

# La Iluminación: el ideal del desarrollo humano

Un libro escrito por Sangharákshita

Originalmente una serie de charlas dadas en Nueva Zelanda.

Título original en inglés: Human Enlightenment. (c) Sangharákshita 1980

Traducción Mañjunatha

Este libro digital ha sido descargado de <http://www.librosbudistas.com/>

## Introducción

El ideal más sublime que puede concebir el ser humano es el de la Iluminación. El medio, por excelencia, para la realización de este ideal es la meditación; entendida esta como todos los métodos que, actuando directamente sobre la mente, desarrollan la conciencia y transforman la vida humana. La meditación, como todos los métodos para el desarrollo espiritual, se practica más satisfactoriamente dentro del ámbito de la comunidad espiritual; es decir, dentro de una asociación de individuos unidos por el compromiso común a un ideal, y relacionándose unos con otros sobre la base de este compromiso.

El Ideal de la Iluminación, la Meditación y la Comunidad Espiritual son, entonces, tres temas interrelacionados, que se tratarán en este libro.

Capítulo 1 - El Ideal de la Iluminación Humana

Capítulo 2 - ¿Qué es la Meditación?

Capítulo 3 - El Significado de la Comunidad Espiritual

---

## Capítulo 1: El Ideal de la Iluminación Humana

Cuando un budista piensa en el Dharma, o lo que en Occidente se conoce como budismo, generalmente, lo primero que le viene a la mente es la figura del "Buda", es decir "el Iluminado". Resulta interesante que aún los que no son budistas se imaginan la figura del Buda, al pensar en el budismo. Puede que no sepamos nada de las enseñanzas budistas, pero al menos habremos visto una estatua o una imagen del Buda. Quizás esta estatua o imagen ya nos sea bastante familiar, y tal vez hasta experimentamos cierta emoción al contemplarla. Entonces nos preguntamos, ¿qué es lo que representa esta imagen o figura? Nos muestra un hombre en la plenitud de su vida, bien formado, bien parecido, sentado en la posición de flor de loto, debajo de un árbol, con sus ojos cerrados y una suave sonrisa en los labios. La figura nos deja la impresión de solidez, estabilidad y fortaleza, y al mismo tiempo muestra una calma absoluta. Sin embargo, lo más encantador de toda la figura es su cara. Esta refleja algo muy difícil de expresar con palabras. Al

detenemos a observar la faz de esta figura, concentrando en ella toda nuestra atención, notamos que parece tener vida, parece estar iluminada, y en su luz se refleja una compasión y sabiduría infinitas, así como una felicidad inefable. Esta es, pues, la estatua o imagen del "Buda", "el Iluminado". Por lo general las estatuas o imágenes del Buda, representan a Sidarta Gautama, el Buda histórico fundador del budismo. Aquel gran maestro hindú que vivió alrededor de los años 500 antes de Cristo. Sin embargo, la figura o imagen del Buda tiene además un significado más profundo, más amplio y más simbólico: representa el *Ideal de la Iluminación Humana*, tema que vamos a tratar en este capítulo.

La Iluminación Humana es el objetivo principal del budismo, de hecho su preocupación central; es el aspecto más básico y fundamental, tanto en la teoría como en la práctica. En este capítulo trataremos de explicar lo que es la Iluminación, y más específicamente, lo que significa la Iluminación Humana.

Antes de adentrarme en la materia, quiero dedicar unos momentos a explorar los diferentes significados de la palabra *Ideal*. ¿Qué queremos decir cuando hablamos del Ideal de la Iluminación Humana? ¿Qué significado tiene aquí la palabra Ideal? Sin querer repetir definiciones del diccionario, menos aún entrar en cuestiones metafísicas, lo que nos concierne para el propósito de la presente discusión, es más que nada el significado de la palabra "Ideal" en su uso coloquial y ordinario.

En primer lugar, el término ideal se usa para denotar el mejor ejemplar imaginable de una clase determinada. Por ejemplo, en Londres, cada verano hay una exhibición conocida como la "Exhibición del hogar ideal". Miles, quizás cientos de miles de personas visitan esta exhibición y se pasean por los diferentes departamentos donde se exhiben: "cocinas ideales", "baños ideales", "garajes ideales", "afeitadoras ideales", "espejos ideales", "neveras ideales", "sillas ideales",... Así pues, en esta exhibición se pueden encontrar cientos de artículos diferentes, que se dice son "ideales"; es decir que son los mejores imaginables en su clase respectiva. Aunque sin duda alguna, los diferentes promotores tienen ideas diferentes con respecto a cual es el mejor ejemplar. Se dice que cada uno de estos artículos lleva a cabo una función para la cual fue diseñado, de la mejor manera posible; y todos estos artículos juntos, llegan a formar "el hogar ideal", es decir el mejor hogar imaginable: el hogar donde todo funciona perfectamente, el hogar en el que todos desearían vivir si tuviesen el dinero suficiente para comprarlo.

