

# Ver las cosas como realmente son

Swami Deva Rituraj



Una guía moderna de meditación basada en las enseñanzas de Anagarika Munindra y Osho, y su presencia en mi corazón.

Traducción Claudia Rodríguez

Capítulo 1	¿Porque meditar?	p 2
Capítulo 2	¿Que esta detrás? Budismo: la ciencia	p 7
Capítulo 3	Ver lo que es. Realidad: Vipassana	p 10
Capítulo 4	¿Como? Meditación: el método	p 12
Capítulo 5	La comunidad de los discípulos iluminados: The Sangha	p 20
Capítulo 6	Maestros: el Buda	p 22
Capítulo 7	La Verdad: el Dhamma	p 26
Capítulo 8	Advertencia: “Religiones” y Ideologías	p 27

# Capítulo 1

## ¿Porque meditar?

### La rueda de la vida

Adam es un héroe del programa “buscadores de mitos” quien dice, con una gran sonrisa en su cara, lo siguiente: “rechazo la realidad y la sustituyo por la mía propia”.

La desafortunada verdad es que eso es exactamente lo que todos hacemos y es muy probable ¡que sigamos haciéndolo por siempre!. A no ser que tengamos la suerte de conocer un maestro de meditación y que luego de un periodo apropiado de tiempo bajo su instrucción experimentemos, por primera vez, una parada definitiva: Nirvana. Cuando eso sucede, experimentas un primer vislumbre de iluminación y entras en la corriente.

Si no estas familiarizado con la ciencia budista, necesitarás ser convencido de algunas cosas antes de que entiendas la precaria situación en la que te encuentras.

La primera es el renacimiento.

El condicionamiento occidental te dice que tienes una vida y listo. Esto tiene un número de implicancias. Por ejemplo dicen que cuando se ejecuta a un peligroso criminal te estás deshaciendo de él por siempre. O que los soldados que mueren en batallas han desaparecido para siempre. Lo que pasa con la energía mental sobrante no es considerado, porque la ciencia de la mente está aún muy subdesarrollada en las sociedades occidentales.

Pero, ¿que pasaría si hubiera un renacimiento después de la muerte? Todos esos soldados volverían, con sus pesadillas y todos crearían un sin fin de problemas. James Redfield en su libro “las profecías celestinas” describe cómo él vio, en una visión, soldados matándose, renaciendo, y haciéndolo otra vez, vida tras vida. Esto es lo que el Buda describe en una visión más amplia. Él dijo que vio a toda la humanidad haciendo estupideces, muriendo y repitiendo las mismas estupideces, por miles y miles de años. Porque no recordamos el pasado, esto puede seguir así por toda la eternidad.

Osho repite siempre lo mismo. Aunque el cuerpo es sólo un traje espacial que puede ser usado por cien años más o menos, la conciencia nunca muere. Un Buda es un ser altamente evolucionado que ya no necesita un cuerpo. En su vida ha eliminado todo deseo de estar en un cuerpo y por eso vive por siempre y en todo lugar, en la conciencia universal. Éste es el objetivo final de la meditación.

Por eso, Osho dijo que puedes encontrar a Buda siempre en cualquier lugar. Si sabes como, por supuesto.

El cuerpo existe en algún lugar; cuando el cuerpo desaparece, el alma, la conciencia existe en todos los lugares. Puedes encontrar a Buda en cualquier lugar, donde sea que vayas puedes encontrarlo.

El cuerpo está porque la mente busca deseos a través del cuerpo; los deseos no pueden ser satisfechos sin el cuerpo, tu puedes estar completamente satisfecho sin el cuerpo, pero los deseos no pueden ser satisfechos sin el cuerpo. El deseo necesita el cuerpo; el cuerpo es el vehículo del deseo.

*Osho, a bird on the wing, cap. 7: The Severe Teacher.*

Es el mismo caso cuando entras en un útero, entras en un cuerpo fresco, y comienzas el viaje de los deseos, pero si mueres alerta, en ésa alerta no sólo el cuerpo muere sino todos los deseos se evaporan. Entonces no hay entrada a un útero, esa entrada es un proceso tan doloroso que, en forma consciente, no harías; sólo inconsciente puedes hacerlo. La palabra ansiedad viene del latín y significa estrechez descendente.

*Osho*

Otro punto a entender es lo que Buda llama anatta o ausencia de alma (en oposición a la creencia en personalidad o visión errada).

Al principio esto es un poco difícil de entender porque en nuestra cultura justamente lo contrario es creído como verdad. Tú eres alguien, tú eres responsable; tú eres el hacedor. Eres inocente o culpable. Eres el autor de tu trabajo; tienes derechos de autor. Y si tu piensas que eres el autor de tus acciones, tu pensarás también que los otros son autores de sus acciones y así comienza el círculo sin fin de culpar y reclamar.

La realidad es que no podemos culpar a nadie por lo que hace porque ellos no son los autores. Son sólo la manifestación de los efectos de ciertas causas. No puedes exigir nada de nadie porque esa persona ni siquiera puede controlar su propia vida, siendo sujeto de la misma cadena de causa y efecto como todos los demás, mucho menos satisfacer tus expectativas. Los que tienen una relación de pareja me pueden entender.

La ausencia de alma, significa que no hay nada permanente, inmutable, dentro de un ser. En verdad una "persona" consiste en un conjunto de cinco "cosas". Lo mismo que un auto consiste en un chasis, un motor, una caja de cambios etc.; un ser consiste en 5 cosas juntas. Cuando miramos dentro de nosotros mismos no encontramos un alma en ninguna parte, pero sí encontramos *un cuerpo, una conciencia, (testigo), contenidos mentales, percepciones y sensaciones*. Todas y cada una de éstas partes son producto de la misma ley de causa y efecto y no tienen ningún alma ni permanencia en sí mismas en lo absoluto.

La pregunta entonces aparece: si no soy yo el hacedor ¿quién es?

Esto nos lleva a la pregunta, que Osho ha llamado la única pregunta religiosa válida: ¿quién soy yo??"

Entonces, ¿porqué meditar?

Para aquellos aún atrapados en el ego y su miedo, la vida será, tarde o temprano, dolorosa. Luego de nacer, el panorama es que nos enfermaremos y moriremos. ¡Inevitable!. Y si miras un poco más de cerca veras que es un fenómeno sin fin, porque después de la muerte ¡esto no termina! *Tú* no renacerás, pero el deseo insatisfecho en el momento de la muerte simplemente no desaparecerá. Él causará que otra vida comience.

Entonces en algún punto de la evolución de un ser se produce el deseo de conocer la verdad. ¿Quién soy yo? ¿Qué hago aquí?, ¿Quién está a cargo aquí?, ¿Cómo diablos funciona esto?.

Entender las leyes que gobiernan el funcionamiento del mundo externo y el interno es el próximo punto: entendiendo el Dhamma

J. Krishnamurti dijo:

"ésta ley de causa y efecto explica que Samsara, el proceso de repetidas existencias, es perpetuado por una cadena de eslabones interconectados de causas y efectos. Revela también la forma de cómo romper ésta cadena y ponerle fin a éste proceso. La humanidad ha continuado en éste *Samsara* desde hace milenios - a través de incontables eones - milenio tras milenio.

El Buda dijo:

el hombre con ansias como acompañante ha estado fluyendo en la corriente de repetidas existencias desde tiempos inmemoriales. Se vuelve un ser, experimenta variados tipos de miserias muere otra vez y otra vez, y no para este proceso interminable de cambio.

Esto es samsara, el mundo del sufrimiento, como lo explico el Buda.

La ley universal que gobierna el mundo es llamada la **Ley de Origen Dependiente**. No es sólo la enseñanza fundamental de la ciencia budista, sino también la única explicación científica *nunca antes* dada para nuestro increíble viaje a través del tiempo y el espacio; es por ello increíble que tan pocas personas parecen saber de ella.

Con el fin de una mayor claridad, me gustaría establecer aquí que yo llamo budismo “la ciencia que tiene como fin la iluminación y la meditación como su método”. En oposición a la religión que comenzó con el Buda.

Ciencia es ciencia porque su verdad es verificable y repetible, y éstas son características plenamente aplicables en el caso de la ciencia del budismo: cualquiera que se aplique sinceramente a la meditación experimentará tarde o temprano Nirvana, iniciando así su liberación final en la rueda de la vida, muerte y renacimiento.

Por otra parte, la religión requiere creencias, rituales y abracadabras. Y el resultado, si hay alguno, no es obtenido por el esfuerzo de uno mismo sino a través de la “Gracia” de “Dios” y la intermediación de sacerdotes quienes, por ello, restan poder a los “seguidores”. (Existe, por supuesto, también una religión llamada budismo que tiene las mismas características).

El Buda (la expresión “el Buda” significa “el completamente iluminado” no es un nombre, ha habido muchos Budas), dio la **Ley de Origen Dependiente** no sólo como una explicación sino, más importante, como la forma de escapar del círculo sin fin de causa y efecto, muerte y renacimiento. Explica específicamente cómo y en cual punto es posible salirse de éste círculo vicioso.

La rueda de la vida consiste en un círculo externo con 12 divisiones, donde cada división es la causa de un efecto, lo que en turnos se vuelve la causa del próximo efecto. Hay luego **un** círculo interno con 6 divisiones, donde los 6 mundos están retratados y entre los cuales un ser puede renacer. Son los mundos de los humanos, de los animales, los fantasmas hambrientos, los guerreros, el mundo de los divinos y demonios.

Hay discusiones respecto a cómo debemos entender estos literalmente pero eso está fuera del objetivo de este manual.

Ésta es la ley de origen dependiente:

Por la ignorancia aparece el condicionamiento. (Objetos mentales, pensamientos, emociones, sueños)

Por el condicionamiento aparece la conciencia.

Por la conciencia aparece el cuerpo-mente.

Por el cuerpo-mente aparecen los 6 sentidos.

Por los 6 sentidos aparece el contacto.

Por el contacto aparecen las sensaciones.

Por las sensaciones, aparece el anhelo y la aversión.

Por el anhelo y la aversión, aparece el apego.

Por el apego aparece el volverse.

Por el volverse, aparece el nacimiento.

Por el nacimiento, aparece el envejecer y la muerte. Junto con dolor, lamentación, sufrimiento físico y mental, tribulaciones, por lo tanto aparece la completa masa de sufrimiento.

Esto puede ser dicho de muchas maneras diferentes. Comencemos con el nacimiento porque eso ya ha ocurrido y no puede volverse atrás.

Más precisamente el comienzo es la concepción.

La causa es la concepción, el efecto es el desarrollo de los seis sentidos.

Por causa de los seis sentidos la percepción de los objetos de los sentidos es posible.

Por causa de la percepción de los objetos, aparece la sensación.

Por causa de la sensación, aparece el deseo.

Por causa del deseo, aparece la sed de placeres.

Por causa de esta sed de placeres, sigue un proceso de volverse.

Este proceso de volverse es la vida del “ego” y tiene vejez, enfermedad y muerte, y toda la masa de sufrimiento como efecto.

Lo que hace a la mayoría de nosotros continuar a pesar de todo esto, es la capacidad de soñar con un futuro mejor, lo que es por supuesto una ilusión.

La vida de alguien que ha experimentado, al menos, el primer estado de iluminación, es completamente diferente. Este nuevo ser humano ahora comienza a vivir en el presente, viendo la realidad de la situación.

Como ilustración, me gustaría introducir aquí la visión de algunos de los budistas tibetanos en éste proceso de renacimiento.

Ellos dicen que cuando uno muere, el cuerpo-mente se disuelve, pero como resultado de la ignorancia, queda un deseo residual, que es el último momento de la anterior vida. Este momento de deseo mental flota alrededor buscando lo que quiere y comienza a buscar parejas haciendo el amor. Hay siempre cientos de parejas haciendo el amor y a través de atracción o

repulsión uno se acerca a una pareja que siente cercana y comienza a sentirse mas atraído por uno de los dos. Si la atracción es con el hombre uno nace como mujer y si la atracción es por la mujer uno nace hombre (las excepciones se deben a la confusión). Por supuesto que todo el proceso es gobernado por la ignorancia, falta de conciencia, por lo que uno no tiene control sobre él.

Entonces como uno comienza a ver la realidad de este eterno reto sin fin, naturalmente la pregunta aparece: ¿cómo puedo salir de aquí?

Ahora, la ciencia budista es única pues se basa en los descubrimientos del más grande iluminado que jamás piso la tierra. Esto es lo que U Bha Khin, el maestro de Goenka en Birmania, tiene que decir acerca de la **Ley de Origen Dependiente**:

El origen de cada eslabón depende del precedente. Mientras ésta cadena de doce relaciones causales opere, la rueda de volverse sigue girando, dándonos nada más que sufrimiento. Este proceso de causa y efecto es llamado la ley de origen dependiente en orden progresivo. Cada eslabón resulta en miseria a causa de la falta de conciencia, lo que está en la base de cada eslabón.

Debemos emerger de ésta rueda de sufrimiento. Explicando como hacerlo, el Buda dijo que cuando uno de los eslabones de esta cadena es roto, la rueda del volverse llega a su fin resultando en la cesación del sufrimiento. ¿Cómo puede ser alcanzado?, ¿Cuál eslabón de la cadena puede ser roto?

A través de profundas revelaciones el Buda descubrió también que **Vedana** es el eslabón crucial (**Vedana**, significa específicamente: buena sensación, mala sensación, sensación neutra). La sensación es la causa de la sed, lo que da origen al sufrimiento. Para remover la causa del sufrimiento, el deseo, uno no debe permitir a la sensación transformarse en sed. En otras palabras, uno debe practicar la meditación Vipassana en éste punto en el tiempo para que la ausencia de conciencia se transforme en plena conciencia o sabiduría.

Uno debe observar la sensación, para experimentar y para entender la verdad de su aparición y desaparición. En otras palabras uno debe ver la *impermanencia* de ésta.

De esta manera al romper un eslabón, Vedana, el proceso es destrozado y la rueda de repetidas existencias es rota por completo.

Si queremos avanzar en el sendero de la liberación debemos trabajar en el nivel de la *sensación* porque es ahí donde la rotación de la rueda de miseria puede ser abruptamente detenida. Con la *sensación* comienza la rueda de “volverse” llevándote (por causa de ausencia de conciencia) a la sed, causando sufrimiento. Ése es el sendero que las personas ignorantes siguen, porque reaccionan a la *sensación* y generan esa *sed*. Y de aquí también la Rueda de **Dhamma** o la rueda de cesación del sufrimiento, puede comenzar a rotar guiándote hacia la erradicación de la *sensación* y de la *sed*: el fin del anhelo, como resultado de la *conciencia de la impermanencia* o *sabiduría* llevará a la cesación del sufrimiento. Éste es el sendero que las personas sabias siguen al no reaccionar a la *sensación*, porque han desarrollado conciencia de la impermanencia al practicar *Vipassana*.

Muchos de los contemporáneos del Buda mantuvieron la idea de que el anhelo causaba sufrimiento y, que para acabar con el sufrimiento, uno debía abstenerse del objeto del anhelo.

Para desarrollar el desapego, el Buda abordaba el problema desde otra perspectiva. Habiendo aprendido a examinar las profundidades de su propia mente se dio cuenta de que entre los objetos externos y los reflejos internos del anhelo hay un eslabón perdido: *La sensación*. En cada momento que encontramos un objeto a través de los cinco sentidos físicos o la mente, una *sensación* aparece; y basados en la *sensación*, la sed aparece. Si la *sensación* es placentera anhelamos prolongarla, si la *sensación* es desagradable anhelamos deshacernos de ella.

U Bha Khin

Que los monjes budistas son enseñados con la misma tontera -que para lograr iluminarte debes prevenir que los objetos que te seducen entren en tus sentidos y de esta manera “te atrapen” – es ilustrado en una vieja historia Zen:

Dos monjes iban llegando al cruce de un río en china y vieron a una mujer que tenía dificultades para cruzar el agua. Uno de los monjes la tomó en sus brazos y la llevó hasta la otra orilla. Los monjes continuaron su viaje pero luego de un tiempo el otro monje no pudo aguantar mas su indignación: “¿cómo pudiste hacer eso, ¿tu sabes que ni siquiera podemos mirar a una mujer!”

El monje que la había cargado contesto: “yo la dejé en el río ¿tu todavía la estás cargando?”

Interrumpimos la cadena de causa y efecto al volvernos conscientes de la sensación.

Hay 5 tipos de sensaciones: sensación corporal buena, (llamada placer), sensación corporal mala, (llamada dolor), sensación mental buena, sensación mental neutra, sensación mental mala. Esto es lo que la gente generalmente significa cuando

preguntan “¿cómo estás?” En realidad, ¡esto cambia constantemente! Momento a momento, y uno debería tratar de saber siempre que sensación tiene.

