

## Las 4 actitudes inconmensurables de la mente

### *LOS CUATRO BRAHMAVIHÂRAS*

Mettâ (amor incondicional, buenos deseos),  
Karunâ (compasión), Mudita (alegría empática por el éxito de los demás) y Upekkha (ecuanimidad).

Antes de explicarlos en profundidad estaría bien contextualizar el nombre: los Brahma Vihâra. Brahma hace referencia al dios Brahma de la mitología hindú, el creador y Vihâra es residencia, por lo que nos habla de la residencia donde mora el Creador. La mitología hace alusión a algo que mora en tu interior como energías arquetípicas que son reales en nuestro interior, pero irreales en el exterior.

Tenemos dos mundos; uno de ellos es el mundo de lo relativo en el que todo cambia y el otro es el mundo de lo absoluto, donde todo es absoluto porque no se compara, no hay relación, tan solo es una cosa; no hay dualidad; uno sin dos. Dios es uno, el Nirvana es uno. A veces para la palabra Dios se puede utilizar "Ser".

En la mitología hindú tenemos por tanto a Brahma, el creador, el ser más elevado; es en nuestro interior la energía creativa, la creatividad.

Y Shiva el destructor, en el sentido que destruye todo lo negativo; es la energía de la transformación. Anicca (Impermanencia) es transformación. La transformación significa que tienes que dejar atrás algo para moverte hacia otra cosa, cambiando de nivel. En eso hay destrucción; se destruye aquello que no es lo suficientemente bueno para ir hacia algo más elevado.

Se da una transformación en el cuerpo, se vuelve más saludable, lo que significa que hay que destruir todos los aspectos no saludables. Se da una transformación emocional destruyendo las emociones negativas para transformarlas hacia emociones positivas. En cuanto a la transformación mental dejamos atrás todos los estados y condicionamientos mentales y nos vamos hacia estados más elevados, más sanos, más claros. En la transformación psicológica destruimos los condicionamientos psicológicos negativos y nos movemos hacia otros condicionamientos más saludables, más elevados. En la transformación espiritual limpiamos los Kilesas, las impurezas y contaminaciones. Nos vamos hacia la pureza, la libertad. Por tanto, estamos transformando las cinco realidades que hay en el ser humano: La transformación física, emocional, mental, psicológica y espiritual.

Tenemos a Visnú el que mantiene la creación. Es un dios que tiene la capacidad de reencarnarse en muchas formas diferentes, con el objetivo de proteger la creación de Brahma.

Así que ahora tenemos en nuestro interior la energía de la creación, la energía de la transformación y la energía del mantenimiento. Por eso el Buddha decía que nuestro sistema humano está equipado para recorrer el camino hacia la liberación. No es tan fácil tener una existencia humana, así que debemos aprovecharla.

Estos cuatro estados sublimes de la mente-corazón no permiten que estos Dhammas estén separados.

La sabiduría sin corazón es un camino muy

árido, muy seco. Ponerle corazón hace que el camino sea más jugoso, más llevadero.

Por eso para volver más efectiva nuestra practica de meditación vamos a seguir las enseñanzas sobre la práctica de Mettâ que dio el Buddha. A través de su práctica se puede llegar a los Jhâna (absorciones meditativas) de la misma forma que si practicamos Ânâpânasati (Sutta de Atención plena con la respiración).

**1.- Lo primero y más importante es estar libre de “los Cinco Obstáculos”,** porque cada uno de ellos impide a la mente serenarse, calmarse y al mismo tiempo deteriora la Sabiduría. Impide, obstruye y no permite a la mente entrar en estado de Samadhi. Por eso para poder hacer la práctica de Mettâ hay que estar totalmente liberados de los Cinco Obstáculos.

El primero de ellos es la búsqueda del placer, de las sensaciones placenteras, los buenos sentimientos. Si vamos detrás de las sensaciones placenteras lo que conseguimos es colorear la mente, perdiendo pureza.

El segundo es el pensamiento negativo, que nos puede llevar al pensamiento destructivo.

El tercero es la torpeza, la pereza, el sopor, estar adormecido en general y sentirse mentalmente pesado.

El cuarto es la falta de calma mental, o las preocupaciones sobre algo, es la inquietud, la falta de confianza, el miedo. Esto nos aleja de la quietud serena. El quinto es la indecisión, la duda, es la falta de capacidad para tomar decisiones o

elegir.

2.- en este segundo paso llenamos la mente y el corazón de Mettâ. Pensamos, traemos un pensamiento y un sentimiento de amor incondicional y universal, lleno de buenos deseos hacia uno mismo y hacia todos los seres del Universo. Y lo hacemos irradiándolo, emanándolo, enviándolo hacia todos los seres en las cuatro direcciones del espacio. Y tú estás incluido en todos los seres, porque también eres un ser.

Budda decía que a través de esta practica la mente entra en Samadhi más fácil y rápidamente.

Estar conectados con todos los seres es algo natural, es algo que tenemos en nuestro interior, no creamos nada nuevo, solo conectamos con algo que ya está. Pensamos, (eso es la mente), y sentimos el amor, los dos juntos.

Aquí podríamos ver el desarrollo del camino de Iddhipâda (el camino del éxito de los logros espirituales): desarrollamos Chanda, el amor por hacer y el estar disponible para afrontar lo que la vida te traiga, tener determinación, mente resoluta y enfocada en el Samadhi. Cuando tenemos Chanda, de manera natural, surge Vîriya, la energía, la perseverancia. Tenemos también Citta, la mente enfocada, y el último factor de Iddhîpada es Vimansâ, la revisión, el análisis, la sabiduría.

Por tanto, en la práctica de Mettâ se utiliza a la mente para despertar esa energía a través del pensamiento, y al mismo tiempo sientes Mettâ en tu corazón. Llevar la respiración consciente al corazón va a ayudar a que esa energía naturalmente

presente se expanda por todo el cuerpo; en especial lo enviamos hacia aquellas zonas en que haya una herida, haya dolor, malestar, dificultades. Envía Mettâ hacia allí, tanto en la vida como en la meditación.

Si tenemos propensión a la crítica, (interna o externa), Mettâ hará que desaparezca. Y lo mismo con los celos, con la envidia, ya que Mettâ es lo opuesto, de esta forma no permitimos que crezcan en nuestro interior.

#### Karunâ (Compasión)

La compasión es el sentimiento de empatía hacia el dolor de los demás; pero la compasión no se queda en el sentimiento, sino que requiere acción; sientes el dolor del otro o el tuyo propio y haces algo por mitigarlo.

Está muy unida al perdón. Perdonar es soltar, dejar caer todo lo que has sostenido contra ti o contra los demás. Seltas plenamente y al hacerlo estás soltando cualquier tipo de estrés interno. Así podrás tener espacio en tu interior que se irá llenando de nuevas energías más creativas, y lo podrás sustituir por ecuanimidad Upekkhâ, desarrollando un sentido de equilibrio. Perdónate plenamente por cualquier cosa negativa que hayas podido hacer y perdona a los demás si han hecho algo mal o si crees que han pensado algo mal; perdónales y pídeles tu también su perdón por cualquier cosa conflictiva, dolorosa que hayas podido causar. De esta forma no vas a tener ninguna negatividad ni pensamiento destructivo hacia nada ni hacia nadie.

Mudita: es la alegría empática por el éxito de los demás. Es un antídoto contra la envidia. Te alegras de corazón por que a otras personas que conoces les vayan bien las cosas, te alegras porque tienen éxito y porque son felices. Busca cultivar en ti las cualidades que esas personas han desarrollado y que tu admiras o envidias. Y poco a poco la envidia se irá disolviendo, dejando paso a una alegría en el corazón.

En nuestra práctica, cuando sentimos que estamos en Samadhi, aunque sea un Samadhi inicial, y lo observamos delante de nosotros, ahora Mettâ también se encuentra ahí porque la hemos puesto en la mente anteriormente, por lo que acompaña a la mente que se va hacia el Samadhi. De esta forma Samadhi, Mettâ y la mente están juntos, y esa unión es muy poderosa para avanzar hacia los estados de absorción meditativa (Jhâna).

Durante ese tiempo que estás en Mettâ, que estás en Samadhi, todavía sigues sintiendo la respiración que es muy suave, muy sutil.

El desarrollo del amor incondicional a todos los seres, incluyéndonos a nosotros mismos nos acerca a la conexión con el todo; así nos conectamos con el Ser, con la fuente, porque de ella brota la energía del amor que es la energía del ser humano.

***Isabel Markalain***

---

---

## Cualidades sabias

Ya sabemos que el diablo sabe más por viejo que por diablo. El destino de toda vida humana es ser sabio, extraer de la experiencia un néctar que nos posibilite vivir con más armonía en este universo que a veces se manifiesta como caos y no como cosmos. Y es precisamente esa cercanía a la muerte la que tantas veces, y a regañadientes, nos hace abrir los ojos. Nos recuerda que todo es impermanencia, que nada perdura (ni siquiera nosotros mismos, nuestro cuerpo), y tal vez descubrimos que la vida es un permanente fluir que no permite agarrarnos a nada. La muerte también nos recuerda nuestra humildad ante la inmensidad que nos rodea (cierto que quisimos cambiar al mundo, pero el mundo nos cambió a nosotros), aunque en esa humildad no debe haber frustración o impotencia sino dignidad.



La vida nos recuerda que no sólo hay una dimensión de vida sino múltiples, el arte de transitar por ellas adquiriendo una visión más global es propiamente la sabiduría. Y en ese subir y bajar por los diferentes niveles o dimensiones nos da una relatividad que se manifiesta como frescura, como flexibilidad, y nos recuerda que todo está interrelacionado, que las fronteras son meras marcas mentales que nos dan seguridad pero ilusas. Y aparece otra condición, sólo podemos percibir la maravilla que es la vida si cultivamos nuestra sensibilidad, en el fono si escuchamos sin imponer nuestros códigos estrechos. Para escuchar hay que ponerse a un lado, guardar silencio, acallar al ego.