De la misma manera se habla de la esposa ideal, aquella que es una buena cocinera, buena administradora, que mantiene el hogar ideal en perfecto orden, que lleva a su esposo al trabajo y que se ríe de sus chistes. También se habla del esposo ideal, las vacaciones ideales, el clima ideal, el empleo ideal, el jefe ideal, etcétera. En otras palabras, hablamos de algo que es lo mejor imaginable en su clase, de algo que lleva a cabo su función perfectamente. Este es el primer uso de la palabra ideal.

En segundo lugar, el término "ideal" significa "modelo" o "patrón", es decir algo que puede tomarse como ejemplo, que se puede imitar, emular o copiar. Actualmente el uso de la palabra ideal como patrón, es menos común que el anterior, aunque ambos significados sean parecidos. Se puede notar claramente que el hogar ideal no es solo el mejor hogar imaginable, sino que también es el hogar modelo, el patrón a seguir para todos los hogares. Este segundo significado de la palabra ideal nos da a entender que lo ideal también implica una especie de comparación entre "lo real" y "lo ideal". En el ejemplo del hogar ideal, la comparación existe entre el hogar que tenemos, lo real, y el hogar que desearíamos tener, lo ideal, si estuviese a nuestro alcance.

Existe además un tercer uso de la palabra ideal, que distinguiremos con un ejemplo. Si preguntamos a un amigo qué desearía hacer después de jubilarse, tal vez nos dirá que desearía irse a una isla tropical, con un clima maravilloso, con hermosas playas y que desearía permanecer allí el resto de su vida, olvidándose de todo. Y luego él nos dirá: "Pero en fin, esto es solo un ideal, así que no lo lograré nunca". En este caso la palabra ideal denota un estado que es considerado altamente deseable, ciertamente imaginable, que incluso, puede conocerse muy claramente, pero que al mismo tiempo se le considera, por alguna razón, imposible de lograr. Estos son pues los tres usos coloquiales de la palabra ideal.

Al haber discernido un poco los diferentes significados de la palabra ideal, pasemos ahora a considerar un punto de suma importancia, y con esto empezaremos a tocar el tema central de este capítulo. Hemos hablado del hogar ideal y ya todos sabemos lo que esto significa. Hemos hablado también de la esposa ideal, del esposo ideal, del empleo ideal... incluso hemos hablado hasta de la batidora ideal, y sin embargo nos hemos olvidado de lo más importante, nos hemos olvidado del ser humano, nos hemos olvidado de la persona que usa todos estos artefactos, de la persona que entra en todas estas relaciones. Cabe preguntar ahora: ¿qué ha sido del ser humano? Nos hemos olvidado de él, lo que ocurre muy frecuentemente en medio de las complejidades de la vida moderna. Deberíamos poder responder a la pregunta de cuál es el ser humano ideal. Todos creemos saber cual es el tipo de hogar ideal, el tipo de mujer o marido ideal; pero tal vez nunca hemos llegado a considerar la pregunta ¿cuál es el mejor tipo de ser humano imaginable? No sólo el mejor miembro de un grupo determinado, el mejor tipo de ser humano per se, el mejor tipo de persona como persona. Esta pregunta es de suma importancia, y a nosotros como humanos nos concierne directamente. Debemos tratar de responder la pregunta ¿cuál es el ideal de nuestra vida? Para el budista la respuesta es muy clara, muy sencilla, e incluso categórica: el hombre ideal es el hombre iluminado, el Buda. Podemos decir que el ideal para todo el ser humano es la Iluminación, la Budeidad.

Ahora bien, esta respuesta crea, a su vez, tres preguntas más a las cuales debemos responder. Primero ¿qué es la Iluminación? Segundo ¿cómo sabemos que este estado que llamamos Iluminación es el estado ideal

para el hombre? Tercero ¿de dónde proviene este Ideal, dónde se originó? Responderemos una a una estas preguntas y luego, quizás, tendremos una buena idea, o por lo menos una idea original de lo que quiere decir el título de este capítulo: "El Ideal de la Iluminación Humana".