De echo estar consciente de la sensación que está presente en cada momento es lo mismo que experimenta un conductor de autos que constantemente está atento (idealmente) a los semáforos, verde, amarillo o rojo, - a pesar de ir manejando, fumando, conversando - y esto se aplica tanto al exterior del auto como al interior (afuera es el tráfico y adentro la condición técnica del auto). Cuando entras en una zona negativa una luz roja se enciende: debes poner un poco mas de atención, cuando estás en el sendero de la luz verde, te puedes relajar un poco. Amarillo es cuando no sabes realmente qué está sucediendo.

Entender la **Ley de Origen Dependiente** es considerado difícil pero esencial para conseguir el entendimiento que te guiará hasta la iluminación.

Entonces, ¿por qué meditar?

Una vez me topé con el texto que enumera todas las formas posibles de porqué la vida es dolorosa. Estaba metódicamente puesta en orden y conocerla fue horrible, me asustó.

Era más o menos así:

Naces y ya eres afortunado si tu traje espacial funciona bien. Luego te vuelves viejo, te enfermas y mueres, sólo para ser atrapado en un útero otra vez.

Entremedio, incluso si mantienes todos tus sentidos mas o menos intactos, los objetos golpeándolos son regularmente demasiados, y no hay nada que tu puedas hacer. Estás asociado con personas que detestas y estás separado de los que amas. Puedes estar en constante temor de ser abusado, robado, violado, asesinado, o de estar envuelto en un accidente. Las enfermedades de las que puedes contagiarte son más de las que puedas recordar. Tu probablemente te verás envuelto en, al menos, una guerra, motín, revolución, o coup d'état. La muerte se llevará a todos tus seres amados si no mueres en tu juventud. Puedes ser arrestado porque lo mereces o porque no, acusado falsamente, torturado por el gobierno, o por piratas, el fruto de tu trabajo puede ser robado, tus hijos pueden volverse contra ti.

El texto seguía y seguía por páginas y gradualmente me di cuenta de que éste texto era muy antiguo, de hecho nada ha cambiado en miles de años y todo nuestro “progreso” ha significado muy poco hasta ahora.

Algo necesitaba hacerse.

Comencé en el camino de la meditación porque mi padre fue asesinado en la guerra, y yo no podía entender porqué. Siempre había pensado que tenía una vida maravillosa. No había problemas de ningún tipo. Pero de vez en cuando esa angustia volvía una y otra vez, hasta que comencé a entender que necesitaba encontrar a alguien que entendiera el significado de la vida, si es que había alguno.

Había leído una serie de historias cortas Zen de Paul Reps “Carne Zen, Huesos Zen” unos años antes en Estambul y decidí ir con mi esposa, por tierra en el transporte local, al Este donde se suponía que los Maestros estaban. Luego de muchas aventuras y expediciones me di cuenta de que el Maestro no estaba sentado en las alturas del Himalaya. En vez de eso un amigo me envió a Bodh-gaya donde llegué un día de luna llena en Octubre de 1970. Ahí era donde vivía Munindra.

Yo estaba convencido de que mi matrimonio era perfecto y que sería difícil encontrar una pareja más feliz que nosotros. Lo primero que Munindra hizo fue hablarle a mi mujer acerca de los celos. Nos choqué al principio pero pronto comencé a ver que él estaba en lo correcto y que él había visto un problema que no sabíamos existía, mucho antes que nosotros.

Dos años más tarde ella tuvo su primer ataque serio como maniaco depresiva, como era llamado antes. Munindra trató de dejarnos en claro que las cosas no eran color de rosa después de todo. Alrededor de ese tiempo yo comencé a ver que cargaba mucho más dolor escondido adentro del que quería admitir.

Nos quedamos tres semanas ahí, meditando alrededor de dos horas al día. Debíamos regresar a Holanda, y estábamos totalmente convencidos de que habíamos encontrado la solución a todos los problemas. Y, de hecho, nuestro viaje de regreso fue 2 veces más rápido, muy suave, sin grandes aventuras, como una máquina de relojería.

Meditábamos una hora en la mañana antes de ir a la estación del bus, esto nos daba un grado de protección que nunca antes habíamos experimentado. Recuerden que estábamos viajando a través de Pakistán, Afganistán, Irán, Turquía, Bulgaria, Yugoslavia y éstas nunca fueron regiones muy estables.

Antes de meditar yo había tratado el camino de la siquiatria, pero sólo me puso en problemas más profundos, sólo pudo rozar el problema de porqué siempre hay guerras, pero no me dio ninguna respuesta. La diferencia con la meditación es que en la meditación no debes exponerte frente a nadie pero pasas largas horas contigo mismo, tienes tiempo de ser amistoso con tu ser y entrar mas profundamente en lo que sea que requiera tu atención en ese momento. A pesar de que el Maestro nunca me dijo que hiciera esto, yo pasé horas, días, semanas, reviviendo mis memorias conscientemente, pensado sobre mis problemas, recordando qué había pasado ayer, el día anterior, el día antes de eso hasta que llegué a la edad de uno, sorprendentemente increíble ¡sin perder un sólo día!. Ésta idea me vino de unas escrituras budistas y decidí hacerlo para probar las escrituras.

También pasé semanas observando fantasías sexuales, hasta que un día me di cuenta de que todo eso era muy hermoso, pero no era meditar.

Munindra fue sin duda la puerta de todas ésta nueva comprensión, por lo que éstas tres semanas en India fueron absolutamente esenciales. Se volvió muy claro que todo lo que hice en esas meditaciones fue sanador, efectivo, dándome gran claridad.

A pesar de ello, había algo que yo no conseguí, y en los años por venir, eso se volvió la causa de gran desesperación.

Por esos momentos mi vida había comenzado a deshacerse. Mi mujer había sido admitida en una institución mental tres veces al año. Yo abandoné mis estudios universitarios. No les encontraba sentido. Dejé el tabaco, el alcohol y las drogas, pero todavía yo no era feliz. Peor, yo era cada vez más infeliz. Parecía que nada podía hacerlo a pesar de que nuestra necesidades materiales estaban completamente satisfechas y superficialmente nuestra vida iba muy bien de hecho. Yo pensé que estaba listo para iluminarme y planificaba hacerlo pronto: “seis semanas deberían ser suficiente”.

Yo por supuesto no estaba consciente de que el entendimiento debía madurar por sí misma en las profundidades del inconsciente. Cometí todos los errores. Estaba tratando de ser bueno, haciendo demasiados esfuerzos, tratando de planificar mi propia iluminación. Casi dolía, yo no iba a ningún lado, y luego de 8 años me di cuenta de que tenía problemas sexuales no resueltos. No podía aplicar lo que Munindra decía sobre esto. Mi problema era que muy profundamente en mí yo quería hacer el amor a muchas mujeres, pero no podía ni siquiera admitirlo a mí mismo pues estaba tratando de ser “el bueno”, además estaba casado.

Entonces, luego de diez días en un curso, en vez de meditar, dediqué mi tiempo a leer el libro de Osho “The Way of the White Clouds”, le dije a Munindra que iba a visitar al conocido guru del sexo, Osho.

## Capítulo 2

### Budismo: la ciencia

Pensando sobre el Buda, términos como “ las cuatro nobles verdades”, y “el sendero de los ocho escalones”, vienen a la mente.

Las cuatro nobles verdades son:

1. Ésta vida es sufrimiento
2. El deseo es la causa del sufrimiento
3. Dejar el deseo conduce a la extinción del sufrimiento
4. El sendero a seguir para la extinción del deseo, es el sendero de los ocho escalones.
  1. correcto entendimiento
  2. correcto pensamiento
  3. correcto discurso
  4. correcta acción
  5. correcto medio de sustento
  6. correcto esfuerzo
  7. correcta concentración
  8. correcta plenitud de conciencia

**La primera noble verdad** es llamada *la verdad del sufrimiento*:

La vida es dolorosa.

Esto es, extrañamente, no siempre muy evidente para las personas. Muchos están hipnotizados para creer que “la vida es bella”. Hay siempre un número de seres que, por ejemplo, están enamorados y, bajo la influencia de las hormonas, en un estado de volada bioquímica, creen que la vida es ¡tan hermosa!

Pero si miras alrededor con ojos abiertos sólo por un momento verás inmediatamente que en realidad la vida es tremendamente dolorosa.

¡Sólo mira la corta lista de las cosas que pueden ir mal!, y como todos sabemos, la ley de Murphy dice que si algo puede salir mal, saldrá mal.

A pesar de esto, sólo es verdad para aquellos que están atrapados en sus egos. El ego consiste en un punto de vista central erróneo en conjunto con una lista de opiniones basadas en ésta visión errada. Si tú te identificas con ese ego, pensando que el cuerpo “soy yo”, que ésta colección de ideas “son mías”, estás viviendo una vida tratando de estar en acuerdo con ideas basadas en falsas verdades.

Hay muchos puntos de vista equivocados pero el más importante es la falsa visión que piensa que “YO” ESTOY SEPARADO DE LA EXISTENCIA. Eso significa que yo debo estar constantemente preocupado y defendiéndome del mundo entero porque si “yo” no lo hago ¿quien lo hará? Significa que yo soy responsable por todas mis acciones y de todo lo que me pasa. “yo” soy culpable de mis errores y también lo son todos los demás (todas las sociedades están obsesionadas con encontrar faltas y responsabilizar a una “persona” culpable).

Éstas llamadas verdades, son transmitidas en la sociedad a través de la socialización, los padres, escuelas, grupos de pertenencia, religiones, e incluso a través del renacimiento.

No hay manera de que éstas pseudo verdades puedan resultar en felicidad. No por ser sonámbulo, al tropezar en un balcón, estarás protegido de salir herido si ignorabas las leyes de la naturaleza. Sea cual sea tu sueño las leyes de la naturaleza no cambian para acomodarse a ti o tus creencias.

**La segunda noble verdad** dice *El deseo es la causa del sufrimiento.*

El Buda declara que la causa de todo el sufrimiento es el deseo.

Pensamos que tenemos unos pocos deseos insatisfechos, y no podemos ser felices porque esa felicidad sólo vendrá cuando esos mínimos deseos sean satisfechos.

“Si sólo esto, eso o aquello se materializara, entonces sería muy feliz”. ¡Usa tus propias palabras! Pero la verdad es que éste momento no llegará nunca porque nos proyectamos en el futuro y el futuro no existe realmente. Mañana nunca llega porque siempre será hoy.

Es como cuando caminas y miras al horizonte imaginando todas esas cosas buenas que te pasarán apenas llegues. El problema es que el horizonte nunca estará mas cercano y tu estarás por siempre ansioso de obtener esa única cosa que nunca llegará.

La existencia es como una “joya del deseo”. Deseas algo, frotas la piedra y la existencia hará todo lo posible para producirlo.

El único problema es que no puede hacerlo instantáneamente; entonces por el momento en que tu deseo original se materializa, es muy posible que lo hayas olvidado el deseo original y ahora deseas otra cosa, lo que a su turno se irá satisfaciendo más tarde, y lo habrás olvidado nuevamente, y así continuamos una y otra vez. Y tu deseo se materializa pero ahora *tu* has cambiado y quieres otra cosa de nuevo.

El deseo es una especie de locura enraizada en la ignorancia. Estamos identificados con una lista de requerimientos que el ego proyecta sin entender la existencia, pensando: sin esto, eso o aquello “yo” no puedo ser feliz. Entonces no entendemos porqué no somos felices. Creamos requisitos ficticios y cuando no son satisfechos inmediatamente hemos creado nuestra “propia” infelicidad.

Apenas esto es entendido el deseo desaparece y la dicha aparece; sin ninguna causa, sin ningún requisito.

**La tercera Noble Verdad:** *La cesación del deseo es el fin del sufrimiento.*

Ésa es la belleza del Buda: él es tan científico y muy práctico. Sólo te dice lo que necesitas saber con el fin de salir de la trampa, para liberarte.

Simple: tu vida es un desorden por causa de tu deseo y puede ser arreglado al soltar el deseo. Ahora: ¿Cómo funciona? ¿Qué se puede hacer?

No se puede hacer nada porque el ego se cree el hacedor. Lo que sea que hagamos será hecho por el ego y de eso no saldrá nada bien porque estarías pidiéndole al ego que se anulara a sí mismo. Y eso nunca sucederá, porque el ego erróneamente piensa que si él no está a cargo morirás casi inmediatamente. Nada podría estar más lejos de la verdad.

El ego es la neurosis personificada. El ego no puede parar de estar ocupado un momento por miedo a la aniquilación. Todos los pensamientos son producto de ese miedo. Por eso el pensar nunca se detiene mientras nos identifiquemos con el ego.

Pero el Buda viene con el famoso **Maha Satipatthana sutra**. El sutra del recordar los cuatro pilares de la contemplación. El nos entrega:

**La Cuarta Noble Verdad:**

La manera de deshacerse del deseo es el Sendero de los Ocho Escalones.

Para conseguir que por fin el ego se relaje a tal nivel que dejemos de pensar que el ego es “yo”, es “mío” o “me pertenece”, es necesario que la mente llegue a una detención total. En ese momento no hay nada, ningún objeto, ni persona ni conciencia. Nirvana. No dolor.

Y inmediatamente después de eso, la verdad real es revelada y el ego es cambiado para siempre: ahora sabemos ‘quienes’ somos; sabemos que no somos el ego, somos sólo testigos. Todas las opiniones de la lista-del-ego son revisadas y



cambiadas de acuerdo al nuevo entendimiento. Nos hemos vuelto un ser transformado, que nunca más caerá en la trampa del punto de vista erróneo.

El Sendero de los Ocho Escalones es la quintaesencia de las enseñanzas del Buda, es el corazón de las meditaciones Budistas.

1. Correcto entendimiento
2. Correcto pensamiento
3. Correcto discurso
4. Correcta acción
5. Correcto medio de sustento
6. Correcto esfuerzo
7. Correcta concentración
8. Correcta plenitud de conciencia

No es una sucesión de pasos sino más bien una espiral donde cada aspecto es revisado una y otra vez y, en cada pasada y revisada, se produce más entendimiento. El sendero de los Ocho Escalones es considerado como un todo que tiene ocho aspectos. Puede ser visto en cualquier orden.

Por ejemplo un poco de entendimiento es necesario de parte del discípulo para siquiera comenzar a meditar. Por eso, ése entendimiento es visto como número uno. Ese entendimiento te lleva al correcto pensamiento que te lleva a más meditación. Esto en turnos te lleva gradualmente al correcto discurso, correcto accionar y correcto sustento. La meditación te lleva a mayor concentración y atención que te llevan nuevamente a mayor entendimiento y así sucesivamente hasta que todos los aspectos están igualmente desarrollados y en equilibrio. Cuando todas las condiciones están completas y balanceadas, la mente se vuelve totalmente ecuánime y entonces se detiene por un momento. Una especie de implosión sucede y Nirvana es realizado.

Esto te lleva a un gran destello de entendimiento luego del cual el discípulo entra a un mundo de ser totalmente nuevo. Es llamado supramundano, más allá del mundo. Cuando esto pasa por primera vez, es llamado “entrando en la corriente” y de ahí en adelante no hay vuelta atrás. Antes o después las otras tres etapas de iluminación sucederán.

Munindra dijo: “por supuesto pero anda con una mente abierta!” En la última década él, personalmente, se había encontrado en algunas oportunidades con Osho. Vio que yo necesitaba un cambio. Debe haber visto que yo era incapaz de solucionar éste problema de deseo sexual sólo a través de la meditación.

Las enseñanzas tántricas de Osho me ayudaron a olvidarme de la meditación por algún tiempo y concentrarme en los misterios del sexo, el amor, el adulterio, la confianza y las relaciones. La claridad fue lentamente creciendo.

Aun así la verdad era tan elusiva como siempre. Mientras, yo veía mi obsesión con el matrimonio y con los cuentos de hadas que recibimos con la leche materna. De echo yo tuve que pasar por otros tres matrimonios, antes de que estuviera tan desesperado para ver que me quedaban sólo dos opciones: suicidio o sañas, y para mí sañas era la iluminación pero, ¿cómo blip?.

Fue con una real sensación de reverencia que comencé a ver la verdadera religión que Munindra estaba enseñando. Lo único que debías hacer era observar lo que estaba sucediendo adentro. El nunca describió nada en particular. Lo único que hizo fue darnos un método el que debías practicar en la privacidad de tu propio ser. Lo que pasaba ahí adentro era tu propio problema. El maestro nunca preguntaría que estabas haciendo en realidad ahí. Tu privacidad estuvo siempre garantizada. La única cosa que Munindra preguntaba eran cosas como: “¿cuánto tiempo puedes mantener tu atención en la respiración?” o “¿es el proceso de ‘ver’ claro para ti?” “¿ves la diferencia claramente entre mente y materia?” (Nombre y forma).