Y es entonces cuando descubrimos que sabiduría es invisibilidad porque uno ya no tiene ni ganas ni energía para subir al estrado, para conseguir méritos y reconocimientos. Desde esa invisibilidad uno ve la verdadera cara de la humanidad. Para el sabio no sólo es aliada la muerte, también lo es el Misterio, pues no se defiende delante de la duda, ni se pone una coraza ante la inseguridad, ni siquiera quiere darle respuesta a todo, ni tampoco tiene necesidad de leerse todos los grandes libros sagrados, pues sabiduría es una actitud de profundo respeto y aceptación del hecho de vivir. Pero ¿qué cualidades tiene que cultivar la persona sabia?, ¿cuál es el verdadero rostro de la sabiduría? ¿cómo distinguir entre el sabio y el erudito o el charlatán místico? ¿cómo reconocer en nosotros nuestras cualidades sabias?

#### GENEROSIDAD

El acto de ofrecer es tal vez más importante que lo que se ofrece. La intención habla más del corazón. Pero hemos de distinguir lo que es una generosidad de catecismo, voluntarista, de una generosidad que nace por rebosamiento, porque uno lo siente así, porque el alma, en definitiva es generosa. Y claro, no se trata de dar cosas sino de ofrecer disponibilidades. A veces lo que cuesta dar más no es dinero sino tiempo, escucha, atención. En el fondo de la generosidad hay una visión amplia de cómo funciona el mundo. La posesividad, el acumular no es más que un miedo del ego, temor de una sociedad basada en la seguridad. Pero no hay nada que diga que la persona generosa le va mal en la vida, al

contrario, aquel que da recibe mucho más. Se dice que lo que nunca podrás perder es lo que has dado en la vida, eso nunca lo podrás perder. Cada gesto generoso es una semilla que desmonta una moral caduca, que dice piensa mal y acertarás, si te da algo es porque quiere algo, si está contigo es porque no tiene otra cosa mejor que hacer. Así que cuando somos generosos no lo hacemos sólo por el otro, también lo hacemos por uno mismo, y lo hacemos por el funcionamiento del mundo. La única posibilidad de salvación en este mundo destrozado es la redistribución, que corran los bienes y los servicios, que el dinero sea energía que genere más energía y más proyectos.

#### RECTITUD

Estamos tan cerca de la barbarie, hay tan poco espacio a veces entre la civilización y la destrucción que nuestra actitud ante el mundo, ante los otros es extremadamente importante. Es necesaria una cierta rectitud pues no todo está bien, de cualquier modo. La ética es la posibilidad de vivir en un mundo digno por el mismo hecho de considerar a la vida importante. Creer en el proyecto humano sin concesiones a una divinidad lejana es, valga la redundancia, especialmente humano. La rectitud es una cierta disciplina ante nuestras tendencias infantiles, o regresivas, o brutales, o egoistas.

#### RENUNCIA

El mundo es un gran escaparate con infinidad de cosas que nos tientan. A veces, esta modernidad está basada en crear de la nada necesidades que se vuelven imprescindibles en una gran cadena de dependencias muchas de las cuales son

sutiles. La renuncia del sabio no es realmente una renuncia al mundo, no es retirarse a la cueva sino un poner atención para poder distinguir lo esencial de lo superfluo. Precisamente se busca una simplicidad no para empobrecer la vida sino para darle más realce, para apreciarla más, para gozarla con más intensidad y sin tantas interferencias. Por ejemplo, la simplicidad del arte zen consiste precisamente en rescatar la belleza de todo adorno innecesario. El querer hacerlo todo porque todo interesa significa estar en la superficie de todo, y quizá no disfrutar con mayor intensidad de eso que uno quiere hacer. Lo que pasa es que la renuncia tiene otro cariz, y es un cariz solidario cuando el 20% de la población tiene el 80% de los recursos, y cuando el exceso y el consumismo es el pan de cada día, la renuncia además es un símbolo de coger del pastel sólo lo que nos toca.

#### INTELIGENCIA CREADORA

Todos tenemos una inteligencia salvaje, incondicionada que está libre de todo tipo de información, libre de los condicionamientos educacionales. Cuando estás con tus cinco sentidos en cada cosa que haces, cuando estás con la totalidad de tu ser y estás despierto, alerta, presente entonces se despierta esa inteligencia. No es la erudición, no es el conocimiento establecido, no es algo fijo que se posee sino una curiosidad sana por aprender de todo lo que nos rodea, de ir a la unidad a través de la multiplicidad de la manifestación del mundo. Y es que esa sabiduría natural tiene que ver con el acto de conocer que es un acto de amar, porque sólo se conoce de verdad aquello que se

ama.

### CORAJE

También todos tenemos un impulso sano del vivir que no sabe de cortapisas. Parece que la sociedad y la cultura no sabe convivir bien con este impulso del individuo y prefiere medias personas que viven a medio gas y que hipotecan al 50% su energía de vida. Intercambiamos sumisión por triste seguridad. Pero en el fondo sabemos que no se puede vivir con miedo. Vivir detrás de cerrojos y candados como si nuestra alma pudiera ser robada. El coraje de vivir es afrontar los retos de la vida con plena confianza, es poner pasión, y corazón y agallas. Hace falta una fuerte motivación para transitar los caminos del aprendizaje.

### PACIENCIA

Hay quien quiere todo y todo ahora como si fuéramos niños que lloran por la teta que ha desaparecido tras un instante. La sociedad nos ilusiona con el tenerlo todo cuando queramos, eso sí, previo pago. Pero es iluso ir a buscar uva en primavera, sembrar y querer cosechar a la semana siguiente. Hay que tener paciencia, de la buena, de la que entiende los ritmos, las mareas, los ciclos, que sabe que hay un momento para hacer, otro momento para deshacer, para ir y para volver, para aprender y para enseñar. Hay que conectar con lo que uno tiene que hacer en cada momento, y el resultado ya se verá. A veces uno tiene que sembrar toda su vida hasta ver el fruto en su vejez.

### HONESTIDAD

Si bien la rectitud es una actitud hacia los demás, la honestidad es hacia uno mismo. Hay que vivir desde la propia verdad, sin traicionarte continuamente. Y

es que si te autoengañas no podrás ver nunca claro, siempre evitarás un dolor básico que no quieres enfrentar, y ese rodeo significa entrar en la mentira. La honestidad te hace libre pero la mentira te aprisiona porque gastas mucha energía psíquica para sostenerla, para que todo cuadre, para que no se desmonte el montaje que has hecho de tu vida. Tu propia verdad no es la verdad que tu quieres que sea, no es la verdad que te autoimpones, no es la verdad del maestro, es tu propio proceso, tu propia dinámica, tu sesgo mental, cómo vives, cómo sientes. Entonces es cuando es necesario ser coherente con la propia vida para que no haya un escisión patológica. Hablar de cosas bonitas y trascendentes cuando nuestra vida es un desastre.

#### PERSEVERANCIA

Si uno no acaba el primer dibujo que hace no podrá pasar al siguiente, y ese dibujo inconcluso estará presente en todo lo que hagas, fantaseado, disfrazado, interfiriendo. Hay que acabar las cosas porque sino no se encarnan y es entonces que nos quedamos en el aire, sin suelo, sin raíces. Ciertamente el mundo ofrece una resistencia a nuestro deseo pero por eso mismo lo que llevamos a término tiene un valor porque ha requerido de nuestro esfuerzo y de nuestra entrega. Trabajar la perseverancia es cultivar la energía del guerrero. La intención de acabar con lo que uno se ha comprometido te da poder personal porque sabes que cualquier ventisca que encuentres en el camino no te va a mover de tu decisión. Con esa perseverancia uno se vuelve más real porque sabe lo que es encarnar los deseos. Miguel Ángel extrayendo el David de un bloque de mármol. Su imaginación lo hizo en un segundo pero

fue necesaria la perseverancia para extraer el mármol que sobraba a esa imaginación.

#### COMPASIÓN

La compasión por el otro está basada en un reconocimiento profundo de su interior. Todos somos hijos de la vida e hijos de Dios porque hay un fondo sagrado en lo que somos. Todos formamos parte de lo Uno, somos las mil caras de un mismo ser. También hay la comprensión de que estamos todos en la misma barca, que de nada sirve que se salve uno si no nos salvamos todos. En este sentido aparece un amor por el otro no egoísta, un cariño y una tolerancia por el que el otro es, por su potencialidad. Más que poner el dedo en la llaga, más que resaltar el error del otro, la compasión es apostar por lo que todavía está vivo en el otro, por su sensibilidad, por su dolor, su incomprensión. Y no es tanto en el dolor, en la queja, en la victimización, en la crítica, en la propia inseguridad. Pero también está el que hace sin atender a la realidad, el que proyecta alegremente, el que cree que todo es color de rosa, el que siempre está positivo, alegre pero no tanto como emanación sino como defensa ante la cruda realidad.

#### ECUANIMIDAD

El sabio encuentra el camino del medio, la ecuanimidad. Pero esta ecuanimidad no es indiferencia sino apertura. De hecho las cosas no son buenas o malas, en realidad son neutras. Hay una gama infinita de posibilidades en cada situación, la vida tiene matices, sutilezas. Lo que desde una óptica es malo, desde otra no lo es tanto. A veces aprendemos más de los errores que de los aciertos, y una situación difícil nos conecta más con nuestra realidad. La

ecuanimidad nos hace salir de la prisión maniquea, simplista de ver al universo demonizado o divinizado.

#### PERDÓN

El perdón es de lo más difícil porque el que está herido es nuestro ego, y el ego no perdona porque se siente herido en su omnipotencia. Es difícil. Pero si no perdonamos en nuestra vida, si llevamos a cuestas todos nuestros odios, se envenena nuestra sangre, se contamina nuestro humor, se enrarecen nuestras relaciones. Aprender a perdonar es una limpieza terapéutica, es resolver las cuentas con el pasado que ya no podemos cambiar de ninguna manera. Nuestros padres hicieron lo que pudieron, nuestros amigos llegaron en su amistad hasta donde llegaron. Todos llevamos a cuestas nuestros errores y nuestras dificultades. Lo importante es no quedarse sólo con la propia óptica, con la propia verdad. Habían diferentes ópticas y propuestas, y no importa tanto quien tuviera razón sino lo que significaba eso que se estaba viviendo. Si un árbol no cicatriza sus heridas no podrá seguir creciendo.