### **¿Qué es la Iluminación?**

En todas las tradiciones budistas se afirma que la Iluminación comprende esencialmente tres cosas. En primer lugar se habla de la Iluminación como un estado de conciencia clara, pura y radiante. Algunas escuelas afirman que en el estado de conciencia Iluminada no existe separación entre sujeto y objeto, que no hay "mundo interior" ni "mundo exterior". Al trascender totalmente "la dualidad sujeto-objeto", como suele llamarse, la experiencia es un continuo de conciencia clara, pura y homogénea, que se extiende en todas direcciones. Además, en este estado de conciencia, se aprehende la Realidad de las cosas tal y como son, no como objetos percibidos a través de los sentidos sino penetrando su esencia Trascendental. Por esta razón, se dice que la Iluminación es la "Conciencia de la Realidad", un estado de Conocimiento Superior. Pero ese "Conocimiento" no debe confundirse con el saber ordinario que está dentro del marco dualístico sujeto-objeto, derivado de la percepción a través de los sentidos y de la razón. La Iluminación es un estado de visión espiritual directa, intuitiva, sin intermediarios, sin intelectualización; en el cual todo se concibe clara, directa e intensamente. Es un estado de visión Trascendental, libre de toda ignorancia y puntos de vista erróneos; libre de todas esas formas habituales de pensamientos parcializados, negativos, distorsionados y oscuros, libre de todo prejuicio y de todo tipo de condicionamiento mental. Así, podemos decir, a manera de resumen, que en primer lugar la Iluminación es un estado de conciencia clara y pura, un estado de Visión Espiritual directa, un estado de Conocimiento Superior. En segundo lugar, pero no menos importante, se encuentra el hecho de que se dice que la Iluminación es un estado de "Amor-Compasión" intenso profundo y desbordado, a veces comparado con el amor de una madre por su único hijo. Por ejemplo, en el *Mettasutta* (Sutta sobre el Amor Universal), un texto muy conocido y apreciado, el Buda nos dice: "Así como una madre protege a su único hijo, aún a costa de su propia vida, así, debemos desarrollar en nuestro corazón un amor que incluya a todo ser viviente". Este es el sentimiento, esta es la actitud que debemos cultivar. Cabe notar que el Buda no habla solo de seres humanos, sino de todo ser viviente, de todo ser sensitivo, todo ser que se mueve. El corazón de la persona Iluminada está lleno de ese tipo de "Compasión" infinita. Además, las tradiciones budistas nos dicen que esta compasión consiste en un deseo urgente y muy profundo por el bienestar, la felicidad y el desarrollo de todos los seres; un deseo de que todo crezca y se desarrolle, y que finalmente logre alcanzar la Iluminación. Es, pues, esta Compasión infinita, desbordada y que se extiende a todos los seres, el segundo aspecto del estado de Iluminación. En tercer lugar, se dice que la Iluminación es un estado de energía mental y espiritual inagotable e

inconmensurable. Una ilustración muy concreta de esto podemos encontrarla en la vida de Sidarta Gautama, el Buda. Como se sabe, Sidarta Gautama alcanzó la Iluminación a los 35 años, dedicándose luego a enseñar y comunicar su sabiduría hasta los 80 años, a pesar de que su cuerpo físico se debilitó mucho con la vejez. En una ocasión oímos al Buda decir: "mi cuerpo es como una carreta vieja, toda rota y que ha sido remendada muchas veces; que a duras penas se mantiene andando, sujetada con pedazos de alambre. Pero a pesar de todo, mi mente es tan vigorosa como siempre. Aunque mi cuerpo esté decrepito y tengan que llevarme en hombros de un lugar a otro, todavía puedo enseñar a todo aquel que acuda a mí, todavía puedo responder vuestras preguntas. Mi vigor intelectual y espiritual no ha disminuido a pesar del estado tan débil de mi cuerpo". Aquí podemos ver que el estado de Iluminación se caracteriza, además, por un dinamismo inagotable. Se dice entonces, que la Iluminación es un estado de energía inagotable y de espontaneidad absoluta, que se vuelcan continuamente en una acción creativa ininterrumpida. La Iluminación es, pues, un estado de perfecta libertad, ausente de toda clase de limitación subjetiva.

Esto es lo que se entiende por Iluminación en las tradiciones budistas. Ahora bien, cabe preguntar ¿hasta qué punto puede describirse de esta manera el estado de la Iluminación? ¿Hasta que punto pueden enumerarse sus diferentes aspectos? El estado de Iluminación en realidad puede describirse con mayor exactitud de una manera dinámica; así podemos decir que su aspecto de conocimiento superior pasa a ser Amor y Compasión que se transforman en Energía espontánea y creativa; esta a su vez se transforma en conocimiento superior, y así sucesivamente. En realidad no podemos aislar un aspecto del otro. Sin embargo en las tradiciones budistas encontramos estas descripciones ordenadas debido a que resultan muy útiles para enseñar; y aunque aparezcan bajo conceptos, nos ayudan a apreciar, por lo menos un poco, lo que es la Iluminación. Si después de este contacto inicial queremos profundizar nuestro conocimiento acerca de la Iluminación, tendremos que leer las descripciones más poéticas y extensas, que provienen preferentemente de las escrituras budistas, y tendremos, además, que comenzar a practicar la meditación, para así tratar de vislumbrar ese estado sublime en nuestra propia experiencia meditativa. Así, cuando en el budismo hablamos de la Iluminación, nos referimos a este estado de Conocimiento Superior, Amor, Compasión y Energía.