En la verdadera religión el Maestro es muy cuidadoso en dejar tu libertad intacta. Puedes pensar lo que te parezca, puedes hablar de cualquier cosa, sin miedo de ser condenado, y puedes hacer lo que quieras mientras no hiera a alguien más. Mas tarde Osho dijo muchas veces que la libertad es el más alto valor, más alto incluso que el amor.

Éste es el verdadero enfoque a la ciencia de la transformación, la que no está basada en las enseñanzas de un fundador o profeta, sino, como en cualquier otra ciencia, esta basada en descubrimientos de una larga lista de colaboradores, de los cuales el Buda fue el más importante porque Él inventó Vipassana. Muchos Maestros iluminados han contribuido a la ciencia del Budismo de la cual Osho fue el más reciente, pero ninguno de ellos son considerados menos que el Buda en ningún sentido. No hay diferencia en grado entre los seres completamente iluminados. Hay sí una diferencia en su capacidad de explicar la Verdad a aquellos que aún están atrapados en sus egos.

En el Ashram de Osho aprendimos tanto más de la diferencia entre la verdad y lo falso, porque, al contrario de Munindra, a Osho le gustaba llamar a las cosas por su nombre. Recuerdo haber estado en un discurso sentado junto a un grupo de sacerdotes indios católicos quienes habían, inocentemente, venido a escuchar al fenómeno “Bhagwan Rajneesh”. Ellos se enorgullecían de sí mismos por su mente abierta y estaban allí con sus sonrisas congeladas tratando de no oír lo que el maestro estaba diciendo, mientras Osho hacía bromas sobre “il Papa di Roma” y “madre Teresa la Terrible”. Le gustaba refregarnos eso para así destruir cualquier creencia inconsciente que pudiéramos aún esconder. Yo quería desaparecer diluyéndome en el piso sintiéndome avergonzado por esa pobre gente.

## Capítulo 3

### Realidad: Vipassana

Vipassana significa profunda revelación.

Vipassana significa ver las cosas como realmente son.

¿Entonces que son esas cosas?

¿y cual es esa realidad?

Debemos volvernos conscientes de que “nuestra realidad” llega hasta nosotros a través de nuestros sentidos, que son las puertas a través de las cuales entra la información acerca de la “realidad”. Cada puerta esta especializada en un solo tipo de realidad, entonces lo que recibimos son 6 tipos de objetos entrando a través de 6 puertas-sentidos produciendo 6 tipos de conciencia.

Los primeros 5 sentidos pueden recibir luz, sonido, tacto, olor, sabor. Estos objetos golpean el sentido correspondiente produciendo una corriente eléctrica que va hacia la sexta puerta-sentido (el cerebro) y produce conciencia de luz, conciencia de sonido, conciencia de tacto, conciencia de olor, conciencia de sabor. (en otras palabras el ver, oír, tocar, oler, saborear).

Entonces lo que el Buda llama realidad no es el sólido y concreto mundo que creemos que nos rodea.

Debemos estar siempre conscientes de que hay dos tipos de realidades. La realidad ordinaria y la realidad última. La realidad ordinaria es aquella en la que vivimos, donde somos personas con nombres, que tienen posesiones, cuentas bancarias, que pareciera que están atrapadas en una red social de deberes, responsabilidades, previsiones, donde meses son superficies duras y donde nacimiento y muerte son considerados “bueno” y “malo”. La realidad última aparece cuando miramos hacia el mundo adentro de nosotros mismos. Es como el mundo de los átomos y las moléculas, donde una mesa consiste en 99.9% de vacío en el cual la materia gira alrededor de sí misma a la velocidad de la luz y ocupa sólo el 0.1% de espacio. En éste mundo interno no hay personas, nada dura mas que una centésima de segundo y por eso no puede llevarte a ningún tipo de satisfacción. Buda dice que cada cosa es impermanente, (anicha), impersonal (anatta) e insatisfactoria (dukkha). El mundo de la meditación se refiere exclusivamente a ésta realidad última.

Un amigo mío fue un discípulo en Tailandia: esta sentado en su choza de bambú mojándose, pues su techo gotea. Él piensa: “Todo es impermanente, entonces yo sólo lo observaré”. Su profesor, el abad del monasterio, pasa y ve qué está sucediendo, escucha las explicaciones de mi amigo y lo reprende por confundir los dos niveles de realidad: “¡nunca uses la verdad de la realidad última para justificarte con la realidad ordinaria! y arregla ese techo ahora!

En la mente los objetos percibidos son inmediata y automáticamente categorizados como buenos, malos o neutros (sensación). Luego en el próximo milésimo de segundo una reacción ocurre. Deseamos mantener las “buenas” (apego) y deshacernos de las “malas” (aversión). No ponemos mucha atención a las neutras (ignorancia o falta de mente), porque son menos prominentes.

Aquí es donde el deseo comienza - deseo de tener más de lo “bueno” y deshacerse de lo “malo”. Es éste deseo el que nos mantiene firmemente enraizados en el mundo y que conduce sólo al sufrimiento.

Osho dice que la única cosa que nos mantiene alejados de la felicidad es el deseo de ser felices. Creo que la evolución definida por Charles Darwin no es el resultado de cambios al azar (accidental) en los genes de las especies, sino el resultado del deseo

de los individuos en las especies. El deseo, en otras palabras, es el motor de la evolución. No tengo los recursos para probar esta hipótesis científicamente en este momento, por eso el uso de la palabra *creo*, que en sí misma no es mala. Sólo indica un estado temporal de no estar seguro todavía.

Los seres humanos comunes no pueden percibir la Realidad Última pues han sido condicionados, (hipnotizados), enseñados por sus padres, colegios, sociedad, para percibir las cosas de una cierta manera, haciendo muy difícil verla en forma más real. Esto me recuerda una sesión de hipnosis que vi una vez en un teatro y que fue filmado como un comercial. En el escenario, dos voluntarios sentados en sillones, ya hipnotizados para pensar que están en un bar bebiendo lo que es obviamente un jugo de limón. Ellos piensan que es una fresca y helada cerveza y con el público riéndose fuertemente de fondo, la beben con verdadero placer lamiéndose los labios e inmediatamente ordenando “¡Dos más de lo mismo!”

Este era sólo un comercial pero el paralelo es obvio: fumamos tabaco hipnotizados por cientos de comerciales, campañas publicitarias, y en muchos casos hasta nuestros padres. Somos seducidos para pensar que ese cigarrillo es realmente algo que vale la pena, que te da algo grandioso, cuando la realidad es que ¡te puede dar sólo una gran tos!, ¡si tienes suerte!.

Pero aún las cosas más deseables, pueden ser vistas con la misma luz. Amor, relaciones, drogas, bienes de consumo, posesiones, parecen todas muy atractivas, pero sólo gracias a cierto condicionamiento.

Vipassana es entonces una reeducación de la humanidad, un proceso de de-hipnosis en donde muy lentamente, serás desacondicionado y comenzarás a ver las cosas como realmente son, sin condenar, juzgar, evaluar o comentarlas. Sólo vea forma y color, sonido, sabor, olor, movimiento, temperatura, dureza y blandura, y los pensamientos (usado aquí en su sentido genérico significando formaciones mentales que entran la puerta de la mente, como pensamientos, emociones, sueños, sentimientos, visiones, imaginaciones, etc. )

Lo que normalmente pasa es que el proceso inconsciente trabaja de acuerdo a acondicionamientos pasados. Las cosas no se ven como son, sino que son inmediatamente clasificadas, apenas entran la puerta de la mente, como deseables o indeseables. Luego les sigue el deseo o la aversión. Son clasificadas al compararlas con la base de datos que tenemos y que consiste en memorias del pasado. Como ésta base está fuertemente basada o prejuiciada por el condicionamiento, la clasificación es básicamente controlada por el inconsciente colectivo y, por eso, se funda en el punto de vista errado y no puede conducirte a la felicidad.

El deseo es lo que nos atrapa. Desde el nacimiento hasta la muerte vivimos sin siquiera darnos cuenta de la dinámica en la que estamos atrapados. Esto puede seguir así hasta la eternidad. Es lo que los sabios llaman Samsara, el mundo del deseo, el mundo del dolor.

Vipassana dice: “mira el mundo con atención limpia y ve la verdad desnuda. La atención limpia es la herramienta más importante que el Buda nos entregó para observar y comprender la verdad desnuda. Significa mirar sin prejuicios, condiciones, sin condenar, juzgar, evaluar, ni comentar. Lentamente uno comienza a tener conciencia de que todo lo que está pasando son 6 clases de objetos entrando por 6 puertas y resultando en 6 tipos de conciencia: ver, oír, oler, probar, tocar y pensar.

Noten como la palabra *conciencia* es usada. En el documental “que blip sabemos” a algunos entrevistados les preguntan lo que significa conciencia. Ninguno de ellos tiene una respuesta satisfactoria.

Como en cualquier ciencia, no importa realmente lo que tú llares un fenómeno. Lo que importa es el acuerdo que hay sobre una definición que tiene sentido y es fácil de verificar y repetir por lo que todos sabemos de qué estamos hablando.

Tarde o temprano los afortunados comienzan a darse cuenta de que la verdad de nuestra civilización no es la verdad universal.

La palabra verdad (Dhamma en Pali, la lengua del Buda. O Dharma en sánscrito, la lengua de los Punditas) está definida aquí como la ley natural, así como la ley de gravedad, por ejemplo, descubierta por nuestro viejo amigo Isaac Newton, donde una manzana simplemente siempre cae hacia la tierra, hay leyes que gobiernan los fenómenos de la mente, los que son todos parte del Dhamma, la manera como las cosas son. No dependen del observador, son universales.

En éste punto uno usualmente se vuelve depresivo porque cuando la verdad lentamente cae sobre ti el problema es: “¿que vamos hacer sobre ello?”

Vipassana es la manera, el camino hacia tu ser más íntimo, el camino a un lugar donde tú estás sólo contigo mismo, donde finalmente puedes estar en tu propia compañía para comenzar la gran búsqueda de saber y entender quien eres en realidad, y así volverte en lo que siempre quisiste ser: ¡tu mismo!

Esa es la causa última de la felicidad.

La falsa verdad en la que seguimos viviendo, hace la vida muy dolorosa y por eso estamos siempre buscando alivio, en forma correcta o no.

A través de la práctica del Vipassana, el “único camino”, comenzamos a caminar por el sendero de la verdad y de la comprensión a medida que pasamos a través de los ocho aspectos del sendero una y otra vez, entendiendo más claramente en cada vuelta.

¿La única manera? ¿Porque?

Porque sin comprensión, no podemos entender la forma en cómo las cosas funcionan. La palabra Vipassana implica entendimiento, se podría decir que la única manera de salir de Samsara, es a través de entendimiento o Vipassana “la manera en que las cosas realmente son”.

Cuando quieres construir un aeroplano, no importa que religión quieras llamar tuya, deberás obedecer las leyes universales o la cosa nunca volará. De la misma manera, si tú quieres iluminarte deberás obedecer las leyes o nunca pasará. Por eso se dice que “la única salida es la única entrada”. Y por supuesto la única entrada es volver toda tu atención hacia adentro y observar con atención limpia para ver que blip está pasando. Esto es la meditación Vipassana.

Pensando en esto, es casi un milagro que ésta enseñanza aún exista a pesar de los esfuerzos por cortarla de raíz. Muchos Maestros han sido asesinados, envenenados, descuartizados. Es sorprendente que aún sigan viniendo a enseñarnos.

Yo nunca oí nada de esto antes de los 26 años. Al comienzo fue muy difícil de entender. Todos los conceptos parecían tan nuevos, tan extraños.

Comencé a darme cuenta del hecho de que es muy difícil explicar estas ideas a otros en el occidente (el “Mundo Cristiano”). Yo había hecho éste gran descubrimiento y quería contárselo a mis amigos y me di cuenta de que ninguno de ellos tenía ninguna idea de que estaba hablando. De esta manera tuve que aprender que no hay muchas personas que quieran oír este mensaje. Recuerdo largas noches de discusiones con mis compañeros de universidad, donde yo trataba de explicar las bases de las lecciones del buda. Algunas veces, luego de muchos tragos, uno parecía comprenderlo y mi ego se sentía grandioso. Al día siguiente en la mañana él decía : “Sabes, de hecho no te creo una palabra de lo que dijiste anoche”.

Naturalmente la única cosa que me quedaba era volver a Bodh-Gaya a meditar un poco más. Entonces comienza este estado intermedio de no estar aún en el nuevo y darse cuenta que el viejo se ha vuelto obsoleto. Esto es una fase difícil: eres forzado a aceptar que esos que pensabas eran tus amigos no quieren seguir por ese camino. Prefieren quedarse en su sueño de este mundo maravilloso donde no hay dolor. “la vida es maravillosa”, u otro comentario que escuchaba a menudo en esos días era: “Esto es muy egoísta” y de esa manera aprendí a contestar muchas preguntas de a poquito.

Cuando descubrí que cada uno es responsable de sí mismo SOLAMENTE, las personas salían con el comentario : “¡A, pero eso es fácil!”

Básicamente lo que quiero decir es que es un punto de vista muy diferente. Lo que experimente durante ese tiempo fue que necesitaba regresar con Munindra, porque en ese punto era de extrema ayuda estar con alguien que ha hecho el trabajo, quien ha caminado por el sendero y habla por experiencia, no por conocimiento.

Volví entonces a India, por avión esta vez, e hice otros dos meses del curso, aprendiendo distintos tipos de Vipassana (Goenka).

## Capítulo 4

### Meditación: el método

Piensa en la meditación como si fuera música:

Solo por la voluntad no puedes hacer música.

No importa cuán fuerte sea tu voluntad, nunca serás capaz de tocar hermoso, porque esto si depende de la práctica, práctica y mas práctica, sin embargo en un momento tendrás que dejar todo el esfuerzo y relajarte en una especie de estado de amor, si quieres que tus sonidos alguna vez se vuelvan música.

Lo mismo puede decirse acerca de la meditación. Puedes practicar todo lo que quieras pero eso no significa que de hecho lo consigas. Es una jugada hábil, es un arte.

Después de algún tiempo puede que lo “consigas” pero al día siguiente no sabes como lo hiciste, puede sentirse como: “ese despertar nunca sucedió”. Puede fluctuar más allá de tu control pero por otro lado aún sigue sucediendo de acuerdo a ciertas reglas. Pareciera que si practicas, tarde o temprano los resultados *sí* empiezan a suceder.

También tarde o temprano, el “entendimiento debe casarse con el amor”. La ciencia de la música es complicada, debes estudiar o no hay esperanza, pero al mismo tiempo cierta vibra debe existir ¡o la cosa no vuela!.

Los tántricos dicen que debes enamorarte de tu hombre o mujer interno (o de ti mismo si quieres). Este romance es para siempre. Genera amor y entendimiento alrededor. Esto es lo mismo que practicar, practicar, practicar y luego lanzarte en amor, de repente... ¡es música!

Hay miles de métodos llamados meditación. Muchas religiones llaman meditación a sus métodos, pero aquí consideramos meditación al esfuerzo de volver la atención hacia adentro y observar qué está sucediendo ahí, sin ninguna idea preconcebida, con una mente abierta con el fin de entender cómo todo éste fenómeno llamado “yo” funciona en realidad. (No tiene nada que ver con concentrarse fijamente en un objeto como un mandala, un mantra, o rezar, o escuchar música, o hacer cosas buenas, etc.) algunas veces es llamado contemplación.

Mirándonos a nosotros mismos superficialmente, pensamos que somos personas, significando una especie de entidad autónoma que al principio tendemos a considerar como el cuerpo. La palabra persona originalmente significa máscara en griego. Y eso debería apuntar ya al echo de que no somos la persona sino una máscara.

La palabra persona implica una unidad más o menos permanente, haciendo cosas. Ésta es la forma normal del pensamiento dual. La misma ilusión se vuelve aparente cuando decimos por ejemplo “Dios me hizo esto o aquello”, “Dios me salvo la vida”. En realidad existen sólo pensamientos donde cada uno, depende del anterior y resultará en el siguiente. No hay nada más que una cadena de pensamientos. Yo vi a un chico en la televisión chilena que fue condenado a 4 años de prisión por violencia en un estadio de fútbol. El dijo: “yo no soy esa mala persona que todos ustedes creen que soy” y él está en lo cierto por supuesto. Dentro de esa cadena de pensamientos y opiniones a la que llamamos persona, nadie sabe realmente porqué, de repente hay tal acumulación de odio o codicia que te lleva a un comportamiento criminal. Ahora, a pesar de todo eso, debemos aprender para, de alguna manera, influenciar ese proceso. ¿Como?, Con plenitud de conciencia.