#### ALEGRÍA

En parte somos víctima de la cultura, de la separatividad que marca el ego, de la competitividad que hay en el fondo de las reglas sociales. Acostumbramos a ver al otro como un competidor más, como un límite a mi deseo, un obstáculo en mi trayectoria. Aparecen los celos, las envidias, el boicot, la crítica. Entonces se vuelve difícil sentir simpatía por los demás, alegrarse por la felicidad de los otros cuando nosotros no somos felices. Pero es que la sabiduría nos dice que todos nos

vamos a morir y más que ponerse dramáticos uno conecta con la simplicidad de la vida, y ver el rostro en el rostro del otro, cuando habitualmente veía gente, cosas, máquinas humanas. Esta alegría surge cuando uno se empeña en habitar un mundo humanizado, el que está en la ventanilla es un ser humano, en el coche que hay delante hay un ser humano. También hemos de decir que esta alegría que no es superficial ni se manifiesta en carcajadas es contagiosa, algo se transforma en este no juicio por el otro, en este alegrarse por los aciertos y los descubrimientos que hace el otro. Y está claro que hay infinitas cualidades más que el sabio contempla como es la humildad, la invisibilidad en el sentido de volverse anónimo, de pasar desapercibido, de no buscar recompensas por las buenas acciones. También el sabio mantiene su capacidad de relatividad de las cosas pues todo es impermanencia y todo cambia, así tiene una visión global y no estrecha de las cosas. El sabio además es sabio en el dejarse ser, no aspirando ya a la perfección, es espontáneo, y desde esa espontaneidad su hacer es profundamente creativo.

Julián Peragón

---

## Entrevista a Lama Tashi Lhamo

Julián Peragón: Desde occidente nos cuesta

reconocer las diferencias, en la forma o en la esencia, de las grandes líneas del budismo, Mahayana, Hinayana... ¿qué nos dirías? ¿En realidad hay diferencias muy notables?

**Lama Tashi:** La diferencia está en la forma de aplicar los medios hábiles o técnicas y en el criterio general. Un ejemplo clásico que ilustra bien la diferencia entre Hinayana, Mahayana y Vajrayana es comparar nuestro estado de confusión con un vaso con veneno. Según el Hinayana, en el cual lo principal es salir de la situación del sufrimiento, las técnicas o medios hábiles están enfocadas a la protección del sufrimiento aplicando la renuncia, se trataría de apartar el veneno de nosotros como algo dañino. A nivel filosófico, en el Hinayana las enseñanzas se enfocan desde la ausencia de identidad del yo, puesto que éste es la raíz del sufrimiento y el medio hábil es la protección respecto a no involucrarse en situaciones de peligro de la vida ordinaria, enfocando ésta en un entorno monacal; de hecho el ideal de vida sería el del monje.



En el Mahayana o gran vehículo hay unos medios hábiles que trabajan de un modo más amplio. Su visión filosófica es también la ausencia de identidad del individuo, pero también añade la ausencia de identidad de todos los fenómenos del universo. Hay un cultivo del amor y la compasión de una manera más amplia o universal. Para llegar a la comprensión de que todos los fenómenos carecen de identidad propia y para entrenarse en el cultivo del amor y la compasión, la involucración en las

situaciones de conflicto son necesarias, puesto que el roce con la vida forma parte del entrenamiento del bodhisattva, permitiéndole confrontar su tendencia al escapismo y otras situaciones, ya que si no hubiera ese roce con la vida no habría ocasión para practicar. Volviendo al ejemplo anterior, se compara a beber el vaso de veneno, pero éste no daña al practicante porque tiene el antídoto de que todos los fenómenos son vacuidad (carecen de identidad propia independiente).

Por último, el Vajrayana sería un aspecto del Mahayana en el cual hay unos medios hábiles o técnicas de yoga y otras procedentes tanto del tantrismo como del chamanismo tibetano (recordemos que el Vajrayana adoptó en Tíbet un estilo particular), pero cuya base es la misma que en los anteriores vehículos, es decir, la ausencia de identidad de todos los fenómenos y del yo, así como el cultivo del amor y la compasión de un modo amplio; sin embargo, allí donde el Mahayana entraría a relacionarse con el entorno en el cultivo de la compasión y en la apertura de corazón que le llevaría a madurar la apertura de conciencia y ver la no sustancialidad de todos los fenómenos, en el Vajrayana se añade el criterio de que todo es puro desde el origen. Uno se sitúa, a nivel del resultado, en el cultivo de esa visión pura que es consecuencia de la apertura de corazón y de relacionarse con los obstáculos de un modo distinto (no con aversión, sino como formando parte del camino), surgiendo una ausencia de temor al relacionarnos con las cosas de otro modo. En este caso, se dice que no sólo puedes beber el vaso con veneno (al ser antídoto no hace daño), sino que incluso el mismo

tóxico del veneno permite que puedas cultivar todas las realizaciones. Por eso, un símbolo del Vajrayana es el pavo real: se dice que las plumas del pavo real, su color metalizado, provienen de sustancias tóxicas que puede comer el pájaro, mientras que a otros les haría daño.

Lo que hay que comprender es que los tres vehículos no son excluyentes, sino que forman un proceso parecido a esas muñecas chinas que van encajándose una dentro de otra. Un practicante que considere que está en el Vajrayana aplica también las instrucciones del Hinayana y del Mahayana porque también son etapas de la persona. Uno no puede integrar ciertas cosas de repente, sino funcionar de un modo más perfeccionista, ya que si nos involucramos de un modo directo, la confusión puede ser más poderosa que nosotros, siendo en este caso lo correcto apartarse de la situación, aunque con la idea de que el aspecto negativo no está en la situación en sí, sino en el modo en que nos relacionamos con ella, utilizando la situación conflictiva no para cultivar la aversión hacia el mundo o hacia otros aspectos negativos, sino ver que es nuestra relación con la situación (como la falta de compasión, de sabiduría) lo que hace que esa persona se aparte.

Eusebio: ¿Se puede decir que en el vehículo del Vajrayana es el propio tóxico no que nos libera?

**Lama Tashi:** El tóxico no libera en el Vajrayana, sino que es incorporado como una cualidad. El practicante sería como un alquimista que puede transformar dicho tóxico. La transmutación viene del enfoque del Mahayana, es decir, de la comprensión de la vacuidad y el amor y la compasión

inseparables de la pureza fundamental de todo.

Eusebio: ¿Es esto aplicable a nuestro modo de trabajar los pensamientos en la meditación?

**Lama Tashi:** Nuestro modo de trabajar con los pensamientos no tiene ese nivel. En el sentido de utilizar la misma lucidez que percibe el pensamiento para incrementar la lucidez puede estar conectado, pero no es lo mismo, puesto que esto serían prácticas más avanzadas.

Eusebio: Tú enseñas a tus estudiantes la meditación Shiné desde la perspectiva de prácticas más avanzadas del Vajrayana como el Dzogchen o el Mahamudra. ¿Puedes hablarnos sobre ello?

**Lama Tashi:** Trabajamos con el Shiné desde una perspectiva más avanzada porque estamos potenciando la experiencia de la apertura y la claridad durante el proceso, así como la interrelación de los medios hábiles, que es un modo que nos acerca a la experiencia. En este caso potenciamos el amor y la compasión unida a la comprensión de no sustancialidad. Igualmente, para comprender la no sustancialidad también nos basamos en la lucidez desnuda de etiquetación. Todo esto son instrucciones de prácticas más avanzadas que el Shiné. Puedes acercarte a una práctica desde un criterio u otro y el que nosotros estamos trabajando es el Vajrayana. La manera de dar las instrucciones son del Vajrayana.

Julían: Para nuestra mente inquieta, la disciplina de sentarse en meditación es un suplicio. ¿Qué pasos básicos aconseja la meditación Shiné para iniciarse en esta

vía?

**Lama Tashi:** Eso siempre le pasa a todo el mundo que se sienta a meditar por primera vez. Lo que hay que hacer primeramente es seguir las instrucciones de alguien que tenga experiencia y mirar cómo te relacionas con la experiencia de estar sentado; por ejemplo, ¿de dónde viene la irritación? Muchas veces la irritación tiene que ver con el rechazo; en ese caso habría que cambiar el rechazo por un antídoto, como es la tolerancia y el abrir. Contra más abres, menos suplicio o irritación hay pues ésta viene de la lucha contra lo que aparece (normalmente el rechazo del pensamiento).

Pero si no hay que rechazar el pensamiento, ¿quiere esto decir que hay que dejarse llevar por los pensamientos? No, esto sería una distracción. ¿Qué tengo entonces que hacer? Hace falta un instructor; éste te va a decir que aproveches la irritación para darte cuenta de cómo te relacionas con los pensamientos para que cambies la manera de relacionarte con ellos.

Eusebio: Tu método trabaja simultáneamente el cultivo de la atención con un reconocer desnudo de etiquetación. ¿Hay que incorporar el movimiento de los pensamientos en la meditación? Alguna vez has dicho que lo realmente importante no es tener la mente en calma, sino descubrir la mente; sin embargo, ¿no es el objeto de la meditación llegar a la quietud o calma mental? ¿Cómo integrar el movimiento de los pensamientos dentro de la supuesta calma? En tus enseñanzas dices que el surgimiento del pensamiento y la sabiduría que reconoce son simultáneos...

