incluso años. Y un día, si somos lo suficientemente afortunados, nos damos cuenta de que lo que buscamos no está ahí fuera. No hay ningún «fuera». La vida es nirvana. Esto es nirvana. Llegar a esta conclusión supone dar un giro de ciento ochenta grados. Tarde o temprano tenemos que dar ese gran giro y despertar, darnos cuenta de que este viaje de búsqueda en el exterior no nos está llevando a ninguna parte, pero al mismo tiempo agradecer el viaje porque puede que si no nos hubiéramos perdido en él, nunca nos habríamos percatado de que todo está ya aquí.

El maestro budista Asanga afirmó: «Un maestro descubre la verdad a través del acto de la devoción». La devoción juega un papel muy importante en la espiritualidad. Los hindúes la denominan *bhakti yoga*. Muchos de los antiguos sabios de la India y del Tíbet enseñaron ese camino de devoción, uno de los caminos a la iluminación más poderosos y efectivos. La devoción es un atajo a la liberación porque es no conceptual. Es experiencia directa, la experiencia cruda de ser uno con lo divino, uno con nuestra

verdadera naturaleza. Es la experiencia de disolver la ilusión del yo en lugar de adquirir la idea, o el concepto, de que no hay yo. La mayor parte del tiempo, cuando leemos las escrituras, o pensamos o hablamos acerca del no yo, nos dejamos llevar por las ideas. Son ideas maravillosas, pero no son más que ideas y, como tales, son muy limitadas. Carecen de amor, humildad, divinidad y auténtica rendición. Las ideas no son más que simples posturas mentales, meras construcciones mentales. No nos conducen a ninguna parte. Hay un punto en el que tenemos que ir más allá de ellas. Cuando no sabemos cómo ir más allá de ellas, podemos convertirlas en una forma de oscurecer la verdad.

La devoción es una experiencia que no tiene nada que ver con los credos. Es la experiencia instantánea de fundir la ilusión del yo y disolvernó en la santidad que es la propia vida. En realidad la devoción es el acto de rendición. La verdadera devoción no tiene objeto. ¿Es posible tener devoción sin objeto, sin un objeto separado de nosotros? La verdadera devoción no tiene verdad, no tiene sacralidad que no forme parte de nosotros o de la vida. No está ahí fuera como una especie de entidad celestial que reside en una dimensión espiritual detrás de una nube.

Por lo tanto, la devoción sin objeto significa que no hay nada que puedas adorar, nada a lo que te puedas rendir que esté separado de nosotros o de la propia vida. Este entendimiento se considera la realización espiritual más elevada. Se denomina percepción sagrada, es decir, es la transcendencia de todas las percepciones. En realidad es la destrucción de todas las percepciones, porque estas están coloreadas y condicionadas por nuestro propio ego, nuestro propio dualismo e ignorancia. La sagrada percepción es la única que ve la verdadera naturaleza de todo, la verdadera naturaleza de la realidad y de la propia vida.

¿Cómo practicamos la devoción a la vida? Con una total rendición a la vida, a merced de ella, sin tener esperanzas ni miedos, sin querer esto o aquello. Esto no significa controlar la vida, sino dejar que sea nuestra maestra, dejar que sea nuestra guía y rendirnos totalmente a ella sin tener siquiera el menor deseo de controlarla o de modificarla. Cuando hacemos eso, ya no existe mi vida y tu vida. Solamente vida. Hay una gran diferencia entre estos dos puntos de vista: la vida y mi vida. En el momento en que pensamos «mi vida», hay una necesidad inmediata de controlarla: «¡Ay, mi vida! Ha ocurrido esto», «No ha ocurrido aquello», «Debería ocurrir esto». «No debería ocurrir aquello». Ya no hay rendición, solo lucha del ego. Se produce una batalla constante en nuestro interior. Siempre estamos intentando conquistar y controlar la vida. De ese modo, nos perdemos totalmente en la prisión de la esperanza, el miedo y la expectación.

Tanto sufrimiento innecesario surge por el mero hecho de creer en esta noción llamada «mi vida». En cuanto caemos en ese engaño, nos volvemos realmente avariciosos, tacaños y sobreprotectores, y estamos demasiado a la defensiva. Queremos defender y asegurar eso llamado «mi vida» y a veces vemos que un gran porcentaje de la realidad es una amenaza directa a ella. Nos volvemos totalmente paranoicos y tememos la realidad, a la gente y las situaciones a las que nos enfrentamos. También nos da miedo la muerte porque la muerte simboliza el final de la denominada «mi vida». La práctica de la verdadera devoción es devoción a la vida, no a una gran idea de lo divino, sino

devoción a la propia vida. En ese proceso se disuelve la idea de «tu vida» y «mi vida», y solo existe la vida.