Lo que vamos descubriendo poco a poco, enseñado primero por el Buda, es que somos una especie de combinación entre un cuerpo, una mente, contenidos mentales y sensaciones. Y ninguna de éstas categorías somos nosotros, porque ninguna nos pertenece y no tenemos control sobre ellas. Ésas son las cuatro cosas que debemos observar, como un controlador de tráfico observa el tráfico, haciendo notas tales como: “un auto, un camión, 3 bicicletas, 2 peatones”, etc. sin involucrarse con lo que va pasando para no perder la cuenta del tráfico. Él no se identifica, no dice: “oh, una mujer con vestido rojo, usando taco alto que va al supermercado” sino sólo: “ajá, un peatón”. Él es sólo un testigo que lleva cuenta el tráfico y aproximadamente lo pone en una categoría. Sólo hace notas sobre la característica que le interesa y que es necesaria para su investigación. (Que en nuestro caso es “¿quién soy yo?”)

De la misma manera, deberemos aprender a ser sólo un testigo sin identificarnos o involucrarnos con lo que está pasando a nuestro cuerpo, nuestra mente, a los contenidos mentales, o las sensaciones. Hacer notas ayuda a recordarnos a nosotros mismos que se supone debemos observar sin interferir en ninguna forma. No queremos cambiarnos a nosotros mismos; sólo queremos observar.

Al principio descubrimos que este ser llamado “yo” consiste en un cuerpo y una mente. Después de una investigación más cercana la mente es vista como conciencia (la que conoce el objeto), y contenidos mentales (Los objetos que son conocidos). De acuerdo al Buda hay 52 tipos de contenidos mentales que, combinados, resultan en millones de pensamientos diferentes - y patrones emocionales - de la misma manera en que existen elementos físicos, 92 originalmente, en el mundo exterior que combinados resultan en un sin fin de fenómenos. Dos de estos contenidos mentales están separados, sensaciones y percepción, de los 52 porque juegan un rol muy importante en la entrega del mensaje. Como se dijo antes, en el círculo vicioso en el que estamos atrapados los objetos entran las puertas de los sentidos y como resultado ocurre la percepción que, a su vez, tiene como resultado una sensación. Sea ésta una buena sensación o una mala sensación determinará el siguiente resultado: o deseo o aversión, atrapándonos otra vez en la rueda de la vida y la muerte.

Se dice entonces que lo único que tenemos que hacer es estar conscientes al menos de uno de estos cuatro “pilares de conciencia” (Satipatthana) llamados: mente, cuerpo, contenidos mentales, sensaciones. (A raíz de esa instrucción los Budistas han presentado una variedad de métodos que usan uno de estos pilares o la combinación de ellos). Por ejemplo, el bien conocido maestro Goenka usa las sensaciones en el cuerpo como el objeto único de meditación. Como están todos conectados, por supuesto uno terminara observando los cuatro al final, pero en el inicio los estudiantes de esa escuela se concentran sólo en las sensaciones del cuerpo. Mahasi Sayadaw, y más tarde Munindra, basaron su observación en conciencia sin elección, libre, significando que el meditante no toma nada en particular como su objeto de observación, pero observa el objeto que es más prominente en el momento presente. Si no hay nada claramente saltando de la secuencia sin fin de objetos, entonces él vuelve a la respiración “entrando y saliendo” que están siempre presente.

En los setenta, cada vez que alguien venía a aprender Vipassana en Bodh-Gaya, el lugar donde el Buda se iluminó, el profesor Anagarika Munindra les entregaba un pequeño manual que explica en un texto muy simple el método de meditación. Yo no he visto nada mejor hasta ahora por lo que lo incluyo aquí sin ningún cambio. (ver apéndice 1)

El profesor de Munindra, Mahasi Sayadaw, lo redescubrió, después de que estuvo perdido por algunos cientos de años, y lo escribió en su cueva en el bosque. Los Budistas en ese tiempo creían que no era posible iluminarse.

Después de haberse ido al bosque por años en profunda e intensa meditación Mahasi Sayadaw se iluminó y comenzó a impartir las instrucciones originales del Buda otra vez, (conocidas como “Maha Satipatthana sutra”). Me volví discípulo de Munindra en 1970. Él fue uno de tantos que fueron invitados por el presidente de Birmania, U Un, para ir a Rangún a meditar e iluminarse porque: “¡el sendero había sido redescubierto!”.

A pesar de que estas instrucciones son suficientes para “conseguirlo” Munindra solía darnos muchos otros tips para que el avance fuese mas fácil.

Sus hermosas enseñanzas todavía resuenan en mi mente como si me las hubiera entregado ayer. Yo estaré por siempre inmensamente agradecido de que él se haya preocupado de traducirlas para nosotros, “los occidentales perdidos” quienes fuimos a visitarle desde occidente

### *Los cinco obstáculos*

Había un número de tópicos que él solía repetir una y otra vez, y lo primero que señalaría era el fenómeno de los cinco obstáculos.

Estos aparecen principalmente en el principio del viaje y es, por eso, muy útil conocerlos de antemano para neutralizar su influencia. Trabajan de la misma manera, tratando de convencer al estudiante de detenerse en su meditación y, como los principiantes están aún muy identificados con sus contenidos mentales, efectivamente detienen el proceso hasta que son reconocidos como un obstáculo y pueden, por eso, ser cortados.

Ellos son:

- 1. duda,**
- 2. inquietud y preocupación,**
- 3. flojera y torpeza,**
- 4. irritabilidad o rabia,**
- 5. deseos sensuales**

**La duda** es cuando el discípulo piensa: “¿que estoy haciendo aquí?” Este es un ejercicio inútil, ¿no creo ni una sola palabra de lo que dice este tipo! ( o tipa, según el caso)

**La inquietud** se manifiesta con la impaciencia y las preocupaciones de las cosas que debería hacer, y no se puede quedar quieto 5 minutos, piensa: “tengo muchas cosas más importantes que hacer”, “¡estoy perdiendo mi tiempo aquí!”, “¡Me voy al tiro!”

**La flojera y torpeza** hacen al discípulo decir: “lo único que quiero hacer es acostarme y dormir”

**La irritación o rabia** lleva a pensamientos como: “odio éste estúpido ejercicio”.

**Los deseos sensuales** hacen al discípulo pensar: quiero sentir hermosos sonidos, ver hermosos paisajes, deleitarme con ricos sabores, olores, pensamientos, sensaciones. Imaginando comida rica música agradable situaciones sexuales placenteras, etc.

Puede parecer que el estudiante está meditando bien por largos períodos de tiempo , pero en realidad nada está pasando a excepción de la imaginación y generalmente sin siquiera estar consciente de ello.

¿Entonces que se puede hacer?. Lo mejor es reconocer los obstáculos inmediatamente como: “obstáculos, obstáculos, obstáculos...”, pero si no es posible, el consejo general es que te levantes y comiences a caminar bruscamente, en forma consciente, para detener cualquier obstáculo que cause distracción, sacando la atención forzosamente del pensamiento que la estaba causando.

Luego sentarse y continuar, después de que el poder del obstáculo ha disminuido.

En el caso de la duda es también recomendable leer algún texto sobre meditación hablar con el profesor, y pensar sobre el predicamento en el que está el alumno.

Durante un curso de meditación se desanima a los discípulos de mantener cualquier lectura, discusión conversación o pensamiento pero en general (después del curso) es altamente recomendable no sólo pasar tiempo en meditación, sino aprender de las palabras de los maestros a través de la lectura, las discusiones con amigos y el pensamiento sobre lo aprendido.

“La meditación no es pensamiento y el pensamiento no es meditación”, repetía Munindra constantemente. Por otro lado el también decía que el pensamiento se volvía muy efectivo después de algún tiempo de meditación, y puede ser que el discípulo encuentre sus pensamientos mucha mas profundos, claros y precisos. De echo sí, por ejemplo, debes escribir una carta muy importante, la mejor manera es primero meditar (sin pensar en nada) ¡y luego sentarse a mirar como la carta se escribe sola!.

Esto es entonces lo más importante de la técnica de meditación: reconocer los pensamientos como pensamientos, emociones como emociones, sensaciones como sensaciones, desde el momento en que comienzan a aparecer, antes de que comiencen a tener influencia sobre nosotros. En el caso de la rabia por ejemplo, si tu la ves venir antes de que te haya envenenado la sangre es muy fácil reconocerla pero unos segundos más tarde éste contenido mental ya ha actuado y es una dificultad creciente el contener su influencia ¡sólo al verla como lo que es!.

Si no lo ve desde el principio, el discípulo comienza a identificarse con ello, comienza a creer en el contenido de los pensamientos. En vez de continuar con el proceso de deshipnotización, detiene momentáneamente el proceso de re educación,

Al principio el alumno escuchará al profesor decir: “no eres tu pensando, los pensamientos piensan, no tu”.

Estos pensamientos (y emociones y visiones etc.) no son tuyas; no te pertenecen, no tienes control sobre ellos porque son sólo como nubes cruzando el cielo. Si deseas mantenerlos o alejarlos estas metiéndote en problemas porque no es posible hacerlo. Así es como las cosas son anatta, anicha y dukkha, impersonal, impermanente e insatisfactorias.

No es muy útil inventar tu propia realidad si no te gusta la realidad como es.

Y no juzgues, no condenes, no evalúes ningún objeto. Ni siquiera comentas o piensas sobre ellos, sólo observa con atención limpia. Cómo el objeto entra las puertas de los sentidos y es inicialmente percibido. Desde el comienzo mira la sensación a la que está asociada y luego corta el deseo a través de *volvete consciente*. Esto es lo que en última instancia te llevará a la iluminación.

No es “yo dudo” o “yo estoy flojo” o “yo estoy inquieto” o “yo deseo” sino duda, inquietud, flojera, rabia, o deseo apareciendo a raíz de algunas causas pasadas que no es siquiera interesante. Porque no necesitamos conocerlas.

debemos darnos cuenta, a través de la repetición, de la nota mental “duda, duda, duda” o “inquietud, inquietud, inquietud” para recordarnos a nosotros mismos para qué es éste ejercicio.

Tu no estás en control, como siempre se dice, y eso significa que no puedes ordenarles que se vayan, ellos no te oyen a ti. Por otro lado, tampoco puedes desear que vengan a ti.

Es como manejar en el tráfico: tu no puedes controlar lo que pasa afuera, tu te das cuenta de lo que sucede pero sólo lo suficiente para navegar a través del caos.

Hay muchos detalles sin importancia para el proceso de manejar.

De la misma manera, lo que tú estás tratando de hacer es ver sólo las tres características de todas las cosas, de todos los fenómenos, en otras palabra lo que es la vida.

Es impermanente, impersonal, insatisfactoria.

Bueno, alguien tenía que decirlo.

Pero, ¿que hay del amor, la amistad, las puestas de sol, la risa, las montañas, la belleza?

Bueno, por supuesto eso siempre está ahí pero sólo puede ser verdaderamente disfrutado *después* del primer estado de iluminación.

Cuando el ego ha sido limpiado hasta cierto grado e irónicamente mientras tu vas en tu camino hacia fuera, empiezas a disfrutar de la vida verdaderamente por primera vez. Tal como cuando estás de vacaciones en tu propio pueblo, porque se suponía que ibas a otro lugar en alguna importante misión pero no pudo ser y de pronto te encuentras en tu propia ciudad, de vacaciones ¡y lo adoras!.

### *Una cosa a la vez*

Otro punto importante que Munindra solía mencionar siempre es que sólo podemos estar conscientes de una cosa a la vez. Esto puede ser una sorpresa para muchos, especialmente al comienzo, porque todos nos jactamos de que somos capaces de hacer muchas cosas a la vez y algunos están, incluso, orgullosos de ello.

De cualquier manera la verdad es que:

al momento de ver, no hay oír, oler, saborear, tocar, pensar

al momento de oír, no hay ver, oler, saborear, tocar, pensar

al momento de oler, no hay oír, ver, saborear, tocar, pensar

al momento de saborear, no hay oír, oler, ver, tocar, pensar

al momento de tocar, no hay oír, oler, saborear, ver, pensar

al momento de pensar, no hay oír, oler, saborear, tocar, ver

Recuerda que si estás haciendo 10 cosas a la vez una sola será echa en total conciencia, las 9 restantes serán en piloto automático con todo el riesgo que eso puede significar. por ejemplo si vas manejando un auto, fumando, hablando por teléfono, y manteniendo una conversación con un pasajero tres serán echas en piloto automático y el carabiniere que te detenga ciertamente pensará también que es muy peligroso. Las cosas que hacemos en piloto automático, como robots, sin estar conscientes de lo que estamos haciendo se les llama acciones mecánicas. Las cosas que hacemos plenamente despiertos con absoluta conciencia, cuando cada paso en la acción es conocido momento a momento, es llamada acción dinámica. El

propósito de estar conscientes en todas las acciones, como cuando caminamos en la meditación, es para experimentar ésta acción dinámica. Meditación en acción es otra forma de decirle. Es muy importante el tratar de cambiar tus hábitos y eliminar lo más posible el uso del piloto automático.

La razón del porqué éste actuar mecánico pareciera funcionar, es porque la puerta de la mente recibe cortos mensajes de las otras puertas en sucesiones muy rápidas para no dejar en automático ninguna cosa por más de unos pocos segundos. Aún así, el resultado será que cada diferente acto está sucediendo con completa consciencia solo el 10 por ciento del tiempo.

Supón que estás viendo una película, mirando a la pantalla y escuchando el sonido de la cinta y fumando y comiendo palomitas de maíz. Todo al “mismo tiempo”. En éste caso tu no quieres ver la realidad (que estás fijo en una gran cama frente a unas luces que titilan). No, tu quieres engañarte en la creencia de que estás experimentando otra realidad, la historia de la película.

Si tu quieres descubrir qué es éste fenómeno llamado película, deberás observar sólo una puerta de los sentidos, de manera muy cercana, a la vez. Por ejemplo el ver. Descubrirás entonces que secuencias muy rápidas de imágenes, son proyectadas a una velocidad digamos de 30 por segundo y eso, crea la ilusión de vida real. si no estamos suficientemente alertas; también, que hay espacios de mili segundos entre cada imagen.

Si es en televisión, puedes volverte consciente de que, incluso una simple imagen, consiste de echo en un solo punto de luz, viajando a una tremenda velocidad sobre la pantalla.

Puedes descubrir incluso que si te concentras intensamente en el ver, perderás el dialogo completamente. Esto apunta también al echo de porqué nos gusta tanto ver televisión. Estamos temporalmente tan ocupados con alguna puerta sensorial, ¡que es un alivio para el proceso permanente y sin fin de pensar!. Al concentrarnos totalmente en algo afuera, estamos dichosamente inconscientes de lo que nos sucede adentro.

El volverse consciente, en detalle, de lo que está sucediendo es, exactamente, la idea de observar de cerca, sentido por sentido, cuando hablamos, pensamos o actuamos.

Queremos descubrir la realidad en oposición al permanecer “bajo hipnosis” como hemos estado viviendo hasta ahora.

Ser consciente de cada suceso en los más pequeños detalles, hará brillar una luz en todas nuestras acciones y lentamente nos volveremos conscientes de detalles que antes no sabíamos que existían.

### ***Motivación:***

Otra cosa importante de observar es el motivo, cada acción está siempre acompañada de una sensación que te lleva al deseo, pero también en que se cumpla mi voluntad. Como en el “yo deseo”. Está alerta del “color” de ese momento de voluntad o motivación. Puede ser bueno, malo, o neutro. El motivo es la causa del efecto de la acción. Si el motivo es bueno el efecto será bueno y de la otra manera también. Esto es lo que constituye el Karma. La ley del Karma es la ley de causa y efecto y así es como funciona. El motivo determina el efecto (si alguien accidentalmente mata alguien no sólo la ley humana toma eso en consideración. el efecto de la acción será mucho menos doloroso si el motivo era bueno. A pesar de eso, la inconsciencia, no es una excusa puesto que la ignorancia es la causa de muchos malos resultados.

De nuevo: si eres un sonámbulo y una noche caminas en el balcón de un segundo piso sin saber qué estas haciendo, el efecto será las piernas quebradas al caerte; sea cual fuere el motivo que en tu sueño puedas haber tenido

Es entonces particularmente importante saber que motivo acompaña tus “yo quiero” con el objeto de mantenerte fuera de problemas, kármaticamente hablando.

Otro folleto que Munindra distribuiría entre los que demostraban interés es el “progreso de las revelaciones” ( ver apéndice 2”).

En éste otro pequeño manual de instrucciones escrito por Mahasi Sayadaw, todo lo que le sucede a un discípulo en el curso, desde el día 1, es discutido. Los siete estados de entendimiento guiándote a la primera experiencia de iluminación, los cuatro grados de iluminación, y muchos otros estados intermedios son explicados en cierto detalle. El fin del curso es definido como el primer grado de iluminación. Entonces no hay cuestionamiento acerca de cuantos días dura el curso. es diferente para cada discípulo desde que esto depende de su entrenamiento anterior, su sinceridad, su inteligencia, su Karma y etc.

Es útil para el estudiante saber qué puede pasarle, a pesar de que lo entenderá sólo superficialmente.