**Lama Tashi:** La práctica del Shiné es muy importante porque permite estabilizar la mente. Un ejemplo tradicional es comparar la mente al océano y los pensamientos al oleaje que hay en el océano. La práctica de Shiné consiste en serenar el océano. Para alcanzar esa serenidad, si vamos con la idea de que calmar la mente como si las olas que surgen en la mente son diferentes de la propia mente, nos lleva a un error; es decir, a buscar una calma en la cual el pensamiento y el espacio en que éste surge son considerados como algo diferente. Esto lleva a prácticas en la cual aparece una calma artificiosa que no está unida a la sabiduría que reconoce que el pensamiento es como una ola y la mente es el océano, es decir, mente y pensamiento son lo mismo. Esto es fundamental.

¿Por qué dice la Lama que no hay que ir a buscar la calma? Porque ir a buscar la calma es ir a buscar un pensamiento o idea a propósito de la mente. Cuando se parte de esa idea, uno rechaza lo que ve: si lo que ve son pensamientos, rechaza el pensamiento porque persigue una idea de lo que tiene que ser la meditación y fácilmente cae en procesos de retención de pensamientos o de intentar vaciar la mente de pensamientos. Ambos son errores. ¿Por qué? Porque el pensamiento es la claridad misma de la mente, y la naturaleza de la mente es claridad.

Eusebio: ¿Por qué hace falta serenar la mente?

**Lama Tashi:** Serenar la mente es extremadamente importante, puesto que nos permite descubrir cuál es la naturaleza de la mente, es decir, qué es el pensamiento, qué es el espacio donde éste surge y cómo

surgen los pensamientos. Ambas cosas tienen que ir unificadas. Hay que llegar a un estado de serenidad a través de la sabiduría que ve. Esta necesaria porque sin ella la mente es incapaz de penetrar en estados de profundidad en la meditación, y se quedaría en la superficie de la distracción del pensamiento. Sin embargo, un practicante avanzado, aunque descubra de vez en cuando un pensamiento, no se distrae, pues es capaz de utilizar la misma lucidez que ve el pensamiento para incrementar la lucidez de la práctica de la meditación, ya que unifica la lucidez con el espacio. Pero ésta no es la forma de meditar de un principiante. Para el principiante que considera que el pensamiento, el que piensa y el espacio en que surge son distintos, cualquier pensamiento que surja le atrae y se involucra en él. Entonces ve la ola pero no ve el océano; si viera que la ola surge en el océano y que ambos son lo mismo, no habría realmente distracción, sino que habría conciencia o sabiduría de la no separación entre el que ve el pensamiento y el espacio.

Las instrucciones que doy son Shiné para serenar la mente porque gracias a ello la mente se vuelve más dócil y nos obedecerá en las propuestas que le demos. Por ejemplo, si decimos, «lleva la atención al canal central», se situará en dicho canal, y así en las diferentes prácticas. Sin embargo, no solamente será dócil, sino que por el modo que tenemos de trabajar hay paralelamente una comprensión vivencial de cómo es la mente. Esto es extremadamente importante. Uno ve cómo surgen los pensamientos, por qué surgen, cómo surge la agitación, cómo aprovechar la energía del

pensamiento, cómo quedarse en la apertura clara de la mente, cómo integrar el movimiento como siendo parte de la naturaleza de la mente..., todo eso es fundamental para un meditador porque de lo contrario no descubre lo que es la mente en sí.

Eusebio: ¿Y es así como empiezas a trabajar con tus estudiantes?

**Lama Tashi:** Exactamente. Por eso el tipo de enfoque que damos es un Shiné que está impregnado de enseñanzas Mahamudra y Dzogchen. Cuando la mente sea dócil y pasemos a Vipasana o a otras prácticas superiores, el estudiante tendrá a la vez la sabiduría de haber vivenciado no solamente un estado de calma en el sentido de aquietamiento, pues hay muchas cosas que pueden calmar la mente, como recitar muchos mantras, una buena sesión de yoga, etc., pero no sólo se trata de aquietarla o despejarla: se trata de comprender directamente a nivel vivencial lo que es la mente. Podríamos leer un libro o un tratado sobre meditación, pero leer un tratado y vivenciar no es lo mismo. Vivenciarlo en ti es lo que te libera, porque ves y, cuando empiezas a ver, es como el que ve el truco a un ilusionista. Cuando se unifica la sabiduría que ve con la habilidad del entreno (la docilidad a la que va acostumbrándose la mente), acabamos desembocando en un Shiné con conocimiento, muy unificado a Vipasana, que es la práctica que viene a continuación.

Eusebio: Algunos estudiantes que asisten a tus cursos por primera vez te preguntan por qué no empezar a meditar directamente sin soporte o por qué no comenzar antes con la meditación Vipasana. ¿Esto está conectado

con lo que has explicado?

**Lama Tashi:** Naturalmente. Es muy fácil confundir la calma con estados de evasión o de sopor sutil. Si un principiante empieza a meditar directamente sin soporte, no descubre lo que es el sopor sutil y lo que es la evasión. Pero si tienes la propuesta de tener la atención en el soporte, ésta te muestra si caes en la evasión (porque en este caso no hay conciencia del soporte) o si caes en el sopor sutil (en este caso ves el soporte de una manera turbia). La conciencia de estar atento al soporte permite que el aspecto de la claridad no se descuide.

Eusebio: ¿La claridad tiene que ver con el movimiento? ¿Qué relación hay entre el espacio abierto y la claridad?

**Lama Tashi:** La claridad es también movimiento. El espacio y la claridad son lo mismo, es la apertura del desbloqueo de la lucidez; y este desbloqueo incluye movimiento, o sea, es el aspecto de energía del espacio (también podríamos descubrirlo como el juego creativo de la claridad).

Eusebio: Si los pensamientos son claridad y movimiento, ¿quiere esto decir que es positivo que se presenten pensamientos en nuestra meditación?

**Lama Tashi:** Hay que reposar y gozar de la claridad del pensamiento, no cabrearse con los pensamientos. En la práctica del Shiné no importa el contenido del pensamiento. Lo que hay que descubrir es que debido a nuestra relación con la apariencia del pensamiento que surge, da la ilusión de que el pensamiento y el que lo percibe son autónomos. En cuanto surge la conciencia

del pensamiento, y nos apegamos a la claridad que percibe, aparece el pensamiento (lo percibido) como si fuera algo autónomo. A continuación, parece que hubiera una cierta distancia o relación con lo que ves, y aparece entonces el apego y rechazo, la etiquetación conceptual, etc., pero todo ese proceso pasa por alto para nosotros normalmente, pues confundimos la etiquetación con la sabiduría, creyendo que aquélla es la inteligencia que ve y que el pensamiento es algo autónomo o diferente del que lo ve y del espacio en el que surge.

Por tanto, cuando una persona está meditando en Shiné, no se trata sólo de serenar el movimiento, sino de descubrir el proceso que hemos descrito. Descubrir este proceso es lo que libera la mente en el seno de la claridad serena. Una vez sucede esto, se puede pasar a niveles superiores de práctica en los cuales uno descubre que el que percibe y lo que es percibido no son autónomos, siendo capaz de dejar la lucidez libre de separación. Cuando además fusionamos esa lucidez con el espacio en tanto que no ejerce ninguna posesividad sobre el proceso de lucidez, entonces es cuando se puede empezar a vivenciar que el movimiento, el espacio y la claridad son a la vez. Si a la sensación de ilusión que nos da la apariencia del movimiento que parece que se manifiesta en un sitio y desaparece en otro, te das cuenta que es una ilusión, esa sensación desaparece.

Eusebio: “Es entonces, al reconocer que todos los fenómenos son una manifestación de la clara luz de la mente cuando trascendemos la separación entre samsara y nirvana”, son palabras de tu maestro

(Khenpo Tsultrim Gyamtso Rimpoché).

**Lama Tashi:** Exactamente. Consecuencia de esto es una habilidad en poder entrar dentro del movimiento emocional, dentro del juego de la propia mente. Uno cambia su manera de relacionarse con las cosas y es capaz de utilizar la confusión en el sentido de que puede ver que el mismo movimiento de la emoción (la sensación de que hay alguien a quien le está pasando eso) no es más que un juego de la mente. Sin embargo, con esto no estamos diciendo que no exista. La tendencia hacia el eternalismo, que es la fijación en la creencia de que las apariencias son autónomas y que existen por sí mismas, no es sustituida por una idea de que las cosas no existen (nihilismo); lo que uno descubre es el no bloqueo del juego claro de la conciencia y, en el seno de este juego de la apertura, aparecen todas las cualidades propias de la mente despierta (amor, compasión y todas las cualidades que son parte de la naturaleza básica del ser).

Julián: ¿Pero en realidad qué ocurre en esa experiencia cumbre de realización si es posible ponerla en palabras?

**Lama Tashi:** Hemos hecho un intento de poner en palabras, pero esto es peligroso porque damos de nuevo un objeto de referencia a la mente conceptual o intelectual, que intenta de algún modo poseer la experiencia a través de una idea. Esto es imposible porque la experiencia real trasciende ese proceso de la mente dual de conceptos. Lo único que podemos decir es -como ya hemos apuntado- que se trata de un estado de desbloqueo de la lucidez, de las cualidades claras de la conciencia, la lucidez de que estas cualidades son dinámicas..., de igual

modo que en un rayo de luz hay todos los colores del arco iris, cuando hablamos de claridad incluimos el juego de todas las cualidades de la conciencia.

Julián: Cuando iniciamos un camino espiritual entramos a menudo desde nuestro ego. Nos imaginamos el nirvana o la iluminación como un paraíso que no es más que el ideal del propio ego, de los propios sueños.