### **¿Cómo sabemos que la iluminación es el ideal para el ser humano?**

Antes de intentar responder a esta pregunta debemos distinguir dos tipos de "ideal". Puesto que no hay términos precisos que les correspondan, nosotros les llamaremos "Ideales naturales" e "Ideales artificiales". Un ideal natural es aquel que corresponde a la naturaleza del ser, mientras que el ideal artificial se impone desde fuera, de una manera artificial. Así, volviendo a lo dicho sobre "el hogar ideal" notamos que por más lujoso, conveniente y hermoso que éste sea, no resultaría ideal para un inválido en silla de ruedas si tuviera escaleras en su interior. Tanto como

la vida de Henry Ford no sería ideal para alguien con temperamento de artista. Estos dos son ejemplos de ideales artificiales.

De acuerdo con esta distinción podemos decir que el Ideal de la Iluminación no es un ideal artificial, porque para el humano éste no es una imposición arbitraria externa, sino que corresponde con su propia naturaleza. Aún más, podemos afirmar que el ideal de la Iluminación es "El Ideal" natural para el ser humano, porque éste corresponde tanto a su naturaleza intrínseca como a sus necesidades más profundas. Esto lo podemos explicar de dos maneras; hemos hablado de la Iluminación, la que aún al ser entendida de un modo intelectual, puede parecernos un estado bastante remoto y algo muy lejano a nuestra experiencia. Sin embargo, al fijarnos un poco podemos encontrar esas cualidades que constituyen el estado de la Iluminación en el ser humano. Así que estas cualidades no son completamente ajenas al hombre, sino más bien naturales, es decir, intrínsecas a su naturaleza humana. En cada hombre, mujer y aún en cada niño hay elementos del conocimiento de la Realidad por muy remoto y lejano que éste sea; experimentamos esos sentimientos de Amor y Compasión, por limitados y exclusivos que sean, así como cierta energía por poca y vulgar que sea. Todas estas cualidades se encuentran en el ser humano en cierto grado; y de hecho, son las cualidades que lo distinguen de los animales. En el estado de Iluminación estas cualidades humanas están desarrolladas completa y perfectamente, en un grado que es difícil de imaginar. Entonces, el que el ser humano posea las semillas de las cualidades que constituyen la Iluminación crea una afinidad natural con el Ideal por alcanzar este estado, y que al encontrarlo pueda responder positivamente. Por esta razón, aunque se nos hable de la Iluminación en términos muy elevados y sublimes, tales como Conocimiento Absoluto, Visión de la Realidad, Amor y Compasión Infinitos hacia todos los seres, estos términos no nos resultan totalmente ajenos y sin sentido. Experimentamos cierta emoción hacia el Ideal de la Iluminación porque las semillas se encuentran en nosotros, en nuestra propia experiencia; así podemos responder positivamente al encontrarlo, en cualquier momento aún bajo formas distorsionadas.

También podemos ver que la Iluminación es el Ideal natural para el hombre porque, al fin y al cabo, esto es lo único que puede darle plena satisfacción, lo único que puede hacerlo completamente feliz. Aunque disfrutemos todos los placeres del mundo y poseamos todas las riquezas materiales, siempre habrá un vacío en nuestros corazones. En las tradiciones budistas esto se conoce como *dukkha* o sufrimiento. Hay tres tipos de *dukkha*: el primero es simplemente el sufrimiento que es sufrimiento, es decir el que experimentamos por medio de una herida física o mental; el segundo tipo de *dukkha* es el sufrimiento que resulta del cambio y la transformación de las cosas, debido a nuestro apego a los objetos que nos proporcionan placer; el tercer tipo de *dukkha* es el sufrimiento de todo lo que es la existencia condicionada, es decir el sufrimiento que experimentamos porque no hemos alcanzado la Iluminación. Aunque hayamos logrado obtener y conservar el éxito y las

riquezas, que nos proporcionan placer, todavía nos quedará un rincón vacío en nuestros corazones, que sólo se llenará cuando logremos alcanzar el estado de Iluminación. De igual forma, podemos ver que el ideal natural para el ser humano es la Iluminación, porque el ser humano verdadero, el individuo genuino, en el fondo, nunca se sentirá satisfecho con nada que no sea el estado de la Iluminación. Si adoptamos el lenguaje teísta de San Agustín podemos decir: "Tú nos has hecho para ti y nuestros corazones estarán ansiosos hasta encontrar descanso en ti".