Servirá también para clarificar cuales son las cosas que forman parte del entrenamiento y cuales no. En el principio muchos discípulos experimentan hermosos y placenteros fenómenos que pueden ser confundidos con la iluminación por algún tiempo, hasta que el profesor corrige el punto de vista equivocado y, si él no está presente, el discípulo descubre por sí mismo qué está sucediendo al leer el manual de Mahasi Sayadaw's. En general puede decirse que los discípulos nuevos deben primero conseguir moralidad, luego su concentración y entonces su meditación.

### ***Moralidad:***

No confundan sabiduría con moralidad.



En el contexto de un curso de meditación, moralidad significa usualmente tomar los cinco preceptos, al menos por la duración del curso, con el fin de relajar la mente y lograr que el más obvio de los problemas quede fuera del camino.

Contrario a lo que es a veces pensado, la moralidad no puede ser enseñada ni aprendida, al final aparece como un efecto de la iluminación, no como algo adquirido por la práctica.

La ley del karma dice que lo que sea que hagas a los otros te será hecho a ti. Por eso el próximo paso es, no le hagas a los otros lo que no te gustaría que te pasara a ti. Todos los pensamientos, palabras y acciones hechas con intención tienen un resultado. Las con buenas intenciones tendrán un buen resultado y las con malas intenciones tendrán un mal o doloroso resultado. . con el objeto de minimizar desde ya las dolorosas, se le pide al discípulo que se abstenga de realizar 5 acciones como robar, mentir, matar, conductas sexuales inapropiadas y no intoxicarse a sí mismo. En el lado positivo uno debe practicar la generosidad, honestidad, amor bondadoso, abstinencia y sobriedad. A pesar de que la moralidad no puede ser cultivada, mantener éstas simples reglas contribuye a la práctica de la conciencia. y, porque momentos mentales malos no pueden coexistir con la conciencia, sólo los buenos pueden, la presencia de conciencia asegurará que sólo los hermosos momentos mentales puedan desarrollarse. Esto es llamado “vigilando las puertas”.

Las religiones generalmente dicen que debes cultivar la moralidad, pero aquí no nos preocupamos demasiado sobre ello porque precisamente si cultivas la conciencia, estás protegido. El resultado de acciones previas no puede ser desecho pero, al menos, aquí no creamos nuevas causas. Esto aquieta la mente y ayuda a la concentración.

### ***Concentración:***

Si estas constantemente preocupado acerca de tus malas acciones, es muy difícil concentrarse, y si no te concentras, es muy difícil meditar. Esa es la importancia de la moralidad. Si quieres iluminarte, debes chequear tu moralidad y entonces desarrollar concentración, antes de que siquiera puedas comenzar a pensar en meditar.

Por eso aquí nos ocupamos de la primera parte tomando los cinco preceptos.

Luego hacemos un ejercicio de concentración.

La concentración es la habilidad de la mente de estar en un punto. a veces es llamado un punto focal. Cualquier cosa puede ser usada como objeto y, virtualmente, cualquier cosa ha sido usada: cosas que pueden ser vistas, oídas, tocadas, olidas, saboreadas, pensadas, dichas, visualizadas.

El Buda, como sea, comenzó a usar la observación de la respiración porque tiene muchas ventajas sobre los otros objetos.

En primer lugar, está siempre presente, no puedes perderla, no debes buscarla.

En segundo lugar, la respiración está íntimamente ligada a los sentimientos y las emociones. Cada tipo de pensamiento tiene su correspondiente patrón de respiración asociado a él.

Si tu experimentas la emoción, digamos de rabia o miedo, experimentarás que ésta va junto a cierta forma de respiración.

Si tu experimentas cierto tipo de respiración, sabrás a que emoción está asociada.

La primera cosa que le decimos a la mente es que ahora vamos a observar la respiración mientras entra y sale por los orificios nasales, reprimiendo forzadamente todas las otras cosas que puedan aparecer. Ignoramos todo lo demás. Muchos Maestros han dicho siempre: “no reprimas nada”, pero aquí reprimimos temporalmente con el mayor esfuerzo y fuerza que podamos mantener; hasta el punto de llegar casi a un trance, pero no total. (Por eso es llamada concentración vecina o. trance). Trance es el punto donde sólo existe el objeto y el conocimiento de él, y estos dos se han vuelto uno. No hay nada mas ocurriendo, porque todo lo demás ha sido forzado a desaparecer. Es un estado mental muy poderoso, puede llevarte a obtener poderes superiores, pero no a la sabiduría. Sólo la meditación te llevará a la sabiduría.

Aquí es suficiente saber que cuando sientes que tu respiración y el conocimiento de ello está cercano a ser uno, ahí es cuando estas listo para meditar. trata de quedarte en un punto a la vez y notarlo, entonces permite que las llamadas distracciones, vuelvan otra vez con el fin de notaras, una por una, apenas cruzan el umbral de nuestra conciencia. Hacemos ésta concentración de la mente primero porque sin ella, la velocidad de los objetos y el caos que aparece en nuestra puerta mental al comienzo probablemente nos abrumaría. pero de echo es una buena práctica siempre empezar una sesión de meditación con un pequeño esfuerzo de concentración ignorando cualquier otro objeto.

### ***Meditación:***

Ésta concentración es entonces usada para mantener la conciencia de cualquier cosa que se vuelva prominente en cualquiera de las seis puertas de los sentidos. No hay necesidad de elegir nada en particular. Estamos tratando de desarrollar libertad de conciencia dejando a la existencia hacer esa elección por nosotros. De ese modo, “vemos” eso que necesitamos ver. Es como ver la luna en una noche clara, estamos concentrados en la luna pero eso no significa que no veamos las estrellas, sólo no son prominentes.

El propósito de observar objetos apareciendo y desapareciendo es para ver las tres características que todos los objetos tienen en común: son impersonales, impermanentes e insatisfactorios. Todas las cosas son anatta, anicha y dukkha.

Significa sin alma. En ningún lugar dentro de nosotros mismos encontraremos algo que sea permanente y a lo que podamos llamar persona. Hasta ahora nadie ha sido capaz de encontrar algo semejante pero los estudiantes son entusiasmados para buscar por sí mismos y no sólo creer en ello. Entonces la pregunta aparece: ¿quiénes somos nosotros? O debiéramos decir ¿qué somos?. Luego de experimentar Nirvana, el discípulo sabe.

### *Anicha*

Significa sin permanencia. Todo lo que observamos adentro de nosotros mismos aparece y desaparece a una tremenda velocidad. Mientras más de cerca observemos, más rápido parecen ir y venir. Normalmente experimentamos los pensamientos como cosas que duran un par de minutos, pero observando de cerca comenzamos a darnos cuenta que son mucho más rápidos que eso y los objetos a los que miramos se desarmen a mayor velocidad en sus componentes. No es que la meditación haga que desaparezcan más rápido, es mas bien que previamente, gracias a la densidad, simplemente no lo veíamos como realmente son. Todo está compuesto de objetos que aparecen y desaparecen a una gran velocidad, y entre medio hay espacios de nada. es un constante flujo de fenómenos vacíos rotando en razón de sus propias causas. (La densidad es lo que nos previene de ver imágenes individuales en el cine, es una especie de intensidad producto de estar hipnotizados y no querer ver la realidad como realmente es. La palabra vacío en budismo es usada para significar que no hay una persona. ¡No hay nadie a quien encontrar en ningún lugar!).

Un pensamiento termina siendo un montón de burbujas apareciendo y desapareciendo. Del mismo modo, el cuerpo está en constante flujo. Átomos y moléculas moviéndose a la velocidad de la luz y donde ni un solo momento es igual a otro. No hay nada a lo que aferrarse. No hay pasado, no hay futuro solo un eterno presente y nadie tiene ningún control.

### *Dukkha*

Como no hay nadie a cargo, y todo dura sólo milésimas de segundo, es obvio que nada puede darnos eternamente satisfacción. Dukkha significa sufrimiento o eso que es difícil de cargar, insoportable. Eso que es fácil de cargar se llama Sukha, felicidad. Dense cuenta que ese sufrimiento es causado por el deseo, tan pronto como el deseo desaparece, luego de iluminarse, lo hace el sufrimiento. El discípulo de pronto ve que casi todo su dolor era de hecho, imaginario. El ya no está apegado a nada y puede soportar todo lo que la existencia tire sobre él. ¡por primera vez la vida se vuelve verdaderamente hermosa!

Por eso todo el trabajo consiste en ver las tres características en todos los objetos. Estas por supuesto que están íntimamente interconectadas. no hay nada fijo que pueda ser llamado “yo” porque no existe nada permanente por lo que nada puede darnos eterna satisfacción. O uno podría decir que nada es satisfactorio porque todo cambia constantemente y no hay nadie en control... y así sucesivamente. Esto significa que al ver una característica en forma total, es ver las tres completamente. Y en la práctica el discípulo se concentrará en una de ellas y ello lo llevará a la iluminación. Por eso se dice que hay tres tipos de discípulos dependiendo de que característica usan como la puerta de su iluminación.

A pesar de que los discípulos experimentan diferentes cosas en su meditación, el sendero que uno debe transitar es idéntico para todos. Como señalamos en el “progreso de las revelaciones”, hay siete pasos desde el inicio para lograr el éxito del curso, llegar a Nirvana, por la primera vez y la iluminación en su primer grado. Hay diferentes revelaciones que cada discípulo debe atravesar. El Buda solía asimilarlas a la carroza que debía llegar primero al final del primer día antes de seguir avanzando a la segunda etapa del viaje y así sucesivamente. Es imposible empezar, digamos por la cuarta etapa, y luego devolverse a la segunda. Esto sólo puede suceder en el orden lineal que el coche debe visitar.

Los siete estados son:

1. Pureza de moral
2. Pureza de mente
3. Pureza de visión
4. Pureza de la dudas que aparecen
5. Pureza en el discernimiento de ver qué es y qué no es el sendero
6. Pureza en el discernimiento de ver cual es el método
7. Pureza en la visión en lo relativo a la sabiduría intuitiva

¿Cómo?

1. Estableciendo la pureza de la moral al tomar los cinco preceptos.
2. Desarrollando concentración.
3. Observando y comprendiendo mente y materia, sus características, función, modo de aparecer y causa aproximada.
4. Entendiendo las verdaderas causas de esa mente y materia.
5. Después de entender esas causas, el meditante puede comenzar a experimentar auras, alegría, fe excesiva, esfuerzo, felicidad, sabiduría, conciencia plena, ecuanimidad y una afición por esos estados. Algunas veces puede creer que se ha iluminado. Gurdieff solía llamar “imación” a éstas experiencias, para establecer claramente a sus discípulos que esas bellas y atractivas

experiencias son, de echo, un impedimento para el progreso de las revelaciones, apenas él ha entendido esto, ha alcanzado la pureza de visión de saber qué es y qué no es el sendero.

6. Continuando entonces con la contemplación de las tres características el pronto tendrá una rápida sucesión de 9 revelaciones que suceden en una corriente continua:

1. Mientras el meditante contempla las tres características, él ve ahora todo apareciendo y pasando sin ninguna dificultad y gradualmente las cosas parecen pasar casi antes de que aparezcan, luego.
2. Experimenta la disolución de todas las cosas. Donde sea que ponga su atención las cosas desaparecen, entonces.
3. Se dará cuenta de lo temible que son todos los fenómenos condicionados. La condición sine qua non del ego es el miedo y aquí el discípulo experimenta por primera vez esa temeridad. La consecuencia última de su visión errada es aquí experimentada por primera vez. Todavía cree que él esta a cargo de su vida pero ve que de echo la realidad es muy muy temible y comienza a ver que no hay esperanza de hacer nada para protegerse. Aun no entiende la completa verdad de la situación en la que se encuentra. ¡Por eso el miedo!
4. Pronto vera la miseria inherente a la situación. a pesar de que el miedo es intenso parece que él no puede hacer nada sobre esto . Lo que sea que ha aprendido en el pasado parece sin utilidad. Ahora esta meditando con verdadera conciencia y puede estar horas sin fin.
5. Entonces el conocimiento aparece diferente por primera vez: “¿ésta adicción a la vida vale realmente la pena?”, “mi vida podría ser mejor sin desear personas o cosas”.
6. No encuentra mas satisfacción en ellas y desea verdaderamente deliberar acerca de todas las cosas para conseguir un estado de perfecta ecuanimidad que lo lleva a
7. Contemplación reflexiva,
8. Ecuanimidad,
9. Adaptación del conocimiento.

7. Pureza de visión en relación a la sabiduría intuitiva.

Eso significa experimentar Nirvana.

El Buda dice:

No hay una persona dentro tuyo. Todo es impermanente por eso todo es doloroso.

Ahora, yo pienso que si crees en una persona, te desagrada el cambio y todo se vuelve una pesadilla. Si, por otro lado, tu vez que no hay nadie ahí, es fácil aceptar que todo está en un flujo constante y no hay nada a que aferrarse. Entonces la vida se vuelve muy hermosa y divertida, y llena de amor...

La diferencia está sólo en el punto de vista.

Entonces, ¿porqué estamos tan apegados a un punto de vista?

Observa que el ego es llamado el niño de cuatro anos. Nuestro punto de vista fue establecido a los 4 años de edad y está totalmente enraizado en el miedo. El resto de nuestra vida es entonces utilizada en disfrazarnos para que nadie pueda ver que estamos escondidos detrás de una pared de adultéz, para que nadie sepa que somos sólo unas guaguas de cuatro años.

Terminar el primer curso es entonces como volverse un adulto por primera vez : las emociones ya no te sobrepasan más, porque ahora tú, sabes quien eres.

De echo la cosa más importante que estos profesores estaban diciendo es que “no hay una persona” o como el Buda decía: “no hay un alma” (anatta). Esto en el comienzo es muy difícil de entender para la mayoría de las personas. Como sea, para mí, que ya había tenido cientos de viajes en LID, era totalmente obvio pues cada vez que tomas un ácido, uno de los efectos más obvios es que “tu” como una “persona” explota. aún así, por otro lado, después de cada viaje tu ego vuelve siempre a sus viejas defensas. Entonces, a pesar de que te da algunas luces, nunca son permanentes.

En este punto yo estaba aun muy apegado a algunos conceptos, como amor y persona. Pero no me daba cuenta de ello pues aún creía mucho en el sueño del matrimonio y etcéteras.

Imagina un árbol con hojas y que cada hoja piensa de sí misma como una unidad separada. son inconscientes de que todas son parte del árbol y todas se quieren reunir de vuelta con él entonces el Buda viene y dice : “!todas ya son parte del árbol!” , pero ellas no creen porque cuando se piensan a sí mismas como personas, su sentido de auto importancia aumenta a pesar de que se sienten miserables porque están viviendo una falsa realidad, no están preparadas para abandonar esa idea.

Lo importante es darse cuenta de que ésa idea de estar separados es lo que los hace miserables. Ya son parte inseparable del árbol. En otras palabras , la iluminación ya está en tí. Lo único que falta es abandonar la idea de que estás separado.

La meditación no es un método para iluminarse, no puede ser ¡porque ya lo estás! , es un método para deshacerse de todas esa viejas opiniones de que estás separado del árbol, de que estás a cargo de ti mismo. Es sólo un método para botar la basura que hay en tu cabeza. Gradualmente me fui dando cuenta de que lo que yo consideraba santas verdades eran, de hecho, sólo opiniones que no tenían ningún valor. A pesar de eso, no podía eliminarlas porque estaba muy apegado a los supuestos

placeres que resultarían de ellos: Amor, sexo, prestigio, fama, fortuna. Como muchos de nosotros, yo estaba más preparado para sufrir que para desechar esas ideas.

En este punto yo entendí la teoría de la iluminación sin estar preparado para dejar toda esa basura, que para mí eran tesoros. De ésta manera podemos posponer la iluminación “por todo el tiempo que queramos” hasta que llegamos al punto donde vivir una mentira se vuelve tan doloroso que tenemos que dejarlo.

En el momento que le dices a la existencia “no puedo más me rindo”, la más grande realización sucede y descubres que ya estas conectado al árbol. De pronto te das cuenta que todos esos placeres que estabas esperando son absolutamente insignificantes. Nada se puede esperar de ellos. Este simple despertar produce una felicidad que es un millón de veces más hermosa que cualquier placer que puedas nunca experimentar.

## Capitulo 5: La comunidad de discípulos iluminados: Sangha

**Es una sensación de tremendo alivio. Ya no hay ningún problema más, ¡nunca hubo y nunca habrá!**

*Osho*

El sendero del conocimiento se ha manifestado. Se ha realizado Nirvana por la primera vez. El primer curso ha terminado. Comienza el segundo.

Son cuatro en total, el primero se llama entrando en la corriente, es la línea divisoria entre el mundo de los seres mundanos quienes creen en personas, permanencia, satisfacción en el horizonte y el de los seres del superabundo. Quienes saben que no hay nadie haciendo nada y que no se puede conseguir satisfacción inherente en ninguna “cosa”.