**Lama Tashi:** Exactamente es así. El descubrir esto está muy bien; es el primer paso para acercarte a la auténtica experiencia: el descubrir la diferencia entre imaginar algo y la realidad desnuda. La auténtica realidad es la realidad desnuda, «es lo que es». Entonces, en el camino espiritual, uno tiene que ir abandonando cualquier idea a propósito de «lo que cree que es», tanto en la expectativa de alcanzar algo como en los temores de no alcanzar (esto aparece a menudo en los textos budistas). El mismo proceso del sendero va limpiando las ideas que uno tiene sobre el sendero; es decir, yo ahora estoy hablando de una manera muy técnica, o intento explicar cosas, y paralelamente te das cuenta que el método, o el sendero, o las explicaciones, no son la experiencia en sí; no es nada más que un modo indicativo o algo que te ayuda a situarte, pero la experiencia en sí es natural en el sentido de que no es fabricada; desde luego, el camino espiritual no la fabrica, simplemente te marca una metodología para descubrir cosas y en ese descubrir vas abandonando toda idea o proyección respecto a aquello que quieres descubrir.

¿Y cómo se consigue esto? Cada paso que das

te va mostrando que el sendero es así, que es el irse desnudando de ideas o confusión respecto al camino o respecto a uno mismo.

Con esto me refiero – como bien dice Arjuna – al sentido de confundir la iluminación con los propios sueños (por eso uno de los libros que recomiendo leer es Más allá del materialismo espiritual, de Chögyan Trungpa Rinpoché, pues es fundamental para entender este tema).

Nosotros empezamos a practicar con una tendencia egocéntrica. Éste es nuestro punto de partida, no existe otro. Y a medida que vamos practicando, nos vamos haciendo conscientes de la dispersión con la que practicamos. Al ir liberando esta dispersión, la práctica te va acercando más a un estado de desnudez. Contra más desnuda es, más cerca estás de la experiencia y cuanto más cerca estás de la experiencia, más te das cuenta que era lo que era, desde siempre. Por otro lado, esto es chequeable; es decir, los pequeños momentos de experiencia que uno tiene, poseen ese mismo sabor, lo que te va asegurando que el sendero que recorres no es una fantasía más, sino que es verdadero.

Eusebio: En tus enseñanzas nos alertas a menudo sobre los peligros de confundir anhelo espiritual con ambición personal, convirtiéndonos en una ardilla que va guardando trozos de naturaleza en su árbol, pero no se abre a la naturaleza (cuando el ego ve un logro también lo guarda en su arbolito). ¿Quiere esto decir que ética y sabiduría hay que trabajarlas de forma conjunta?

**Lama Tashi:** Efectivamente. La ética tiene que ver con el medio hábil, o sea, con el

modo en que nos relacionamos con la situación. Este modo ha de ser a través del amor, la compasión y todas las manifestaciones que salen de él (generosidad, paciencia, etc.). ¿Por qué es esto así? Porque es comunicativo; es decir, esa tendencia a separar el sujeto que percibe y el objeto percibido, así como todo el juego de auto protección del ego a través de actitudes que son más de abrir y de comunicar con la experiencia es más fácil cuando el proceso de sabiduría va acompañado con un soltar nuestra identificación con el ego. Ayuda a reunir las condiciones favorables para que eso aparezca. Y además te ayuda a integrar todo aquello que vas experimentando de una forma progresiva (que normalmente suele ser el aspecto confuso de nuestro interior, como egoísmo, orgullo, celos, etc.); es decir, al comunicar con la experiencia, eres capaz de mirar la esencia de lo que hay de un modo en el cual detrás de esa mirada no hay un afán de destrucción o de aniquilar (eso sería un aspecto de aversión). Ese aspecto de abrir es, por un lado, un antídoto al aferro que da solidificación a las cosas y, por otro lado, un antídoto a la aversión que intenta apartar las cosas, solidificándolas también.

Julián: Quizás, desde la perspectiva de la meditación, el ego es un instrumento y no hay que destruirlo ¿Cuál es la función del ego para que no interfiera con nuestra esencia?

**Lama Tashi:** Ya que desde el principio el ego no tiene existencia propia, no se puede destruir. No obstante, la cuestión a comprender radica en que el ego es una falsa percepción. El ego desaparece en un

momento determinado, pero mientras está presente, en tanto que distorsión, es utilizado para descubrirlo, ya que el ego también es un síntoma que te muestra dónde está la distorsión. Es decir, la misma presencia del ego como proceso en sí nos muestra dónde investigar; pues si no contáramos con ese síntoma, no sabríamos dónde investigar. Esta investigación te lleva a ver que el ego no es nada más que un juego ilusorio, una aprehensión, un aferro que uno hace sobre una serie de situaciones o movimientos internos, dando la impresión de que hay alguien ahí. Por tanto, cuando se dice que hay que utilizar el ego durante el sendero, no se refiere a apoyarse en él para ir a otro sitio, sino a utilizar el mismo proceso para descubrirlo, pues es precisamente el ego el que te pone el lastre de descubrir lo que son las cosas. Cualquier momento de lucidez o toma de conciencia de algo, así como la sensación de que hay “alguien ahí que está siendo lúcido”, es precisamente el origen del proceso del juego ilusorio de la dualidad. ¿Qué habría que hacer? Mirar dónde está “ése [sujeto] que parece que está siendo lúcido o consciente” de algo y descubrir que no se descubre nada [risas]. Cuando nos dicen “investiga y descubre algo”, parece que tenemos que descubrir “algo” que podamos señalar con el dedo o coger con la mano; sin embargo, generalmente la investigación te lleva a descubrir que no hay nada que encontrar. Esto está muy bien, porque no tienes nada nuevo a qué cogerte. Entonces se fusiona el ver con el no encontrar, y ese no encontrar te ayuda a mirar de un modo un poco más amplio (y, como en la meditación, encontrarte con el espacio abierto).

Julián: ¿Cómo puede ayudar las diferentes líneas de psicoterapia a la espiritualidad? ¿pueden complementar los métodos tradicionales de trascendencia?

**Lama Tashi:** La psicoterapia es muy útil. A muchas personas que empiezan la meditación les iría muy bien complementarla con la psicoterapia, ya que ayuda a ver patrones. Pero el problema surge cuando se solidifica el origen de donde surgen los patrones, pues en ese caso éstos no se puede liberar del todo.

Los métodos tradicionales de trascendencia ayudan a llevar un poco más lejos la psicoterapia, la cual es de por sí muy hábil para descubrir procesos del ego.

Eusebio: ¿Le falta a la psicoterapia el componente contemplativo propio de un camino espiritual?

**Lama Tashi:** Sí, le falta el aspecto de sabiduría (no porque sea estúpida, pues la psicología es muy inteligente) en el sentido de descubrir la ausencia final de identidad de los patrones, ya que al buscar un origen del patrón se solidifica – el patrón no es nada más que una interrelación, un aspecto que aparece, pero no es algo sólido en sí, es un juego más de la conciencia-. Esto no quiere decir que no haya que buscar un origen, pero sí ver que lo que te pasaba de niño y que ahora te condiciona puede servir para descubrir que estás relacionándote con las cosas a través de un patrón y eso te ayuda a liberarte; sin embargo, muchas veces lo que se hace es justificar la acción porque uno tiene un patrón y entonces éste se solidifica de nuevo y se encuentra la causa (“la causa de tal cosa era que me pasó tal otra de

niño”), pero de hecho estás perpetuando ese encarcelamiento, ese sufrimiento, debido al aferro al pensamiento de ese recuerdo, volviendo a redefinir el ego en relación al patrón. Creo que lo ideal sería la combinación de las dos cosas; es decir, para una persona que tenga problemas está bien que haga psicoterapia para descubrir el encadenamiento de una serie de patrones, pero hay que ir más lejos, hasta que descubra que ese encadenamiento en sí, a nivel último, no tiene sustancia, y sea capaz de soltarse. Eso es lo ideal.

Julián: ¿El terapeuta aquí en occidente se ha convertido en una especie de gurú? Tal vez es necesario clarificar términos. Nos preguntamos si es imprescindible el maestro en el camino espiritual y qué relación como occidentales podemos guardar con él/ella?

**Lama Tashi:** El terapeuta es un tutor y en cuanto te ayuda a salir de la confusión y te hace un bien, sientes un agradecimiento y un respeto sanos hacia él. Pero otra cosa es el gurú. Ya sabemos cómo es el mercado espiritual y los engaños tan fuertes que hay en él. Ahí está la responsabilidad del terapeuta: si ve que se mezclan neurosis dentro del proceso de la relación, tendrá que ir limpiando dicho proceso, igual que tendría que hacer un maestro.

Eusebio: ¿Hasta que el estudiante va descubriendo ese maestro en su propio interior...?

**Lama Tashi:** Sí. De hecho, en el contexto budista se dice que el maestro y el discípulo son inseparables y que el maestro ayuda al alumno hasta que va reconociendo la inseparabilidad entre ambos. Esto hay que entenderlo bien: es un proceso de

reconocimiento, no de tratar de erigirse el discípulo en el maestro, sino que a medida que el estudiante va descubriendo que su ego no es real, se encuentra con la naturaleza básica del despertar presente en su interior y ve que el maestro hacía de espejo de eso todo el tiempo; descubre que el maestro tiene la misma naturaleza que él, que son lo mismo, pero no hay ningún juego del ego detrás de este proceso. Esto va acompañado de un amor y un agradecimiento extraordinario.

Eusebio: ¿Esta devoción o amor incondicional se extiende hasta el resto de la realidad?

**Lama Tashi:** Exactamente. A todos los seres. Al descubrir lo que es el maestro, lo ve en todos sitios (en su interior, en el exterior..., y eso coincide con lo que hablábamos del Vajrayana sobre la visión pura de la realidad).

Eusebio: ¿Qué le dirías a una persona que medita por su cuenta, sin la guía de un maestro?

**Lama Tashi:** Que es muy fácil errar y perderse. Es como quien se mete en un desierto y no tiene ningún guía que conozca el camino. La mente es muy juguetona. Como decía Muktananda, la mente es a la vez el policía y el ladrón o, en nuestro caso, es el terapeuta y el paciente. Es muy fácil confundirse. Por otro lado, meditar es un trabajo bastante sutil y, como todavía hay muchas ideas equivocadas acerca de la meditación, hace falta un tutor que esté bastante entrenado.