### **¿De dónde proviene el Ideal de la Iluminación?**

El ideal de iluminación tiene sus orígenes en la vida misma, en la historia humana; y de hecho no podría venir de ninguna otra fuente.

Evidentemente, el ideal del ser humano debe nacer de sí mismo. Si miramos el pasado y examinamos nuestra historia podremos distinguir varios personajes que alcanzaron el estado de Iluminación, que cruzaron el abismo entre lo real y lo ideal. Personajes que lograron desarrollar completamente esas facultades espirituales, que en la mayoría de las personas se encuentran en "forma germinal". En nuestra historia podemos encontrar ejemplos de individuos, que han sido en vida la perfecta personificación del ideal de la Iluminación. En particular, al examinar la historia oriental -la historia de la India- notamos la figura del Buda. Vemos la figura de un joven hindú, quien, hace unos 2,500 años, alcanzó el estado de Iluminación o *Bodhi*, como se le conoce en las escrituras budistas, y que significa "Conocimiento" o "Despertar". El fue quien, después de alcanzar la Iluminación, inició la gran revolución, la gran tradición espiritual que ahora conocemos como budismo.

A estas alturas me gustaría aclarar ciertos malentendidos que existen con relación al Buda y al budismo. Al comienzo he dicho que aún muchas personas que no son budistas conocen, por lo menos, la imagen del Buda, y que tal vez ésta ya les resulte bastante familiar. Sin embargo, el que se haya visto la figura muchas veces no implica que se sepa claramente lo que ella representa. Hay muchos que conocen la figura del Buda sin saber quien o que fue; de hecho, ha habido mucha confusión y graves malentendidos con respecto al Buda. Existen dos tipos de opinión errónea, que merecen nuestra atención: la primera nos dice que el Buda fue un hombre común y la segunda que el Buda fue un Dios. Ambos malentendidos provienen de un tipo de enfoque cristiano o al menos teísta; es decir, en donde se concibe la existencia de un Dios personal, un ser Supremo Creador del Universo, que gobierna todo con su providencia.

En todo el cristianismo ortodoxo, como sabemos, Dios y el hombre son dos seres totalmente diferentes; Dios se encuentra allá arriba, en tanto que el hombre está aquí abajo, y entre ellos existe un abismo insuperable. Dios es el creador, ha creado al hombre del polvo para llevarlo a la existencia. Según ciertas versiones, el hombre ha sido creado de una manera muy similar a la forma que crea una vasija el alfarero. Además, Dios es puro, Dios es sagrado, sin pecado; por el contrario el hombre es

pecador y nunca podrá llegar a ser como Dios; esto sería absurdo para el cristiano ortodoxo. Incluso Dios no puede llegar a ser hombre, con la única excepción de Jesucristo, que en el cristianismo, es la encarnación misma de Dios. Entonces, desde el punto de vista cristiano, solo existen tres categorías para distinguir a los seres: Dios, el hombre -es decir el hombre pecador- y Jesucristo -la encarnación de Dios-. Ahora bien, ¿en qué categoría está el Buda? ¿Cómo aplica su criterio el cristiano ortodoxo al encontrarse con el Buda? Evidentemente para el cristiano ortodoxo el Buda no puede ser Dios, ya que para él, Dios hay solo uno; tampoco puede ser una encarnación de Dios, porque Dios se encarnó sólo una vez para que naciera Jesucristo. Así que solamente queda una alternativa: la del hombre. Por lo tanto el cristiano ortodoxo al enfrentarse con el Buda, lo considera como un hombre normal, esencialmente igual que todos; tal vez, mejor que la mayoría. Pero por más bueno que haya sido se le sigue considerando inferior a Dios y a Jesucristo. Entonces este es el primer malentendido con el Buda.

Pasemos ahora a examinar el segundo, que se deriva del primero. Los eruditos cristianos sostienen que aunque el Buda haya sido tan solo un hombre ordinario, sus seguidores lo convirtieron en un Dios. A veces pueden hasta encontrarse libros en la época moderna, donde se afirma que el Buda fue deificado por sus seguidores después de su muerte. Nos dicen que esto lo indica el hecho de que los budistas veneran al Buda, y evidentemente, sólo puede venerarse a un Dios. Para el cristiano venerar a alguien o a algo implica convertirlo en un Dios.