Es como lavar un paño blanco seriamente manchado; la primera vez muchas de las manchas salen pero aún quedan algunas. Tomará 4 lavados el conseguir que el paño quede completamente blanco. Se dice que hay diez manchas o mugres o cadenas, atándote en el mundo de los sentidos:

Cinco son los bajos:

1. Creencias personales,
2. Duda escéptica,
3. Apego a ritos y rituales,
4. Deseo sensual,
5. Rabia.

Los altos son:

6. Codicia por una existencia materialmente buena,
7. Codicia de una existencia inmaterial,
8. Engreimiento,
9. Inquietud,
10. Ignorancia.

¡Ahora!, Después de la primera vez, las tres primeras manchas o cadenas han desaparecido. Creencias personales ya no están, por siempre. La duda escéptica obviamente se ha ido también puesto que ahora sabes como funcionan las “cosas”. Lo has visto por ti mismo, y nunca más creerás ni en rituales ni en ceremonias, como herramientas de deliberancia. Pueden ser entretenidas, pero eso es todo. No pienses como los discípulos de Bodhidharma, que creían que ésas cosas podían ayudarlos para lograr la iluminación.

A pesar de que sólo las tres primeras han desaparecido, las siguientes, deseos sensuales y rabia, han disminuido seriamente. Ya ni siquiera se ven desde afuera, pero aún son objeto de meditación. Ocasionalmente pueden aparecer por un cierto momento, pero usualmente son seguidos rápidamente de una disculpa.

Y, ¿entonces que es Nirvana?

No es una cosa entonces nadie sabe. Nadie puede decir nada sobre ello.

Cuando has tenido un sueño profundo y reparador sabes que ha sucedido, pero no puedes decir nada acerca de ese sueño profundo precisamente porque en sueño profundo, por definición nada pasa y no sabes nada acerca de lo que pasó te sientes tremendamente descansado. Sucede generalmente por un solo segundo, un poco como cuando experimentas un salto de conciencia y de pronto vez cosas que no veías antes. Esos momentos de calidad son conocidos por todos.

Es una completa detención del sistema. el momento exacto no puede ser descrito, pero los momentos después si. Te das cuenta de que no eres tu, y que por primera vez ¡no hay dolor!

(Nirvana) Entonces ¡el gran destello de entendimiento! (Ramesh Balsekar), el dolor interno que no sabías que existía, ya no está más. Sabes que estaba ahí y que ya no está. ¿Y quien es este “yo”? , Sabes que te has encontrado. Sabes quien eres.

Una especie de revisión del ego comienza a suceder, la visión errada central de la lista de opiniones del ego ahora es eliminada. El resto de las opiniones están, en sí mismas, intactas, pero, en razón de la nueva revelación, muchas de ellas inútilmente puestas al día. Rápidamente se ponen al día porque tu viejo ego, se ha vuelto ahora tu mejor amigo feliz de ayudarte con tu nuevo punto de vista. Las opiniones inapropiadas se eliminan y algunas de ellas, misteriosamente, quedan intactas. Todo se basa en entendimiento. Iluminarse no solo tiene que ver con luz, sino con peso (alivianarse), es como dejar un montón de equipaje innecesario.

Es altamente probable que la palabra iluminación se mal interprete en las sociedades occidentales porque en éstas sociedades estamos todos consciente o inconscientemente condicionados por el cristianismo, que no es una verdadera religión, que cultiva muchas de las visiones erradas. Primero debemos deshacernos de ese condicionamiento. Se dice que la meditación no te puede llevar a la iluminación pero ciertamente ayuda a deshacerse de toda la basura que llevamos dentro y a la que consideramos como un tesoro. Esto es lo que Osho llama “ la santa mierda”. Puede costar un gran trabajo sólo el deshacerse de las viejas opiniones porque muchos de nosotros hemos sufrido en vidas pasadas en las manos de sacerdotes celosos que nos torturaron para hacernos entender el “verdadero significado del cristianismo”. Y estamos aun asustados de cuestionar nuestras creencias.

El ego se ha transformado en un sistema tan eficiente que no ingresamos nada que contradiga éstas creencias, cerrándote a la posibilidad de entender nuevas verdades. Incluso la remota posibilidad de tener que rechazar lo viejo provoca pánico. Entonces quedamos atrapados hasta el momento en que finalmente debemos enfrentar lo inevitable, dejamos que nuestro ser abandone lo viejo

De ésta manera nos protegemos de experimentar la iluminación. Esto significa que no corremos el peligro de iluminarnos sin quererlo...

Sangra significa la comunidad de discípulos. En el tiempo de Buda era la comunidad de discípulos iluminados. En otras palabras debías ser al menos un entrante de la corriente para volverte un miembro de la comunidad. En estos tiempos ya no es así, puedes encontrar muchos monjes budistas no iluminados dando vueltas por el mundo.

Un meditante necesita sólo una cosa y eso es otro meditante, idealmente iluminados. Imagina que en el tiempo de Buda, cuando iban a visitarlo no sólo conocías al Maestro sino a un grupo ¡de 500 discípulos iluminados!, era extremadamente útil porque ninguna de esas personas tenía el condicionamiento que hace tan difícil para nosotros el ver que ya estamos iluminados sin saberlo. Un no iluminado no es alguien a quien le falte algo, sino alguien quien tiene los ojos cubiertos con algo. No es un caso de muy poco, sino de demasiado.

En Goa, en Febrero de 1998, por la primera vez y por un momento completo; la mente paró: ¡”yo” no estaba!

Yo estaba absolutamente al final de mi cadena: quería cometer suicidio. Traté pero no sabía cómo. Me las arreglé convenciendo a mi pareja para que se cambiara a la otra cabaña de bambú. Me acuerdo de haber ido a acostarme y apagar la lampara de petróleo. Las tablas de la cama eran muy toscas y dolía, pero comencé a sentirme muy cómodo escuchando las olas del océano de India, mientras golpeaban en la playa con el sonido de un tren de carga.

La próxima cosa que recuerdo es que había algo sentado sobre mi chakra del corazón. Lo arranqué del pecho y lo puse en el piso. Y mientras encendía la lámpara me di cuenta de que algo ha cambiado completamente. El dolor en mi pecho se ha ido y al mismo tiempo veo un escorpión caminando a través del piso. Había esa tremenda celebración sucediendo en mi corazón sin ningún motivo. Era como descubrir de repente el secreto de la existencia.

Por horas me quedé ahí escuchando el océano. Me di cuenta del verdadero significado de la palabra Nirvana: significa sin dolor.

Los días siguientes los pasé visitando “picadas” locales y me sentía total y absolutamente enamorado con todo y con todos; a tal grado que olvidé que mi novia estaba viviendo al lado. De repente ella se paró enfrente mío diciendo: “¿y que hay de mi?”

Ella se volvió mi primera estudiante en el próximo curso de Vipassana.

Quizá fue así:

La realidad de ésa “terrible” relación-sufrimiento por la que yo estaba atravesando de pronto se volvió: “yo nunca he sido dependiente de nadie y tampoco nunca nadie ha dependido de mí. No necesito a nadie y nadie me necesita. Verdadera soledad por fin”. ¡Libertad absoluta! Todo lo que había estado tratando de hacer hasta ese momento era recrear “el-espacio-con-la-madre-en-el-comienzo”, sólo una sensación a la que yo estaba enganchado con infantil obsesión, una resaca del pasado, tratando de llenar un vacío con engaño. Necesitaba al otro para jugar el rol”

Entonces la comprensión vino: “Dependencia no es amor...” ¿y el sexo? Bueno el sexo sigue siendo grandioso pero se le deben quitar el 90 % de las proyecciones que le hemos impuesto, que son, por supuesto otra vez, el esfuerzo inconsciente de recrear la atmósfera de los primeros años de vida.

Vino una tremenda ola de libertad y luego amor, el verdadero, compasión. El ego se había vuelto completamente loco y durante días manejé mi moto por los alrededores flotando, totalmente enfrascado en mí mismo.

De vuelta a Poona supe que a mi amiga Rani le había sucedido lo mismo: ¡imaginen mi alegría! Alguien más se había vuelto una verdadera solitaria. Eso era divertido. Ahora la verdadera comunión estaba sucediendo.

Luego hay un proceso de darse cuenta, y las discusiones acerca de si esto podía llamarse iluminación o no, si estábamos entrando a la corriente, o si uno debía cerrar la puerta o dar satsang. Yo prefiero decirle “la finalización del primer curso” (de entre 4), lo que significa que al meditador se le ha evaporado su ego hasta el grado en que sus viajes serán muy rara vez proyectados hacia fuera, y si sucede se disculpará inmediatamente por su falta de conciencia.

Internamente se relaciona exitosamente con temas como la rabia, la codicia o los celos pues hay un nuevo conocimiento innato de que no hay un “yo” en ningún lugar. El punto de vista equivocado acerca de “yo contra los otros” ya no es operativo. Por eso sus dudas se han ido por siempre. Y sabe que sólo admitir su propia tontera, el verdadero coraje, funciona. Ni rituales ni ceremonias harán el truco. Se ha vuelto un entrante en la corriente.

Me gusta ésta línea de Budismo teravada, sabes. Con los pies bien puestos en la tierra.

Como “YO” no soy, ¡SOY! o ninguno, o ambos.

## Capítulo 6: Maestros: el Buda: el totalmente iluminado

Reírse es la verdadera esencia de las religiones, la seriedad no es nunca religiosa, no puede ser religiosa. La seriedad viene del ego, parte de la verdadera enfermedad. La risa es sin ego.

*Osho*

Después de éste primer destello de Nirvana y la revisión de la lista de opiniones del ego, llegarás a la conclusión de que no hay nada más que hacer, que observar las cosas apareciendo y desapareciendo, una a la vez y en un eterno presente cambiante, sabiendo al mismo tiempo ¡que el centro no se mueve nada!. Es una tremenda sensación de alivio. No hay problemas de ningún tipo, nunca hubo, nunca habrá.

Después de un segundo de absoluto cero, la mente trata de restablecerse pero encuentra que no hay mas necesidad de preocuparse. Todo el dolor del pasado resultaba estar basado en la imaginación. Donde sea que vuelvas tu atención, ocurre el entendimiento. Entiendes quien eres, qué haces y porqué. Sabes que ha pasado. Entiendes porqué, qué se ha hecho, y que todavía debe ser hecho. Entiendes cosas de las que antes ni siquiera estabas consciente.

Perder la visión errada del ego, o creencias personales es el cambio mas grandioso que te puede haber pasado. Un tremendo amor esta ahora en el corazón de todos tus pensamientos, palabras y acciones. Pensamientos armónicos son ahora la regla en vez de la excepción. Te has vuelto un entrante de la corriente (sotapanna). Has llenado tu destino. Has completado el primer curso de meditación.

Si algunos estados negativos están potencialmente ahí, no son un gran tema. En casos extremos quizá la rabia, la codicia o la arrogancia , aparecen , pero son muy luego notados y ya no hay necesidad de expresarlos. Si inadvertidamente salen por un momento, el entrante en la corriente se disculpa inmediatamente.

A pesar de que no hay obligación, te gustaría compartir esta luz con todos tus amigos. Aún no eres un Maestro, pues sólo has experimentado un destello, pero te das cuenta que en el mundo de las personas mundanas te has vuelto un foco de luz. Para ser un Maestro debes experimentar nirvana tres veces mas y, más importante, debes aprender el ABC de las técnicas de enseñanza. Muy pronto te das cuenta que ninguno de tus amigos quiere oír lo que tienes que decir.

Hay una historia de Buda que dice:

“Ésta es la situación: un grupo de amigos están en una fiesta en una casa y alguien fuera de la casa ve llamas saliendo del techo. Entra a la casa para advertir a las personas de que ahí hay fuego. Pudo ver el fuego pues él estaba afuera, pero las personas desde dentro no lo pueden ver y se rehúsan a salir. Este es el problema de un Maestro en una cáscara de nuez”.

Los Maestros deben aprender a como traer la noticia a éstas personas inconscientes de tal forma que las personas salgan de la casa sin comenzar una guerra con el Maestro. Es una herramienta que puede tomar toda una vida aprender.

Has experimentado un gran destello de entendimiento, pero eso no significa que te has vuelto un santo de colores. Has revisado todo lo que estaba en tu lista original de lavandería, desechando lo innecesario. Muchos hábitos quedan por un corto tiempo igual. A veces esto crea conflictos con otros buscadores. Los discípulos tienen toda clase de ideas acerca de cómo s debe lucir su Maestro. Grande, poderoso, sentado en un trono, moralmente impecable. Debe o no debe usar barba. debe ser clarividente , omnisciente, y un sanador. Debe ser un buen orador, nunca tocar un trago y no fumar por supuesto.

¡Cualquier cosa!

Y por supuesto no es nunca así.

Los Maestros tienen técnicas primero, para atraer discípulos y, segundo, para distinguir a aquellos que están realmente interesados de los que vienen sólo porque están aburridos con sus vidas, o porque está de moda, o porque “extrañan a papa”. Una manera de hacerlo es actuar de manera escandalosa.

Si ibas donde Bodhidharma, sentado en su cueva mirando la pared en profunda meditación, no te habría mirado siquiera. Él no aceptaría al hombre que quería ser su primer discípulo, entonces, éste cortó su mano derecha y lo asustó con que se seguiría cortando si Bodhidharma no lo aceptaba. Parecía que valía la pena. Entonces Bodhidharma lo instruyó para que se sentara mirando la pared y se callara. No le dio más instrucciones. Esa fue la primera sesión Zazen.

No ha cambiado desde entonces.

Bodhidharma tenía la reputación de que cuando movía sus ojos fieramente, las personas salían corriendo ¡y arrancaban con miedo!

Cuando un Maestro te mira a los ojos, un miedo tremendo aparece pues tu ego se vuelve instantáneamente consciente de sí mismo y de su miedo de ser atrapado. Profundamente dentro de nosotros mismos sabemos que estamos pretendiendo ser alguien que no somos, lo que es el trabajo del ego, y por eso estamos siempre asustados de ser pillados en el acto:

“que pensarían de mi si supieran que sólo estoy pretendiendo”.

Ese es el problema con el ego: ha creado una auto imagen de sí mismo basado en el engaño y está, para siempre, asustado de ser descubierto. ( después de la iluminación el ego cambia en un individuo y sigue funcionando, pero ahora su miedo se ha ido porque sabe que no hay nadie ahí para ser descubierto o por quien sentirse avergonzado. La auto aceptación ha sucedido finalmente, no hay mas listas de requisitos para volverse feliz.)

Gurdieff, compartiría coñac con sus nuevos discípulos y los dejaba completamente borrachos, porque esa era la forma mas rápida de ver quien realmente era ese discípulo. Muchas veces, después de esas sesiones, él los invitaba a salir en su auto. Muchos se hacían en sus pantalones por la extremadamente descuidada forma de manejar del Maestro. Una vez tuvo un accidente que casi lo mató, lo mandó al hospital. fue una buena cosa que no hubiera tests de alcohol en esos días.

Osho hacía lo mismo, manejaba arriesgadamente. Ya en India tenía una mala reputación como conductor, asustando a sus pasajeros hasta la muerte. En Oregón invitaba a sus discípulos más cercanos a andar en uno de sus Rolls-Royces. Adelantaba en las esquinas, andaba muy rápido, de una manera tal, que su gente se aterrorizaba. Cuando terminó una o dos veces en una zanja, los líderes de la comunidad decidieron proveerlo de una escolta.

Un amigo mío que era un corredor profesional, en ese momento manejaba uno de los más rápidos y poderosos camiones que había para ese propósito. Me dijo que la escolta no podía darle alcance a Osho pues no tenían la rara capacidad de saber si venía tráfico en contra: cada vez que Osho no adelantaba en un curva ciega, un auto venía del otro lado.

Regularmente verían a Osho desaparecer en la distancia donde, a veces, sería interceptado por los carabineros a causa de la velocidad. y muchas veces por fanáticos seguidores de Jesús ¡que venían a protestar contra él!

Mas tarde la comunidad decidió construir una pista especial con el sólo propósito de entretener al Maestro. Ahí podría ir tan rápido como quisiera pues nadie debería estar en esa pista.

Otras cosas que Osho hizo, y que fueron consideradas escandalosas, fue abrir dos bares en el ashram. Cantidades enormes de cerveza eran servidas cada noche. Imaginen, en India un ashram es un lugar “sagrado” donde se enseña “espiritualidad”, y él ¡abría bares!.

Algo que realmente choqueó a los Indios fueron los grupos de terapias sexuales. El sexo en India, especialmente en esa época no era algo - y repito - no era algo que se trataba en los ashrams.

Pareciera que los Maestros tienen la tendencia de hacer justo lo que se considera inmoral en la sociedad en la que operan. Para sacarte de tus limitaciones.