Eusebio: según las enseñanzas del Vajrayana “la clara luz de la mente es una

experiencia directa que realiza el yogui cuando trasciende la dualidad sujeto-objeto, pero esta vía no puede ser objeto de enseñanza porque la naturaleza de la mente está más allá de las palabras y es inaprensible por el pensamiento; es por eso que sólo pueden ser recibidas gracias a la transmisión directa de la influencia espiritual de un lama a su discípulo animado de confianza y devoción” (son palabras de tu maestro, Khenpo Tsultrim G. Rinpoché). En la sociedad actual no se comprende muy bien este tipo de experiencia...

**Lama Tashi:** es una experiencia directa. Es como caer en la cuenta de algo cuando estás meditando, pero en este caso más intensamente. Te pasa sin ninguna idea de que te vaya a pasar, es espontáneo, sucede sin más. Es un reconocimiento, caer en la cuenta de algo.

Julián: A la luz de nuestro momento, de nuestra época actual llena de convulsiones sociales, guerras, globalización, poder, etc, ¿cómo interpretar las Cuatro Nobles Verdades que hablan del sufrimiento?

**Lama Tashi:** Como en cualquier otra época [risas], porque forma parte de la situación básica del individuo. Las épocas no cambian en este sentido. Recordemos que las Cuatro Nobles Verdades (la toma de conciencia del sufrimiento, ver cuál es la causa del sufrimiento, comprender que hay una salida y que hay un camino) forman parte de la estructura básica de la confusión, siempre ha estado presente en las diferentes épocas. Nuestra época no es distinta a ese nivel.

Eusebio: Hablando de la cuarta noble

verdad, ¿qué camino hay en nuestra época para salir del estado de confusión?

**Lama Tashi:** Para salir del estado de confusión hay que conectar con una vía espiritual que sea auténtica. Conectar con ésta depende del mérito acumulado en vidas pasadas. Cultivar una actitud que permita generar ese mérito es importante; es decir, una actitud en la que haya un interés por el beneficio de todos (no solamente de uno mismo) y una actitud de querer dejar de dañar a los demás y de entrenarte en hacerles el bien: esto es empezar a acumular energía positiva. Esa acumulación de energía positiva ayuda a que los velos vayan disminuyendo en tu mente y, cuando aparezca una persona o alguien que te haga entrar en contacto con un camino espiritual, ese mismo anhelo de clarificación y de hacer el bien hacen que sientas atracción por el sendero espiritual. Empiezas a recorrer ese sendero chequeando siempre si tu motivación ha sido la buena o no. Y de ese modo vas recorriendo el sendero, notando de dónde surge el sufrimiento (del aferro al yo, de la ignorancia, etc.)

**Eusebio:** ¿Se puede recorrer el sendero espiritual ayudando, por ejemplo, a las personas que pasan hambre, sin necesidad de practicar ningún tipo de meditación?

**Lama Tashi:** Claro. Eso también está ahí. Pero hay que tener en cuenta que en el enfoque budista se trabaja no sólo con el amor y la compasión, sino también con la sabiduría, el descubrir o mirar el juego de la conciencia que genera la ilusión de un ego (que es quien entra en todos esos juegos). Por tanto, la salida definitiva del sufrimiento implica esa comprensión

vivencial, porque es una vivencia directa. Cuando hay sabiduría, el modo de mirar a los demás es mucho más amplio y poderoso. Hay que crecer en ambos aspectos: compasión y sabiduría. Como dice el maestro Götsangpa en un cántico cuando habla de la compasión [se refiere a “Melodía de los ocho giros de la lanza”]: “agotadas las ambiciones egoístas nacen las olas de amor libres de conflicto, sin tristeza de desánimo o interés personal: estas cosas liberan la compasión, que “es como una lanza que libremente ondea en el espacio”. Respecto a “las olas libres de conflicto”, Khenpo Tsultrim Rinpoché comentó hace poco que nuestro amor y compasión en la actualidad está lleno de conflicto. Un ejemplo de esto es que normalmente sentimos compasión por la víctima pero no sentimos igual compasión por el verdugo. Si nuestra compasión de ayudar a las personas que pasan hambre (o cualquier otra) va combinada con madurez espiritual y sabiduría, nuestra acción compasiva tendrá un poder y una capacidad de acción inmensa.

Eusebio: ¿La sabiduría tendría que ver con el hecho de ser capaz de generar compasión también hacia el verdugo?

**Lama Tashi:** Sí, pero esta sabiduría se refiere a la comprensión de los procesos de la conciencia que hemos explicado antes. Es entonces cuando la sabiduría desbloquea la compasión, trascendiendo la idea de un ego involucrado en el proceso de la compasión. No es algo que te esté pasando a ti en relación a algo, sino que tú mismo encarnas la compasión no conceptual de un modo completamente ecuánime, tú “eres compasión”.

Eusebio: Cada vez va más gente a los cursos

de meditación. ¿Esto quiere decir que vivimos en una época más consciente?

**Lama Tashi:** No sé si es más consciente; lo que sí siento es que las tradiciones del Tai Chi, Yoga, Chi Kung y otras que han empezado hace unos cuantos años en occidente y que van cogiendo mucho prestigio está ayudando a que la población en general tenga menos miedo hacia lo oriental. Eso ha preparado el terreno para la meditación. También hay que tener en cuenta la figura del Dalai Lama que en el contexto del Budismo Tibetano se ve como alguien muy cercano y no suena como algo estrambótico o estafalario. Todo eso va quitando temores hacia la práctica de la meditación. Además, el hecho de tener nuestras necesidades materiales más o menos cubiertas, hace que las personas empiecen a notar que hay un hueco ahí (el hueco de la espiritualidad) y se acercan con menos temor al Budismo. Por otro lado, el Budismo se plantea de una manera en la cual no hay conflicto con el contexto en que uno vive ni con las tradiciones espirituales autóctonas. El Budismo, como ocurre en el Yoga o el Tai Chi, se presenta como una vía de conocimiento interior que no entra en contradicción con tus creencias (ya seas cristiano, ateo, etc.). Es una manera de acercarse a la espiritualidad muy sosegada, sin necesidad de creer nada "a priori", sin separaciones entre lo sagrado y la vida normal, entre el aspecto de psicología (en tanto que investigación racional) y espiritualidad, etc. Parece como si todo se estuviera colocando un poco en su sitio para aprender a meditar. Pienso que ahora hay más gente abierta a este tema porque se han perdido los prejuicios y tabús y, además, porque es un sendero espiritual muy

integrador. ¿Tú que opinas? [risas].

Eusebio: Opino que la meditación es como un arte. Ese anhelo del que hablabas antes yo lo buscaba en el arte, que es como un inmenso bosque que, cuando se enriquece con la práctica de la meditación, se abre de par.

**Lama Tashi:** A mí me pasó eso que dices, ese perfume que sentía cuando veía una obra de arte era como una llave que se abría o una señal que me estaba haciendo. Ya he entrado en ese campo que me estaba señalando. Es una preciosidad esto.

Eusebio: La meditación es algunas veces un engorro, un trabajo, pero un trabajo gozoso.

**Lama Tashi:** Para los que nos ha picado el mosquito éste sí [risas].

Julián: ¿Cómo cultivar la ecuanimidad cuando el deseo, el miedo, la ilusión, el poder, el éxito están tan presentes en nuestra sociedad?

**Lama Tashi:** Esto conecta con lo que hemos dicho antes. La meditación ayuda mucho a eso porque te hace distinguir lo que es importante de lo que no lo es. Lo banal va cayendo por sí solo, así como el deseo, el miedo, el poder, el éxito..., todo eso va perdiendo importancia. En esa espaciosidad interna, la ecuanimidad va ganando terreno. Pero hay que distinguir entre ese proceso de maduración y el “tomar posturas”, todos somos muy aficionados a “ejercer de”. Pero no se está hablando de eso, sino de un proceso real, y todo proceso real implica crisis, tomar conciencia respecto a cosas que quizá no te agradan: encontrarte con el

deseo, el miedo, la ilusión el poder, como decíamos antes cuando hablábamos de utilizar el ego para notar la dispersión; pues aquí igual, no se pega un salto a la ecuanimidad ignorando el deseo, el apego, etc. [risas], sino viéndolos, vivenciándolos y dándote cuenta que generan sufrimiento y que la auténtica felicidad no está conectada con esto. De un modo natural va saliendo la renuncia y en esa renuncia va abriéndose algo y esa ecuanimidad surge de esa apertura.

Julián: ¿Cómo fue su experiencia de hacerte lama? ¿Encontraste el camino de forma fortuita o sentiste el destino abriendo paso? ¿Las mujeres lama lo tienen más difícil dentro de una jerarquía tradicionalmente masculina?

**Lama Tashi:** No tenía ninguna intención de hacerme lama ni nada de esto. No sabía ni lo que era eso. Encontré el Budismo a través de mi maestro en India [se refiere a Kenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché]. No sabía nada de Budismo, pero cuando lo encontré a él y empecé a escuchar enseñanzas sobre Budismo sentí que conectaba con algo muy profundo de mi ser, que era algo como si fuera mi propia familia. Es lo que estaba sintiendo y que vivenciaba a través del arte, pero no sabía expresarlo de una manera tan clara como cuando encontré las enseñanzas del Mahamudra, etcétera. Después de hacer el retiro de tres años y tres meses, en clausura, fui a Nepal. Mi intención era quedarme practicando allí junto a mi maestro, pero las circunstancias no me lo permitieron; tuve que volver a España y, durante cuatro o cinco años, estuve alejada de Khenpo Tsultrim por diferentes circunstancias adversas que se

iban presentando. Entonces fue cuando empecé a dar enseñanzas. Al ver que lo poco que sabía podía servir para algo, fue para mí un gran sosiego espiritual. Poco a poco, de una manera instintiva, fue fusionándose todo (el aprendizaje del retiro con las vivencias que estaba experimentando, las adversidades, etc.), y apareció la oportunidad de las enseñanzas que estoy impartiendo ahora. Me he dado cuenta que fue precisamente la bendición del linaje lo que me puso en ese lugar, y que era necesario todo aquello que pasó.