Ahora bien, ambos malentendidos se resuelven muy fácilmente. Lo único que tenemos que hacer es librarnos de nuestro condicionamiento cristiano que afecta, al menos inconscientemente, hasta a aquellos que ya no se consideran cristianos. Tenemos que abandonar esa tendencia de ver al Buda desde puntos de vista que no son budistas. Debemos recordar que el budismo es una tradición atea, es decir, que no concibe la existencia de un supremo ser creador del universo; de hecho, la tradición budista desmiente abiertamente la existencia de tal ser. De hecho el Buda consideró que la creencia de un Dios personal era un obstáculo para la vida espiritual.

Veamos ahora las siguientes cuestiones: ¿quién o qué fue el Buda? ¿Cuál es la actitud de los budistas hacia él? ¿Cómo se vio el Buda a sí mismo? En primer lugar, el Buda fue un hombre, un ser humano, pero no un ser humano ordinario sino un hombre Iluminado. Un hombre que llegó a ser en vida la personificación del Conocimiento perfecto, el Amor y Compasión infinitos y la Energía inagotable. Pero él no nació siendo un hombre extraordinario, alcanzó la Iluminación como resultado de su propio esfuerzo, desarrollando al máximo su potencial, que tan solo era una semilla. De modo que el budismo reconoce dos categorías de seres humanos: un ser humano ordinario y un ser humano Iluminado. Ahora bien, aunque la distancia entre ellos no sea insuperable como lo es entre Dios y la persona, para el cristiano, es una distancia enorme y para atravesarla se requiere de un esfuerzo tremendo. De hecho hay budistas



que creen que para alcanzar la Iluminación es necesario mantener un esfuerzo constante a través de toda una sucesión de vidas, ya sea en la tierra o en otros planos superiores de la existencia. Por esta razón se considera que el hombre Iluminado pertenece a una categoría de ser independiente. Desde el punto de vista budista, el ser Iluminado es el ser más sublime de todo el universo, más aún que los dioses, y por esta razón se le venera. Se le venera en agradecimiento por habernos indicado el camino, por habernos dado el ejemplo, por habernos demostrado lo que es posible, lo que nosotros también podemos llegar a ser. En otras palabras, el Buda es venerado no como Dios, sino como maestro, como Ser Ejemplar, y como Guía.

Cabe notar que Gautama Buda es muchas veces llamado *Lokajyestha*. En Occidente Gautama Buda se conoce simplemente como Buda, no obstante en Oriente hay una serie de títulos con que puede aludírsele. Entonces al Buda se le conoce también como *Tathagata*, *Bhagavan*, *Arahant*, *Lokajyestha*, etcétera. El término *Lokajyestha* quiere decir hermano mayor del mundo o hermano mayor de la humanidad. El Buda es llamado *Lokajyestha* porque, espiritualmente, fue el primero en nacer. En las escrituras budistas a veces se presenta al Buda diciéndole a sus discípulos: "vosotros sois mis verdaderos hijos, nacidos de mi boca, nacidos de las Enseñanzas; herederos de riquezas espirituales, no herederos de cosas mundanas". En otras ocasiones en la *Vinaya Pitaka*, o Cesta de la Disciplina, se compara al Buda con el primer pollo que emerge en un nido de huevos. Este, al nacer, comienza a picotear las cáscaras de los otros huevos, ayudando a los otros pollos a terminar de nacer. Así, nos dicen, es el Buda el primero en salir de la cáscara de la ignorancia, la cáscara de la ceguera y oscuridad espiritual, despertándonos con sus Enseñanzas y ayudándonos *a surgir*.

De todo lo anterior podemos deducir la concepción budista del ser Iluminado. El Buda pertenece a una categoría de ser para la que no tenemos equivalente en el pensamiento o en las tradiciones religiosas occidentales. No es ni Dios, ni hombre en el sentido cristiano, ni siquiera hombre sin Dios; es decir hombre por sí mismo. El Buda es una categoría de ser entre Dios y el hombre, y al mismo tiempo superior a ambos.

Quizás podremos entender mejor lo que es el ser Iluminado desde el punto de vista del proceso evolutivo. El hombre es un animal, pero no un animal ordinario. Digamos que es, por falta de términos más apropiados, un animal racional. El hombre representa una nueva especie, una nueva mutación, una nueva categoría de ser: es un animal, pero al mismo tiempo mucho más que un animal, es un ser humano. De la misma manera, un Buda es un ser humano, pero no uno ordinario, un Buda es un ser humano Iluminado. El también representa una nueva especie, una nueva mutación, una nueva categoría de ser; es un ser humano, pero al mismo tiempo infinitamente más que un ser humano, es un ser humano *Iluminado*, un *Buda*.