Es como sentarse frente al océano. ¿Has tenido alguna vez la idea de «mi océano»? No hay mi océano o tu océano. Únicamente océano. Si fuera mi océano, no podríamos disfrutar de él. Puede que quisiéramos echar a todo el mundo de la playa. Tal vez dijéramos: «Tienes que pagar; si no, no puedes disfrutar aquí con tus hijos y con el perro». ¿No ves que este «mi» es un pensamiento muy destructivo? Tu conciencia se contrae inmediatamente. Quizás por eso sentimos tanta alegría y espaciosidad cuando caminamos junto al océano. Caminar por la playa y meter los pies en el agua es una experiencia religiosa, en la que somos trascendentes. A veces nos ayuda a apartar la atención de esta mente egoica porque ya no hay «mi». No hay mi océano, ni mi cielo o mi cosmos. Solo hay océano, cielo o cosmos. Del mismo modo, solo hay vida, y la vida ya está sucediendo.

¿Cómo podemos descubrir la vida? El camino es muy simple, extremadamente simple. Buda dio un sermón que dijo que resumía todos sus otros sermones: «No vivas en el pasado porque el pasado ya se ha ido. No vivas en el futuro porque está lleno de expectativas y todavía no ha llegado. Sé plenamente consciente de aquello que esté ocurriendo en este momento con total conciencia y perspicacia. Permanece en el momento presente. Este es el auténtico camino para descubrir la vida, que no es otra cosa que vacío, verdad divina y unidad». ¿Somos capaces de estar en el momento presente simplemente sumergiéndonos en el río de la respiración o escuchando el piar de los pájaros en el exterior? ¿Somos capaces de estar en el momento presente sintiendo la danza que tiene lugar en nuestro pecho, el pulso, la danza divina? ¿Somos capaces de concentrar toda nuestra atención, toda nuestra concentración, todo nuestro corazón en ese pulso y descubrir la realidad y la vida misma? La vida que está libre de todos los principios de nuestras proyecciones, ideas y nociones preconcebidas, la vida sin barreras. Eso quizás sea como encontrar al buda eterno. Cuando intentamos describir la vida, lo único que podemos decir es que está ocurriendo en este momento, inspiración, espiración, espacio entre pensamientos y sensación en nuestro cuerpo.

¿Somos capaces de rendirnos al momento presente? ¿Somos capaces de rendirnos a la vida que ya está sucediendo ahora mismo? ¿Somos capaces de abrir el corazón y, en lugar de esperar y posponer, inmediatamente, en este mismo instante, abandonar todas nuestras ideas de lo que la vida debería ser? ¿Somos capaces de abandonar el concepto de «mi vida» con total confianza de que la vida, esta existencia, es realmente divina? En ese momento se disuelven mi vida y tu vida. No hay separación entre nosotros y el resto del mundo. No hay más límites ni barreras. Solo amor y alegría. Esa es la actitud realmente sagrada.

Hace poco me dijo un pastor cristiano que a menudo iba al bosque a escuchar la voz de Dios. Quizás la voz de Dios sea en realidad la voz de la vida. La vida siempre nos está hablando, pero no la escuchamos. Siempre quiere invitarnos a un festín eterno de libertad y amor incondicional. Siempre nos pide que abandonemos todos nuestros miedos, nuestro odio, que nos disolvamos en la propia vida. La vida es sagrada. La vida

es en realidad todo. Es muy sencillo, pero muy difícil de entender. Por eso es por lo que tal vez tenemos que seguir perdiéndonos en la espiritualidad durante un tiempo. De modo que, por favor, sigamos perdiéndonos durante un tiempo, o dejemos de estar perdidos y seamos libres, de una vez para siempre. Depende de nosotros.



## Fundación Dharmata

La Fundación Dharmata lleva a cabo el inventario actual de los libros de Anam Thubten y de sus enseñanzas grabadas en CD y DVD. Para más información, visita la siguiente página web: [www.dharmatafoundation.org](http://www.dharmatafoundation.org)

Anam Thubten viaja por todo el mundo para enseñar y para dirigir retiros de meditación. Si deseas conseguir un calendario con los actos de Dharmata, visita la página web o escríbenos al siguiente correo electrónico: [info@dharmata.com](mailto:info@dharmata.com)

Para otras cuestiones puedes dirigirte a:

Dharmata Foundation  
235 Washington Avenue  
Point Richmond, CA 94801  
510-233-7071

# Índice

Introducción	5
Prólogo	6
1. No ser nadie	8
2. Darle la vuelta a la conciencia	13
3. Despertar a nuestra verdadera naturaleza	19
4. La iluminación como experiencia humana común	24
5. El arte de disfrutar de la vida	30
6. Libertad incondicional	35
7. Fundirse en el amor	41
8. Dicha trascendente	47
9. Relajar la mente	51
10. Vislumbrar la verdad	56
11. Amor loco, una forma extática de trascender la mente	61
12. La conciencia pura está disponible en cada momento	66
13. Compasión extática	72
14. Despertar a la vida real	77
15. Devoción, rendición al momento presente	83
Fundación Dharmata	89