Entonces, respecto a la pregunta de si encontré el camino de forma fortuita o si fue el destino abriéndose paso... las dos cosas a la vez.

Julián: ¿Las mujeres lama lo tienen más difícil dentro de una jerarquía tradicionalmente masculina?

**Lama Tashi:** Sí si estás dentro de la jerarquía [risas]. Poco más habría que decir. Si no lo estás, pues no tanto. Además, yo tengo un gran apoyo de mi maestro y, como funciono de una manera autónoma, no me encuentro con esos problemas en la actualidad; pero si estuviese en contacto con la jerarquía eclesiástica, sí se nota que hay como una discriminación que poco a poco va desapareciendo. Hay que tener en cuenta que el contexto en el que nace el Budismo es una sociedad bastante medieval comparada con la occidental. Nosotros mismos, en occidente, tampoco somos muy ecuánimes respecto al hombre y la mujer. Hasta hace poco, en la época de nuestras madres, para conseguir el pasaporte tenías que tener el permiso del marido. Y muchas otras cosas. Y eso fue antes de ayer. Es lo que pasa; sí,

sí hay esto, pero por otro lado, como el Budismo es tan extremadamente abierto en sí, como mentalidad, permite una fluidez en el cambio que a lo mejor otras tradiciones no la tienen. O sea, que quizá en diez o quince años de integración del Budismo en occidente es capaz de evolucionar con rapidez, integrando nuevas formas de vida que quizá a otra creencia le costaría más.

Julián: ¿Entonces qué le dirías a las mujeres que se inician en el Budismo o en un camino espiritual?

**Lama Tashi:** Pues lo mismo que a los hombres [risas]. Nada más. Que descubran la auténtica naturaleza de su mente y que trabajen para cambiar las tendencias negativas en tendencias positivas. Y eso es todo. No hay ninguna diferencia. Es lo mismo.

#### **Entrevista realizada por Eusebio Pérez Infantes y Julián Peragón**

*Lama Tashi Lhamo es una reconocida maestra española de meditación, con una gran experiencia en esta materia, de la que imparte cursos por toda España desde hace años. Realizó bajo la dirección de KALU RINPOCHE el largo retiro de tres años necesario para alcanzar la categoría de lama y ha continuado desde entonces perfeccionándose bajo la dirección de KHENPO TSULTRIM GYAMTSO RINPOCHE, uno de los más importantes maestros vivos de la escuela Kagyu del Budismo Tibetano. Viaja por toda España con un programa de cursos y retiros que tienen lugar tanto en centros urbanos como en lugares apartados que animan al recogimiento. Hace un seguimiento personalizado de los alumnos, con entrevistas y formularios, para tratar de*

*resolver los problemas que se presentan y hacer grupos lo más homogéneos posible, con vistas a una mayor eficacia.*

---

---

### **Budismo: Entrevista a David Brazier**

Julián: Creo que es necesario reinterpretar lo que dice la Tradición a raíz de los nuevos valores y de la percepción actual del mundo. ¿Cómo entender el mensaje esencial de Buda?

David: Bueno creo que cualquier intento de interpretar el mensaje del Buda, tiene que basarse sobre ciertos supuestos. Según el intérprete así serán sus presunciones. El tipo de supuestos sobre los que yo he tenido tendencia a apoyarme son: En primer lugar que el Buda no era tan diferente de la gente de hoy en día y que la gente de aquellos tiempos no pertenecían a una especie diferente. Es cierto que la sociedad de entonces tendría otras ocupaciones que las de hoy en día pero eso no quiere decir que fueran otro mundo. En segundo lugar, el Buda habló en un lenguaje convencional y común, no en un lenguaje complejo o académico y eso puede ayudarnos a desenmarañar algo de todas las imágenes y metáforas que utiliza.

Estoy de acuerdo que tenemos que reinterpretar lo que dice la Tradición pero

tengo la impresión que es precisamente la Tradición lo que ha deformado o falseado el mensaje original.

Supongamos que llega al mundo un gran maestro, sea este El Buda, cualquiera que sea: Moisés, Jesús... que dicen cosas sobresalientes, llamativas... existe la tendencia, tras un cierto tiempo, de quitarle el aspecto chocante a lo que hayan dicho con objeto de hacerlo más llevadero con la corriente cultural del momento y sentirse más a gusto con la enseñanza. Así que con objeto de realmente desenterrar el impacto originario de lo que realmente se ha dicho se nos requiere que seamos capaces de desvestir la Tradición de todo lo que le haya añadido a lo largo de los años, ya que lo que la Tradición ha añadido con frecuencia es justamente unos paños calientes para quitar la agudeza de lo que se presentó allí por primera vez.

Esta no es una respuesta completa a tu pregunta, pero plantea algunas líneas de investigación, cierta metodología. Se necesita cierta metodología para llegar a algún sitio, y este es el tipo de metodología que yo he adoptado.

Julián: Existe el mito de que la iluminación es un estado de no sufrimiento, de estar más allá del bien y del mal. ¿Qué quiere decir con El Buda que siente y padece que es el título de su libro?

David: El mito de un estado iluminado que está por encima de todo sufrimiento significaría que la persona iluminada dejara de ser un ser sintiente, que el Buda hubiese dejado de sentir cosas que hicieran daño. Así pues el título del libro «The Feeling Buddha», el Buda que siente y

padece fue una forma coloquial inglesa de decir que el Buda era «sintiente». Existe una tradición en el budismo que va en la línea de que los Budas no son sintientes, que los seres están divididos en dos tipos: los sintientes, que somos la mayoría y los Budas que han alcanzado un estado en el cual ya no sufren, pero yo creo que no sufrir en absoluto significaría no sentir tampoco y por tanto pondría a la persona fuera de una vinculación con las preocupaciones del mundo real. Si el Buda era una persona genuinamente compasiva, si era motivado por la compasión, si actuaba con compasión. ¿Qué significa la compasión? Significa sentir y en particular sentir el dolor especialmente cuando uno mira a alguien que está herido, sentirse apenado cuando uno observa el estado de opresión en el que se encuentra el mundo, ocuparse de ello, no desde una posición clínica, distante como en torre de marfil, sino desde un compromiso de sentimiento.

En la filosofía europea existe una noción procedente del filósofo Kant indicando que la virtud no tiene nada que ver con el sentimiento. Yo no apoyo esta teoría en absoluto sino al contrario. Fundamentarse en la virtud es un entrenamiento de los sentimientos y de las intuiciones. También existe una tradición occidental que va en esa línea y es la de Aristóteles. Creo que si el Buda era compasivo, también era sintiente, que es el mensaje fundamental del libro. Luego, en cuanto a la elaboración del libro que es la exposición de una enseñanza particular del Buda, la de las Cuatro Nobles Verdades, la reinterpretamos de forma diferente a cómo la interpretan por lo general los comentaristas y lo hacemos considerando que

el Buda se sentía afectado por el dolor del mundo, removido en su interior. Él enseñó que siendo afectado por el mundo podemos prepararnos para llevar una vida mejor. Ese es el mensaje del libro.

Julián: ¿Crees que es posible que el budismo se inserte en Europa y las sociedades modernas en este siglo? ¿Qué forma tomaría ese budismo?

David: Sería muy difícil que el budismo se insertara en la sociedad contemporánea. Creo que el budismo viene a ser como el nuevo vino que se pondría en viejos odres, utilizando una metáfora de otra tradición. Introducir budismo en nuestro contexto podría, debería, si fuera el budismo que yo considero, tener un impacto revolucionario. No sería meramente insertado, llevaría a cabo una transformación, cambiaría muchos de nuestros valores fundamentales sobre los que la sociedad descansa actualmente y eso a su vez produciría grandes cambios en estructuras . Con esto no queremos decir que toda la civilización que existe actualmente quedase barrida, ese no es el estilo budista en absoluto, sino que sería reconceptualizada, tendría un nuevo marco, miraríamos a las cosas de forma diferente. Nuestra cultura no sería lo consumista que es actualmente, si el budismo asomase la cabeza en ella, tampoco sería una cultura implícitamente militarista. Estos son algunos de los cambios que son bastante fundamentales para su organización. Sería una cultura mucho más orientada hacia la comunidad. Creo que introducir budismo en nuestra cultura sería introducir un tipo de iluminación que sería un impacto revolucionario.

Julián: A menudo la visión de lo ilusorio

de la realidad ha llevado a muchas personas en el mundo espiritual a hacer una renuncia al mundo. ¿Cómo entender la espiritualidad y a la vez las responsabilidades en el entorno social y con el planeta?

David: Yo no comulgo con el argumento que propugna la ilusoria naturaleza de la realidad en absoluto. Mi budismo es existencial antes que basado en la ilusión. Para mí la iluminación tiene mucho más que ver con un encuentro desnudo con la realidad existencial que con un escapar de ella en un estado nirvánico más allá de la existencia. Conociendo pues donde me encuentro, no es difícil dilucidar qué tipo de compromiso es el que propongo con la realidad social. Supongo que muchos de nuestros constructos sociales son formas de escapes institucionalizados de las realidades existenciales. Un entrenamiento espiritual debiera apuntar justamente a darnos el espíritu de afrontar esas realidades existenciales sin escapar de ellas.

Gran cantidad de fenómenos culturales han surgido de este tipo de dialéctica, entre nuestro deseo de enfrentarnos a la realidad existencial y nuestro miedo a hacerlo, porque justamente llevan inherentemente elementos que son provocadores del miedo, como la muerte, la frustración, la mala suerte y otros eventos que el Buda nombró llamándolos dukkha. Este sufrimiento se encuentra al principio de toda la enseñanza del Buda, y se puede decir que todo el budismo tiene que ver con cómo manejárselas con dukkha. Y ahí estamos todos metidos, eso es un hecho, nadie puede escaparse de ello, pero todos intentamos escaparnos. Nos escapamos de él psicológicamente,

socialmente, nos envolvemos en confort de un tipo u otro, con el que pretendemos que no nos va a llegar la muerte, que no nos van a dejar tirados, que todo va a funcionar y que nada va a ir mal, pero esto son ilusiones, no es que el mundo sea ilusorio, es que nosotros mantenemos ilusiones respecto al mundo. Con la iluminación haríamos que esas ilusiones se desvanecieran y que llegásemos a tener un encuentro más directo con la existencia.