Así, pasamos ahora a los malentendidos que hay con respecto al budismo. Estos, como es de esperar se encuentran muy relacionados con ideas erróneas sobre el Buda. Dado que el budismo es una religión atea, no puede considerársele realmente una religión, en el sentido occidental. Hay muchas personas que encuentran dificultad para entender esto porque siempre han considerado el budismo como una religión. Tal vez lo han visto concebido de estos modos en una enciclopedia o en la televisión, y sin duda se adhieren a la vaga idea de que "religión" significa creer en Dios. Por lo tanto piensan que el budismo "debe" profesar una creencia en Dios. Pero esto no es más que un pensamiento confuso. Algunos piensan que el Budismo debe tener un Dios en alguna parte, y se esfuerzan exageradamente por encontrarlo; además acusan al budista de haberlo extraviado o perdido, y hasta de estar escondiéndolo.

Entonces, si el budismo no es una religión en el sentido cristiano ¿qué es? Podemos responder a esta pregunta volviendo a nuestra distinción entre lo real y lo ideal, entre el ser humano ordinario y el ser humano Iluminado. El budismo, o lo que se conoce tradicionalmente como Dharma, es todo aquello que nos ayuda a transformar lo real en lo ideal, es todo aquello que nos ayuda a reducir el abismo que existe entre el estado de la ignorancia y el estado de la Iluminación. Dicho de otra manera, el budismo es todo aquello que nos ayuda a desarrollarnos, todo lo que nos ayuda a madurar. Por esta razón, vemos al Buda diciéndole a Mahaprajapati Gautami, su tía y madre adoptiva, que "Toda enseñanza que conduzca a erradicar las pasiones, al desapego, a disminuir las riquezas mundanas, a la frugalidad, a estar contento, a la soledad, a más energía, al deleite en todo lo bueno; puedes estar segura que estas enseñanzas son las mismas que las del Buda". De modo que el criterio no es nada teórico sino más bien práctico. En el curso de su larga historia, el budismo ha creado muchas y muy variadas filosofías, instituciones y métodos; todo con el solo propósito de asistir al ser humano individual en su desarrollo, desde el estado ordinario hasta el estado del ser humano Iluminado o Buda.

Concluimos de este modo como empezamos: con la figura del Buda sentado bajo el "árbol Bodhi", a escasas semanas de su gran despertar. Según una de las versiones más antiguas, en aquel momento el Buda extendió la mirada sobre el mundo, sobre toda la humanidad, no con su visión material, sino con lo que llaman su "visión espiritual". Y al mirar de esta manera, vio la humanidad como un lecho de flores de loto sobre un lago, algunas estaban sumergidas en el lodo, mientras que otras apenas emergían y otras estaban completamente fuera del agua. En otras palabras el Buda vio esas flores, los seres humanos, como seres en diferentes etapas de crecimiento, en diferentes etapas de desarrollo. Podemos decir que de esta forma el budismo ha visto a la humanidad desde entonces: como un lecho de plantas capaces de producir brotes, como brotes capaces de producir capullos, como capullos capaces de convertirse en flores, en flores de loto, y más aún, capaces de convertirse en la flor de loto de mil pétalos. Sin embargo para que los seres humanos crezcan y se desarrollen necesitan de un guía; su crecimiento no puede

efectuarse inconscientemente, como en el caso de las plantas: los seres humanos sólo pueden crecer por medio de un esfuerzo consciente. De hecho, podríamos decir que para los seres humanos el crecimiento implica el desarrollo de la conciencia. Por esta razón el humano necesita un ideal. No un ideal de su ser parcial, ni un ideal que solo tome en cuenta ciertas relaciones con la vida, sino un ideal para sí mismo, como ser humano. Además, este ideal ha de ser un ideal natural, no uno artificial; no puede imponérsele desde el exterior, sino que debe encontrarse implícito en su propia naturaleza, en las profundidades mismas de su ser. Debe ser un ideal que, de hecho, represente la culminación del desarrollo de su potencial, en el más amplio y profundo sentido. Este es, por lo tanto, el ideal que he tratado de comunicarles, el Ideal de la Iluminación Humana.

No obstante, debemos reconocer que en la actualidad hay muchas personas que no creen en ideales, y menos aún en ideales espirituales. Hay muchos que no creen en la posibilidad de transformar lo real en lo ideal. En cambio, en la tradición budista no se duda de esta posibilidad; en el budismo se tiene fe en los ideales, se tiene fe en el ideal espiritual, el Ideal de la Iluminación Humana. Y se tiene fe en este ideal porque se tiene fe en el ser humano, en su potencial creativo. Y debido a esto se le pide que tenga fe en sí mismo, no se le exige que crea en el budismo, mas bien se le pide que tome el Ideal de la Iluminación Humana como una hipótesis práctica. En el budismo se le pide *que experimente, que pruebe por sí mismo*.