Luego está la historia del Maestro Tibetano, un muy celebrado abad de un viejo monasterio. Estaba tranquilamente caminando alrededor del campo cuando vio a una joven mujer, la agarró y tuvo sexo con ella . fue un shock muy grande para las personas, pero los tibetanos están acostumbrados a las extrañezas de sus Maestros por lo que no hicieron un gran escándalo. Más tarde, el Maestro les explicó que lo hizo para ayudar a un discípulo muy tonto que estaba muriendo en ese momento en el monasterio. El Maestro había visto a un par de pollos apareándose y tuvo miedo de que el discípulo, que estaba mirando, renaciera como un burro, entonces le proporcionó un cuerpo alternativo en una forma altamente poco tradicional. Lo que pasó con la mujer no es mencionado en la historia pero tener sexo con un Maestro fue, probablemente, muy satisfactorio y la actitud hacia el sexo de los tibetanos es, de cualquier forma, muy libre.

Chogyal Trungpa Rimpoche es un famoso tibetano reencarnado (Tulku), quien escapó del Tíbet en los sesenta y fue a vivir a Escocia en un centro Tibetano. En esos tiempos yo estaba en India y comencé a escuchar cosas sorprendentes acerca de él de parte de mis amigos Tibetanos, quienes me preguntaron si los rumores eran ciertos.

Él se había comprado un auto de carrera y estaba bebiendo alcohol al lado de la rueda, invitando a jóvenes mujeres a pasear con él. Mis amigos Tibetanos estaban horrorizados pero nunca perdieron su Fe pues , como dije , están familiarizados con la conducta escandalosa de los Maestros.

Se volvió tan mal que un día tuvo un accidente, se rompió la espalda y quedo semi paralizado. Se fue a los Estados Unidos, a Boulder, Colorado. Abrió un centro abierto a profesores de meditación de todas las escuelas Budistas y se quedó enseñando ahí. Siempre tenía una bandeja de cervezas a su lado en el podio, las que terminaría durante el discurso. Por supuesto el quinto precepto dice que no debes intoxicarte con nada. Estos discursos fueron publicados y se volvieron best sellers espirituales. (publicaciones Shambala).

Un día el Karmapa anterior (la reencarnación nº 17) vino a visitarle y luego de ésta Trungpa nunca más volvió a tocar el alcohol.

Ramana Maharishi nunca se preocupó de su cuerpo después de su iluminación. Oí que dejaba que las uñas de sus pies crecieran hasta encarnarse, sus discípulos debían hacer todo. Debían lavarlos e incluso alimentarlos. Nunca enseñó. Osho solía decir que “su iluminación fue como la de todos los otros pero, como Maestro, él era el peor”. Solía sentarse en exaltación en su cueva. Aún así, tiene miles de discípulos hoy.

El comportamiento de un Maestro no tiene nada que ver con la calidad de sus enseñanzas . la idea de que un Maestro debe obedecer a un patrón moral es sólo producto de la resaca de las pseudo religiones. La iluminación no es de ninguna manera lo mismo que la santidad.

Munindra habría pasado el examen de santidad con honores. Era tan humilde, prácticamente invisible, que la mayoría de las personas nunca reconocieron sus cualidades. Esa puede ser la razón del porqué sólo tuvo unos pocos discípulos quienes, después, se volvieron profesores ellos mismos.

No debemos juzgar a un Maestro por la primera impresión. Los Maestros apuntan a la luna con el dedo, pero la luna es invisible para los discípulos, entonces él comienza a confundir el dedo con la luna.

Si no se ilumina en un “tiempo razonable” el discípulo comienza a encontrar los errores en el dedo. Culpando al Maestro, inconscientes de su propia ignorancia.

O el Bidi-Baba que dijo: “¿porque abstenerse de químicos a los que se ha acostumbrado el cuerpo antes de la iluminación?” mientras encendía un bidi detrás de otro (Bidi: cigarrillos indios que contienen un 95% de tabaco).

Por eso mi personal punto de vista acerca del tema ha sido siempre: no se preocupen de sus cualidades inmorales. No se preocupen ni traten de cambiarlas porque son como sombras; no son una fuerza en sí mismas. son el resultado de la falta de luz. Apenas la luz entra la oscuridad se disipa por sí misma. Nada especial debe ser hecho. Sólo desarrolla la luz y la inmoralidad desaparecerá sola.



Yo nunca estuve consciente de la necesidad de un Maestro hasta que comencé a usar LSD en los 60's. Tenían el efecto de hacerme entender que había más sobre la vida de aquello que me mostraban los ojos. yo trataba de sanarme de un dolor del que recientemente me había dado cuenta. era el hecho de que mi padre había muerto en la guerra en manos de una unidad SS que trataba de borrar las huellas del campo de concentración en el que había estado prisionero. Me había involucrado en el tema de la guerra y trataba de resolver el problema por mi mismo descubriendo que era incapaz.

Un amigo me dio "la experiencia psicodélica" escrita por Timothy Leary y Richard Alpert, quien se volvió Baba Ram Dass más tarde, tenía una introducción del Lama Anagarika Govinda, quien era un viajero aventurero de Austria quien se fue al Tíbet cuando era joven y pasó la mayor parte de su vida con los tibetanos.

En ese manual ellos usan el libro tibetano de los muertos para explicar la experiencia psicodélica, señalando que es muy parecida a la muerte a pesar de que en ésta, no es el cuerpo el que muere sino el ego. El libro señala que entre el último minuto de ésta vida y el primer momento de la próxima hay un instante en que el ser es totalmente libre y ahí la iluminación es muy fácil. Lo único que necesitas en ese momento es alguien que te recuerde el echo esencial de la vida y la muerte y ¡plop! Reconoces ésta verdad con completa conciencia porque en ese momento la mente no está más encerrada en un cuerpo y es nueve veces más inteligente que en un cuerpo. La iluminación ocurre y la persona no renacerá. Puesto que es sólo por ignorancia o ego (miedo en otras palabras) que el individuo comienza a buscar otro cuerpo para renacer.

Para eso estaba escrito el libro: la idea era que luego de tomar LSD, uno dejaría el cuerpo, se volvería muy inteligente, entendería La Verdad según el Buda y se iluminaría. Por supuesto que no había muerte verdadera, pero uno renacería sin ego. O algo así decía la teoría. Descubrí que no importa cuán fuerte fuera la experiencia con LSD uno volvería siempre al ego con sus intensos miedos e incrementar la dosis, en el fondo, no ayudaría. Entonces estaba atrapado.

Muchos años antes en un viaje a Estambul, encontré otro libro "Carne Zen Huesos Zen", por Paul Repts. Contiene muchas historias cortas sobre interacciones con maestros y discípulos. En ese momento fue una tremenda revelación pues hasta ese momento yo no estaba consciente de que aún había gente alrededor que parecían que haber entendido, que parecían saber aquello que siempre se me escapaba. Por una gran sabiduría ellos entendieron la vida. Se las arreglaban para enseñar lo que sea que fuera lo que ellos sabían. Estaba muy feliz de ver que al menos en el pasado, alguien entendió.

La próxima pregunta fue: "¿eran todavía encontrables?"

Seis meses más tarde estaba en lo Himalayas, muy alto en las montañas, buscando a un Maestro Tibetano.

Aquí es donde sucede el fenómeno de que se proyectan las cualidades que los Maestros deben tener para que sean aceptables para sus discípulos. Para mí debía ser Tibetano; debía tener varios superpoderes, como clarividencia o poderes curativos. Los Maestros saben, y siempre juegan con eso para quitar los obstáculos a sus discípulos. Por eso los cientos de ejemplos de comportamiento escandaloso practicado por Maestros para choquearles y sacarlos de su pensamiento condicionado.

Entonces fue que finalmente siguiendo el consejo de un amigo llegue a Bodh-Gaya. Anagarika Munindra aún no llegaba y dos días más tarde vi a un pequeño hombre vestido en su traje tradicional Indio, a quien confundí con el que cuidaba los libros. Ni siquiera se acercaba a lo que yo pensaba debía parecer un Maestro. No fue hasta que lo mire a los ojos que lo reconocí. Tenía esa mirada en la que uno puede desaparecer completamente. Parecía ver cosas en tí que tú no sabías que estaban. Te haría consciente de pensamientos que no habías visto antes. Su mente era muy compasiva. Siempre trabajaba por el bien mayor. Era grandioso estar a su alrededor. Muy divertido, siempre lleno de energía. Siempre invitaba a todos a venir y sentarse en su cama en su pequeña pieza a hablar sobre meditación o cualquier otro tema que quisieras. ¡ un hombre tan corriente! Nunca se consideró un Maestro:

"soy su amigo y comparto este pequeño tema sobre meditación con mis amigos, sin costo" entonces: ¿cómo reconoces a un Maestro?

¡por su risa, su humor, su diversión!

"Si no es divertido, no lo hagas y déjalo en el olvido" decía Alan Watts en los sesentas.

Había un Maestro Zen en Japón que tenía un método especial de enseñar. Un día un discípulo le hizo una pregunta. El maestro lo pescó y lo tiró por la ventana en el segundo piso. El discípulo cayó al suelo, herido pero no grave, el Maestro saltó y cayó sobre él y grito: "¿ahora entiendes?" el reporte es que el discípulo se iluminó instantáneamente.

A veces se le llama "llegar hasta el fondo".

Una monja Zen acarrea el agua para el monasterio. Un trabajo muy rutinario que venía haciendo por años. Un día el fondo del balde se le rompió. Fue como si su cerebro se hubiera caído y entonces experimentó la iluminación.

¡Nunca sabes cuando te tocará!, ¡puede ser hasta cuando estés en el baño!

# Capítulo 7

## La verdad: El Dhamma

La Ley Universal es llamada La Verdad, o Dhamma en pali, Dharma en Sánscrito. En las sociedades occidentales esto puede ser fácilmente mal interpretado. Incluye todas las reglas que rigen tanto el mundo material, como la ley de gravedad, la electricidad o la física, así como las leyes que gobiernan el mundo interior.

No son en manera alguna personales ni hablan sobre Dios.

Es la forma en como las cosas funcionan de acuerdo a su propia naturaleza independientemente de su clase social, religión o sociedad. Así como una manzana, si es tirada caerá hacia la tierra, la codicia, el odio y la ignorancia causarán sufrimiento. Ambas son impersonales, son leyes inevitables.

En el nivel más alto, el Dhamma es uno. Las cosas parecen ocurrir de acuerdo a muchos grupos diferentes de leyes, pero al momento de iluminarse, repentinamente aparecen como Una. Después de todo los detalles también se vuelven claros. Si conoces el todo, conoces las partes - pero, no es por estudiar las partes que llegarás a conocer el todo.

Primero debes entender que todas las cosas tienen las mismas tres características (anatta, anicha, dukkha - impersonales, impermanentes, insatisfactorias), entonces sucede Nirvana, ahí entiendes Dhamma.

Los períodos menstruales, las matemáticas, los ciclos solares, la música, todo obedece leyes. Son hechos de la vida, no son personales. No es algo en lo que debemos creer, es algo que debemos investigar.

En occidente la ley universal a sido confundida con Dios. Ésta es la consecuencia lógica de las creencias personales. Si piensas que *TU* estás a cargo de tu vida entonces también piensas que *los otros* están a cargo de las tuyas. Un paso más y pensarás que *nuestro padre* está a cargo o, en algunos casos, *la madre* está a cargo. Es sólo una proyección. Piensas: “en la existencia también debe haber *alguien* a cargo – y con esa proyección por supuesto que está asociada la visión errada sobre “culpas y castigos” criticar, culpar y todo un rango de creencias “religiosas” sin sentido.

La palabra persona implica más o menos una unidad permanente haciendo cosas. La misma ilusión se vuelve aparente cuando decimos por ejemplo: “Dios hizo esto por mí”; “Dios salvo mi vida”.

Toda la materia en el universo es el cuerpo de Dios, la suma total de todas las mentes de todos los seres del universo es la mente de Dios. En ésta definición no hay separación entre Dios y yo. Yo soy Dios, tu eres Dios. Cuando el místico Sufí Al-Hillaj Mansoor, luego de su iluminación declaró: “yo soy Dios”, las autoridades religiosas de esos días lo condenaron cortándole un miembro después del otro. Aún así el siguió gritando : “yo soy Dios”

Las palabras no están hechas para explicar las sutilezas de la verdad espiritual. Me pasó lo mismo. Gracias a Osho me di cuenta de que éstas cosas no se podían decir.

En realidad son sólo pensamientos. Cada uno depende del precedente y resultará en el próximo. No hay mas que una cadena de pensamientos. Vi a un tipo en la televisión, fue condenado a 4 años de prisión en Chile por violencia en un estadio de fútbol. Dijo: “no soy la mala persona que ustedes creen que soy” . y él, por supuesto, tiene razón. A ésta cadena de pensamientos y opiniones nosotros le llamamos persona, nadie sabe realmente porqué de repente hay tal cantidad de odio y/o codicia conduciendo a éste actuar criminal.

Ahora, sin tomar en cuenta todo eso, ¿qué tenemos que aprender para, de alguna manera, influenciar este proceso?, ¿cómo?. Con comprensión y plena conciencia.

En la práctica esto significa que puedes criticar, estudiar, analizar los hechos y ver por ti mismo que es verdad, sin la influencia de un eclesiástico. En la verdadera religión (etimológicamente religión viene de "religar", reunir, significando reunir tu ser otra vez con tu interior, restableciendo la conexión interna con tu divinidad) nadie está a cargo de la verdad. Nadie te dice que debes creer. Tu por ti mismo debes descubrirlo. El Maestro te entrega el oro y tu debes moldearlo hasta que la forma se transforma de acuerdo a tu propia verdad. Debes hacer preguntas, pensar, leer, discutir. En la verdadera religión no existe la blasfemia, insultar no es siquiera posible.

En el comienzo el discípulo no conoce la verdad, entonces necesita fe en su profesor o Maestro. Para que su fe crezca, se dice que la meditación debe ser excelente en el comienzo, excelente en el medio, excelente en el final. Excelente al comienzo pues inmediatamente alivia el dolor. Excelente en el medio porque hermosas cosas comienzan a sucederte, el discípulo logra mas fe, amor, compasión, plena conciencia. Hace su vida más fácil, más hermosa. Y al final excelente, porque te lleva a la iluminación.

Otro aspecto de Dhamma es que de hecho esta vivo.

Hay reportes de que Platón dijo: “!este universo es, de hecho, un solo ser vivo!”

Munindra: “si te ocupas del Dhamma, el Dhamma se ocupa de ti”.

Antes de la iluminación, el discípulo siente que está de alguna manera sobreviviendo en un mundo muerto pero luego de que el primer destello de entendimiento haya sucedido, el ve de pronto que la existencia se está haciendo cargo de él como una madre amante lo haría por su primer bebe.

Dhamma es también amor infinito, infinita inteligencia todo el conocimiento, toda la visión...

Munindra estaba viajando en India con mi amigo David. David se da cuenta de que ha perdido la billetera con pasajes, todo su dinero y tarjeta de identificación. Es una catástrofe de proporciones.

Muni dice: “si te ocupas del Dhamma, Dhamma se ocupa de ti”.

David no cree eso y se burla de Muni.

“Mmm, veamos”, dice Munindra y siguen caminando hacia la estación de policía mas cercana. En India, perder documentos como esos significa que no los volverás a ver, y la mirada del policía sentado tras el escritorio no era prometedora. Le hizo repetir a David toda la historia tres veces. Él estaba comenzando a sentirse cada vez mas estúpido, pensando que todo eso era totalmente inútil. Estaba listo para comenzar a golpear la meza cuando el policía se dirigió a su escritorio e hizo aparecer la billetera con todos los documentos adentro, intacta. Munindra, por supuesto, hizo tallas a costa de David por muchos días.

La verdad no puede ser entendida intelectualmente. Sólo será entendida luego de que el pensamiento haya parado, al menos, una vez. De pronto todo se vuelve claro como el cristal, y sabes qué es verdad pero no tienes ninguna idea de cómo llegaste ahí. Solo sabes que es así. La mente que vuelve después de éste instante de total silencio, comienza entusiasmada a chequear todas las implicancias de esta verdad con pasos gigantes entendiendo todas las disciplinas científicas de una vez.

Esta grandiosa inteligencia que aparece en ti no es el producto del pensamiento. Es , en vez una comunión directa con el universo una vez que el pensamiento ha sido completamente removido de la ecuación.

Experimentando la Verdad, experimentas al mismo tiempo un enorme amor hacia todos los seres, hacia todo el universo. Simplemente amas todo lo que se ponga frente a ti. Todo es tan hermoso y te preguntas porque no lo entendiste antes. En verdad te das cuenta de que siempre has estado usando anteojos oscuros. Lo que siempre consideraste como tu mismo, ahora lo ves solo como miedos de tu niño interno, los miedos de tu ego que tiene en realidad la madurez emocional de un niño de cuatro años.