Julián: Tal vez sea necesario recordar los votos del Bodhisattva y quizás su necesaria reinterpretación.

David: Correcto. El Bodhisattva es alguien que tiene el espíritu sattva (equilibrio, serenidad, rectitud) de la visión iluminada: Bodhi, Bodhisattva es alguien que está inspirado por esa visión, la visión de un mundo mejor, un mundo que experimenta directamente y, además, tiene el valor de hacer algo respecto a él. Es ese sentido el que yo veo en la palabra espíritu, no quiero entrar en el sentido de alma o fantasma-espíritu o ese tipo de cosas. El espíritu es el espíritu con el que actuamos.

Julián: La ascensión de la mujer como fuerza social y motor de progreso y consciencia es un fenómeno único históricamente en nuestras sociedades. ¿Qué cambios en el paradigma de la tradición religiosa conllevará este cambio social de la mujer?

David: La Tradición nos ha provisto de una base lógica para reducir el estatus de la mujer o de otros muchos grupos dentro de la sociedad. En contextos históricos por no creyentes se podía leer extranjeros. La

interacción de doctrinas religiosas con cuestiones de estatus social es una larga historia de opresiones en grandes áreas de la sociedad. Esto es algo que con toda certeza debe ser superado, y esto nos lleva de alguna forma a la primera pregunta, porque los fundadores, o grandes profetas son a menudo personas que se han manifestado en contra de este tipo de opresión, y la gente que tenía el poder en la sociedad y los que leían los libros en aquellos tiempos, no querían aceptar esos mensajes los empapelaron y guardaron hasta que murieron, de ahí la necesidad de ir hasta las raíces de los legados más puros.

Lo podemos ver en casos como en el Islam en los que la posición de la mujer se mantiene sometida. Pero esto parece ser debido a que en el mundo islámico se han quedado muy vinculados a las prescripciones dadas por Mahoma. Prescripciones que teniendo en cuenta las condiciones de su tiempo fueron un fantástico paso adelante en la dirección de la liberación de las mujeres, pero claro está, no fueron ni por asomo tan avanzadas como se pretende que lleguen en los tiempos de ahora. En los tiempos en los que Mahoma enseñaba, las mujeres no eran valoradas en absoluto, así que valorarlas algo ya fue mucho en aquel entonces.

Hoy día no tenemos que valorar a la gente, tenemos que tratarla con igual dignidad, sean lo que sean, sin dar importancia al sexo, o a los orígenes. Dado nuestro pasado cultural esto es un reto para todos nosotros, en nuestras instituciones y en los aspectos más sutiles de nuestra mente. Tenemos cierto programa instalado en la mente que tiene tendencia a favorecer a la gente que es más parecida a nosotros y

sutilmente a desfavorecer a aquellos que son más diferentes de nosotros. Existe una tendencia constante hacia el prejuicio, pero tenemos que superarlo. Estar iluminado significa superar esos prejuicios, superar esas tendencias dentro de nosotros mismos, dentro de nuestra sociedad, nuestros grupos, para suprimir la esclavitud y la opresión. Y no hay que considerar que estas cosas existen a distancia, existen aquí mismo en nuestras actitudes, dentro de nosotros mismos, en nuestros grupos, y tenemos que sacarlas de raíz.

En mi último libro «The New Buddhism», hago referencia con frecuencia al sistema de castas, y la gente tiene tendencia a pensar que este sistema es algo terrible que ocurre en India, pero no sólo ocurre en la India, ocurre por todas partes en el mundo, todos estamos ahí metidos, todos tenemos prejuicios, fanatismos e intolerancia, incluso el más liberal de nosotros tiene algo dentro de sí y tenemos que trabajar sobre ello. Eso es lo que hay y estaría bien que nos entrenásemos en desbrozar estas impurezas. Yo no soy alguien que crea que la gente nace perfecta y que sea luego cuando se echa a perder.

Existen tendencias innatas que no son muy loables, así que no nos queda más remedio que practicar y avanzar hacia esa iluminación personal para superar esos factores. Por otra parte necesitaríamos también hacer esto de forma simultánea no secuencial, es decir, al mismo tiempo, trabajar en nuestra sociedad, en nuestros grupos, en nuestras familias, en nuestro mundo porque este mundo necesita cambio y éste es el tipo de impacto revolucionario que la iluminación puede provocar.

Exite gente en el mundo que se muere de hambre mientras que otros tienen tanto que no saben qué hacer con lo que tienen. He escuchado que cerca de Seattle se ha puesto una prohibición en una carretera de millonarios en la que estaban contruyendo tanto y tan rápido que no han podido hacer frente al número de piscinas pues no se les podía llenar de agua y por otra parte en otros lugares del mundo tenemos a gente que se nos muere de sed. Esto es increíblemente estúpido, pero esto está basado sobre la idea de que existe una diferencia fundamental, por una parte, nosotros, sea quien sea ese nosotros, y ellos, sean ellos: hombres o mujeres, o americanos o africanos. Eso es lo que tenemos que superar, eso es lo que es la iluminación. Gracias por su pregunta.

Julián: La meditación sigue resultando el núcleo de la práctica espiritual para muchas disciplinas ¿Qué elementos serían básicos para clarificar su práctica?

David: El propósito de la meditación es el de proveernos de una mente tranquila, sabia, bien asentada y compasiva. Este entrenamiento es una forma de orientarnos con respecto a nuestro encuentro con la existencia, de forma que vayamos hacia ese encuentro frescos y abiertos de mente y hagamos el bien. Que todo eso que hay en nuestro interior que nos hace ambiciosos, egoistas, envidiosos, que nos hace odiar, ser celosos y así sucesivamente, sea modificado, cambiads, pacificado... los budistas utilizan el término de pacificación samatha. Tendríamos que pacificar esas tendecias para que nuestro encuentro con el mundo sea en paz con nuestro corazón pero no simplemente una paz

pasiva. Una persona que vive en el mundo con un talante de buen espíritu está preparada para recibir lo que le suceda aunque sea algo atroz de forma que no amplifique el daño que le haya caído encima, ni que tampoco va a provocar más daño al tejido de las relaciones humanas. De igual forma una persona con buen espíritu se echa para adelante, no es pasiva, no es engañosa, tiene ese espíritu de salir de sí mismo, «por el bien de muchos» como decía el Buda, para ayudar a todos los que estén a su alrededor.

Así pues la Meditación es el entrenamiento de la mente para permanecer en un estado en el que se pueda hacer todo esto de forma que cuando nos suceda algo no sucumbamos por su causa, o nos quedemos con la cara desencajada. El Buda sabía que sus discípulos iban a salir a un mundo que en muchas ocasiones sería hostil, que incluso algunos morirían en el empeño y eso había que afrontarlo con paz en sus corazones. Necesitamos paz en nuestros corazones no sólo para no estresarnos en nuestro trabajo y que no nos salgan úlceras. Necesitamos paz en nuestros corazones de forma que podamos transformar el mundo y hacer frente a las dificultades que conlleva esta tarea de transformación. Ya que, si salimos al mundo sin paz en nuestros corazones, es más que posible que nos unamos a las luchas y las desavenencias que ya están ahí, que entremos en el círculo vicioso de las revoluciones de la gente que pretende llegar al poder, de los que están abajo y quieren subir arriba. Tratamos de Ir por el mundo con la luz clara para no caer en esa trampa. Y para esto se necesita paz en nuestros corazones.

El método de la Meditación consiste en primer lugar en establecer ese tipo de paz, y en segundo lugar en ese ambiente de paz ya creado llevar adelante una interrogación más profunda sobre nuestras tendencias repetitivas, sobre la naturaleza de nuestra existencia, sobre la impermanencia de las cosas dentro de nosotros. Ver como las cosas surgen y desaparecen. Conseguir una comprensión más profunda de lo que está ocurriendo ahí. Y a través de eso, no solo entendernos a nosotros mismos, saber que es una comprensión de todo el mundo, con objeto de tener compasión. Es más, incluso se puede llegar a tener compasión hacia una persona que ejerce opresión, sólo si uno ha sido capaz de descubrir que la opresión es algo que también está dentro de uno. Se puede tener compasión hacia el ambicioso cuando se descubre que uno también es ambicioso ya que entonces uno reconoce, no se mantiene aparte y dice: «yo nunca podría ser de esa forma, que persona más horrible», sino reconocer, «sí hay un trocito dentro de mí que es de esa forma». Entonces surge una diferente forma de paz y empezamos a tener una sintonía también hacia el opresor y no sólo hacia el oprimido. Esta es una aproximación budista que tiene en cuenta todas las facciones. Pero que no se quede este entendimiento simplemente en una comprensión, a partir de aquí nos queda el actuar. La meditación budista es una meditación extrovertida, es una meditación orientada a la acción. Es cierto que nos sentamos en nuestros cojines de manera estática y llevamos a cabo nuestro cuestionamiento personal pero con la finalidad de crear buen karma, acción positiva, para eso nos prepara esta práctica interior. Tenemos que entrenar nuestra mente si hemos de llevar adelante

buenas acciones y andar por el camino recto.

Psicoterapeuta profesional y Budista Zen. Entre sus libros anteriores se encuentran Terapia Zen (1995), Más allá de Carl Rogers (1993), El Buda que siente y padece (1997).

Luis Carlos Rodríguez Leiva y Julián Peragón

Entrevista a David Brazier

(en su Centro de Retiro del centro de Francia. Julio de 2001)

por Luis Carlos Rodríguez Leiva, traductor del libro de David Brazier

EL BUDA QUE SIENTE Y PADECE

(Editorial Desclée de Brouwer)

---