La teoría es que tu sistema de defensa esta mas o menos completo a la edad de cuatro. Después de eso se aprende mucho, se adorna a si mismo, pero el principio fundamental del sistema de defensa es que ya ha sido establecido. Esta basado en el miedo y no es muy inteligente.

## Capitulo 8

### “Religiones” e ideologías

El buda llamo a su forma “el camino del medio”, y continuo explicando que si quieres hacer música con un instrumento de cuerdas debes asegurarte de que la tensión en las cuerdas es correcta. Muy tensas y se cortara; demasiado sueltas y el sonido será horrible.

¡fanáticos de las pseudo religiones recuerden esto!

Osho citando a un discípulo de Bodhidharma:

Pero supón que yo no veo mi naturaleza, ¿puedo aun iluminarme por invocar al Buda, recitar sutras, hacer ofrendas, observar los preceptos, practicar las devociones, o haciendo buenas obras?

Bodhidharma dice: “no, no puedes”.

Osho continua: es lo que todas las religiones están haciendo en el mundo, las llamadas personas religiosas todo eso., Invocan a dios, al Buda, invocan Jinnahs, invocan profetas mecias salvadores recitan sutras, el santo Koran, la santa Biblia, sagrada Gita, santo Dhammapada, hacen ofrecimientos en templos, en mezquitas, iglesias, sinagogas, en Gurudwaras,. Ellos observan preceptos, hacen ayunos no comen en las noches, no

toman en las noches, miles de diferentes preceptos son seguidos por diferentes religiones. en el nombre de los preceptos, disciplinas, todo tipo de sin sentidos son practicados – devociones o abriendo hospitales, colegios, orfanatos. Solo un hombre como Bodhidharma puede decir: “ no, no puedes alcanzar la iluminación o estado del Buda con ese tipo de cosas, solo hay una forma y esa es conociéndote, conociendo la naturaleza de tu ser.

Hay religiones que son monoteístas, y que rechazan el renacimiento: Judaísmo, cristianismo, Islam. Su historia esta basada en creencias, las creencias no tienen nada que ver con la meditación pero las religiones requieren creencias porque es parte de su técnica para dominarte.

La ciencia por el otro lado quiere saber, entonces propone una hipótesis, la que debe ser testada, hasta que es o rechazada o aceptada. Eso lleva a un resultado valido. Puede ser verificado y repetido, es la verdad, independiente e la persona que este meditando. Cada vez que la hipótesis se prueba, el mismo resultado es obtenido.

Lo más importante es que en la meditación, las creencias no tienen lugar. Las creencias son una barrera porque cuando crees que algo es verdadero no lo investigas profundamente previniéndote para siempre de ver el verdadero estado de las cosas. En otras palabras estas religiones son una barrera.

Osho solía contar la siguiente historia;

Galileo Galilei quiso probar al mundo que la tierra giraba alrededor del sol y no al revés. El Papa lo convoco. Le dijo que debía re escribir su libro y olvidarse de su nueva idea. Lo amenazo con enviarlo a la cárcel, con torturarlo; dijo: “ eso va contra la Biblia, la Biblia dice que el sol gira alrededor de la tierra, y no estamos listos para oír ningún argumento. La Biblia es un libro sagrado escrito por Dios mismo, y Dios no comete errores. Si es que una cosa se prueba que esta mal en la Biblia, la gente comenzara a pensar que, si hay una cosa equivocada, otras pueden también estarlo. Y si la Biblia puede estar equivocada ¿qué pasaría con mi *infallibilidad?*”.

Treinta años antes Copernico había ya encontrado que la tierra no era plana como decía en la Biblia, sino redonda y que giraba alrededor del sol. Él estaba en serios problemas ¡un edicto papal lo calló!

Estas cosas no tienen nada que ver con religión en realidad, pero el único argumento del papa fue que si una cosa estaba mal en la Biblia no habría fin y todo el edificio de la cristiandad comenzaría a desmoronarse. Y su ultimo argumento era siempre la espada.

De esta manera la iglesia previene a la sociedad occidental para no ir hacia adentro y meditar.

“Todo el esfuerzo de la religión (real), es como deshacernos del ego y ver la irrealidad de este”

#### Osho “come follow to you” capitulo 8 pregunta 1

No es de extrañar que la mayoría de las personas se queden pegados en sus creencias pues aun recuerdan el clima de severa represión. En muchas religiones ese es aun el caso hoy en día.

También existen religiones, como el hinduismo y janaismo, que aceptan el renacimiento pero la llaman reencarnación, significando con ella lo idea de un “alma eterna” reencarnándose en un nuevo cuerpo cada vez. Esto también es una visión errada: la creencia en la existencia de un alma eterna. El hinduismo ha generado sus maestros iluminados, quienes después *han dicho* que hay solo un Alma que todos los seres comparten, pues ellos también han descubierto, naturalmente, que no tienen un alma individual.

Algunas escuelas budistas también tienen creencias que demuestra que los seguidores parecen no haber entendido al Buda. Existe una escuela japonesa que cree en que tu puedes conseguir ir al “paraíso occidental de Amithaba”, un buda celestial, a través de la repetición de su nombre “Amithaba, Amithaba, Amithaba...”ellos probablemente tampoco han oído de Bodhidharma.

Lo mismo pasa con todas las ideologías que requieren creencias. En todos estos círculos siempre habrá alguien que te diga cuales deben ser tus creencias. Cuando sea que tu estés al borde de volver a tus sentidos vendrán de inmediato al rescate a ayudarte a retomar tus creencias. Eso significa que ya no eres libre de ser científico, entonces no puedes descubrir la verdad.

Otros ismos, como el ateísmo teísmo, materialismo, eternalismo, comunismo, capitalismo etc., usan el mismo método para tratar de atrapar seguidores. Creencias no investigadas son tomadas por verdad; líderes inteligentes imponen sus visiones erradas a los seguidores. Se vuelven otro viaje de poder, otra forma de dominarte, de ponerte impuestos.

¿Cómo reconocer las falsas religiones de la verdadera religiosidad?, las falsas están basadas en creencias mientras la religión verdadera esta basada en investigación. Las religiones tienen sacerdotes diciéndote que se supone debes pensar, como debes ser, enseñando creencia ciega; los maestros nunca te dicen que hacer, que decir o pensar. El maestro solo te señala la verdad para que tu la investigues.

Las falsas religiones están basadas en tradiciones que vienen de maestros muertos que ya no pueden despertarte y por eso son muy seguras. No corres el riesgo de quedar choqueado. Estas viejas religiones son fáciles de seguir en vez de exponerte a un maestro vivo que trata de sacudirte de tu sueño, tu hipnosis.

Las pseudo religiones siguen un “libro santo” que puede o no haber sido útil en el pasado pero ahora han perdido toda su utilidad, siendo obsoletos sin esperanza.

Por otro lado en la religión verdadera existen textos, sí, pero no son tomados como santos por sí mismos, debes practicarlos, debes ir allí. Son como mapas y venerar mapas ¡nunca te llevara a ningún lado!.

Y las palabras de los maestros no son verdades literales. Son solo indicaciones de algo que no puede ni siquiera decirse con palabras; entonces nunca las tomes seriamente. No confundas el dedo con la luna.

La meditación será siempre la herramienta del maestro. Esta palabra, meditación, viene de la misma raíz de meditation, medicina. Significa sanción.

Meditación se hace solo, (en grupos quizá), estas tratando de seguir algunas instrucciones en tu personal mundo interno donde estas siempre solo.

“Tu está contigo mismo” solía decir Munindra con una sonrisa.

Los sacerdotes están en el otro lado, van entre tu y “Dios”. Se hacen indispensables y quieren ser remunerados.

Muchas veces es muy difícil ver la diferencia entre la verdad y lo pseudo pues, como siempre, hay fertilización cruzada. Ambos usan exactamente las mismas palabras pero una de ellas esta solo pretendiendo...

Nunca todo es negro o blanco. Personas se pueden iluminar a través de pseudo religiones por la intensidad de su búsqueda. Todas las pseudo religiones tienen también su departamento de discípulos iluminados. Místicos cristianos, Sufíes, santos Hindúes, Hasidistas.

En todo caso yo no he oído nunca de un maestro que se vuelva sacerdote. Una vez que lo consigues no puedes volver nunca mas a la ignorancia.

En tiempos ancestrales en China había un sistema de sucesión de un maestro hacia el próximo. Esto era expresado simbólicamente por la transferencia de los símbolos de la iluminación, el tiesto de las suplicas, las cosas y la cuerda del viejo maestro, al nuevo.

Cuando el gran Maestro Kho Hsuan fue públicamente reconocido por su maestro como iluminado, y como su sucesor, era todavía un trabajador en la cocina que limpiaba arroz, el trabajo mas bajo que existía.

El abad del monasterio era un tipo celoso quien pensó que era el quien merecía la “sucesión”. Planifico asesinar al joven de la cocina.

Kho Hsuan debió correr por su vida por la siguiente década porque este abad, solo un padre, estaba implacablemente persiguiéndolo para conseguir los objetos sagrados.

Incluso en la época de los grandiosos maestros chinos había siempre religiosos, quienes, sin el coraje para iluminarse ellos mismos, trataban de ganar poder a través de la mala interpretación de las enseñanzas. En Rajneeshpuram, en Oregón, Osho también tenía seguidores que trataban de volverse grandes sacerdotes, y estaban listos para usar cualquier truco criminal para ganar poder. No es una coincidencia. Un maestro atrae estas personas porque para los sacerdotes, el camino es solo sobre dominación, y estar al lado de un Maestro es un buen lugar para tratar de influenciar “seguidores”, para convertirlos a sus propias “creencias”. Estos pseudo maestros se vuelven entonces como los líderes de un partido político. De hecho todas las grandes religiones muestran todas las trampas de los partidos políticos.

Cuando quieres aprender algo nuevo sobre un maestro, como un arte, pintura, música, o jardinear, es quizá una buena idea suspender tus críticas, dudas e ideas sobre eso por un tiempo y solo hacer lo que el maestro te señala, con el fin de, al menos, entender un poco sobre como funciona el proceso. La meditación es un arte: el arte de vivir. Una reeducación de la humanidad. No comienzas siendo un pensador independiente de inmediato. Debes estar entonado con el maestro, y luego, cuando entiendes, la transformas en tu propia verdad.

El maestro te da las herramientas para que puedas entender la tu propia verdad. Tu no tienes que estar cerca del maestro. Porque tienes las herramientas, no eres dependiente del maestro.

Como ejemplo aquí esta la historia de la versión corta de Buda.

Una vez un hombre vino a ver al Buda, había viajado por muchas semanas pues venia del sur de India. Estos eran los tiempos de los carros de bueyes, y la mayoría de la India estaba cubierta de por selva nativa así es que debe haberle tenido una tremenda fe para llegar hasta el Norte de India.

Este hombre había dejado su familia y cultivos atrás así es que realmente no se podía quedar.

Él dijo: “¡por favor dame la versión mas corta posible acerca de tus enseñanzas, me es absolutamente necesario regresar al sur mañana!”.

El Buda sonrió y dijo: “en el ver, debe solamente estar el ver, en el oír debe estar solamente el oír, en el oler debe estar solamente el oler, en el saborear debe estar solamente el saborear, en el tocar debe estar solamente el tocar, y en el pensar debe estar solamente el pensar”.

El hombre estaba muy feliz. El regreso a casa y se dice que logro iluminarse antes de que el año terminara.

El maestro no tiene deseos de esclavizarte, si tu puedes darte cuenta por ti mismo, eso está perfectamente bien por él. Por otro lado los sacerdotes te desanimaran, te darán tareas imposibles como abstenerse del sexo, condenando el sexo para hacerte sentir mal contigo mismo, para hacerte sentir culpable. Entonces cuando estés en el limbo tratando de hacer lo imposible el te proveerá de algún tipo de solución para tu culpa. Rezar o recitar sutras, repetir textos sagrados, mantras; hay muchas variaciones.

Siempre hay una sensación de que hay algo mal contigo y ellos pueden ayudarte.

El maestro nunca dice que hay algo mal en ti; por el contrario el dice que eres perfectamente imperfecto.

Entonces recapitulando; es importante entender que la mayoría de las religiones son, de hecho, pseudo religiones, es bueno conocer la diferencia para ser capaz de reconocerlas y a sus pseudo maestros. La principal característica de la verdadera religión es la libertad. Esta libertad no es restringida de ninguna forma. Si esta libertad es restringida de alguna manera entonces es pseudo.

Luego viene el factor monetario: en el lugar de Munindra la lecciones fueron siempre gratuitas, claro que debías pagar por el alojamiento pero incluso eso era solo para cubrir los gastos y debía ser entregado al monje que estaba a cargo del lugar, donde Munindra era solo un invitado, como los mismos estudiantes.

En el Ashram de Osho, debías pagar por la entrada y la terapia, claro, pero la meditación que ocurría desde las 6 de la mañana hasta las 9 en la noche era siempre gratis. Los libros y discursos se venden a precio de costo y son siempre muy baratos.

Entonces si alguna religión busca tu dinero como prerrequisito para iluminarte, ¡pon atención!

La idea es que el maestro no necesita de tu dinero. Si no es capaz de ocuparse de sus propias necesidades ¿qué tipo de maestro sería? ¡La religión no es una profesión!

A pesar de que yo no fui nunca condicionado en religión alguna, la cristiandad tenía un profundo efecto en mi. Fui consciente de ello por primera vez la vez que cruce el agua en Gibraltar hacia Marruecos. Fue casi una experiencia física el alivio que sentí al salir de un paraguas de condicionamiento. Fue una gran sorpresa.

Porque el Islam no me era familiar, no estaba consciente de que había entrado a otro paraguas de condicionamiento y yo creo que fue ese el motivo porque durante los 60 y 70 tantos hippies fueron a Marruecos. Adoraban verse fuera del condicionamiento cristiano y eran todavía inconscientes del condicionamiento islámico.

Mas tarde por supuesto, cuando fui a India tuve una primera impresión de lo que era este condicionamiento en donde en nombre de las creencias, los hombres reprimen a las mujeres en forma vergonzosa. Mi mujer especialmente debió sufrir muchas indignidades bajo las manos de hombres canallas que trataban de apretar su trasero, tocar sus pechos por “error” o secuestrarla bajo el pretexto de una invitación. Una vez casi la raptaron en un bus local en Peshawar. (Peshawar es la capital provincial de las regiones del noroeste de Pakistán, Donde los talibanes fundamentalistas musulmanes están ahora en un movimiento de Guerra contra la armada de Pakistán).

Cambiando de paraguas otra vez entrando en India, experimente el mismo alivio, estaba ahora bajo la zona de condicionamiento Hindú y otra vez me tomo algún tiempo el darme cuenta de ello.

Los hindúes están muy enganchados con el sexo. Es un crimen besar a una mujer en publico pero a pesar de ello en india con sus 150 religiones, es considerada una buena practica no interferir demasiado en las vidas de los demás. Alguien puede estar muriendo en la otra vereda pero si no es alguno de tu casta, tribu o religión ni siquiera lo ven. hay entonces una cierta engañosa sensación de libertad.

La iluminación es reconocida, el renacimiento es aceptado, lo que hace del país todavía el mas conductivo a la meditación entre todos los países en la tierra. Hay algo en el aire... como Osho solía decir.

Entonces todas estas religiones tienen textos sagrados, sacerdotes, etcétera. Hay mucha superstición en la población porque no tienen meditación disponible para todos. Como en cualquier otro lugar, la gente prefiere creer porque es más fácil de seguir. No es realmente necesario que cambies. Puedes seguir con tu vida sin tener que darte cuenta de que quizás hay algo fundamentalmente equivocado en la manera en que vives y que te esta haciendo infeliz

En India hay muchas sectas, todas pertenecientes al Hinduismo. Por ejemplo están los Sadus que andan por la calle semidesnudos, fumando marihuana, lo que es considerado una practica sagrada. Munindra siempre se reía de esa situación, mientras sus discipulos hippies se estaban drogando.

El Hinduismo tiene cientos de meditaciones, como repetir Mantras, visualizar dioses(como Vishnu, Shiva, o Brahma), etc., lo que de hecho no son meditaciones sino ejercicios de concentración. Lo que no tiene nada de malo pero no te están despertando incluso los animales tienen concentración. Un tigre cazando esta muy concentrado pero falto de sabiduría.

Mas crímenes han sido cometidos en el nombre de la religión que en el de cualquier otra cosa. las pseudo religiones producen fanatismo, lo que es siempre feo. Esto una y otra vez te lleva a guerras serias entre pseudo creyentes.  
Yo personalmente no he oído de budistas terroristas.

Montegrande, November 20th, 2007

In gratitud a mis Maestros

Sw. Deva Rituraj