## Capítulo 2. ¿Qué es la Meditación?

En el transcurso de las últimas décadas han ocurrido muchos cambios en diferentes partes del mundo, especialmente en el mundo occidental. Han ocurrido cambios políticos, culturales, sociales, así como grandes cambios tecnológicos. Hasta podríamos decir que en las últimas décadas han ocurrido más cambios en el mundo, y particularmente en el mundo occidental, que en cualquier otro período de la historia humana.

Al menos en lo que respecta a los asuntos humanos, en las últimas décadas, se ha notado un ritmo cada vez más acelerado. Esto parece estar ocurriendo en períodos cada vez más cortos. Tiempo atrás, cuando el ritmo de vida era más lento, y daba tiempo para "crecer", pasaban varias generaciones antes de que alguna novedad en algún aspecto particular de la vida comenzara a ser evidente. Actualmente, sin embargo, las cosas son distintas: ahora pueden percibirse cambios en el curso de una vida, y aún en el curso de una década o de media década. Podemos notar este ritmo acelerado en casi todos los campos de la vida humana, ya sea en la política, en lo social, económico o cultural.

No obstante, en este capítulo nos concierne solo uno de estos campos, al que llamaremos usando un término bastante amplio y neutral, el campo cultural. En este campo en particular, los cambios mayores, más significativos y también, potencialmente, los más importantes que han

ocurrido en años recientes están relacionados con el tema de la meditación.

En Occidente hace quince o veinte años apenas se había oído mencionar el tema de la meditación. Lo poco que se sabía, o el menguado interés que se notaba, se debía a pequeños grupos aislados y a individuos excéntricos. Hoy en día, podríamos decir, que la meditación es una palabra de uso común y corriente. Sin embargo, el hecho de que la palabra meditación sea tan familiar no implica que su significado, y lo que ésta realmente representa, esté claro y que se le entienda correctamente.

Cuantas veces he oído a gente decir: "La meditación consiste en poner la mente en blanco". Otros parecen pensar que meditar es sentarse sin hacer nada. A pesar de que sentarse sin hacer nada puede ser algo que merezca la pena, a esto no puede llamársele meditación. También se oye decir a menudo que meditar es sentarse y observar nuestro ombligo, torciendo la vista al hacerlo; o que es entrar en una especie de trance (desgraciadamente un conocido escritor de libros de budismo ha popularizado, en cierto sentido, la palabra "trance" como sinónimo de la palabra meditación). Hay otros que piensan que meditar es sentarse en silencio a pensar "dándole vuelta a las cosas en la mente". También hay quienes creen que meditar es entrar en algo así como un estado de autohipnosis. Estas son algunas de las ideas erróneas, más comunes acerca de la meditación.

La causa de todos estos malentendidos es bastante evidente. La meditación es un tema relativamente nuevo en Occidente, o al menos en Occidente moderno. No ha surgido nada comparable, al menos en la historia reciente, dentro de nuestra experiencia. Ni poseemos siquiera las palabras correctas, los términos técnicos propios, para describir los estados y procesos de la meditación. Es, por lo tanto, natural que existan estos malentendidos.

Por otro lado, debemos recordar que la meditación es esencialmente pragmática, algo que se debe practicar y experimentar. Aún así, para la gran mayoría, los conocimientos sobre la meditación provienen de rumores y no de la práctica o de la experiencia propia. De modo que las opiniones más comunes se basan en información de segunda, tercera y aún de cuarta mano. Incluso algunos acuden a los libros para obtener conocimiento sobre la meditación. Hoy en día en el mercado hay una gran cantidad de libros que tratan, o aparentan tratar, de la meditación. Pero lamentablemente los libros mismos, con demasiada frecuencia, están basados en rumores más que en una experiencia y conocimiento directos; en casos extremos hasta pueden estar basados en la más pura especulación. Existe ya, en el campo de la meditación, una gran cantidad de personas que se autodenominan expertos. Cuando un tema llega a ser tan popular como está llegando a serlo la meditación, sobran los que desean aprovecharse de la situación. En este particular, recuerdo mis experiencias durante el año de la celebración del Buda Jayanti, año en

que el mundo budista celebraba los 2500 años del Paranirvana o muerte del Buda, y también los 2500 años del budismo. El gobierno hindú cubría los gastos de las celebraciones en toda la India, mientras que los gobiernos del sureste de Asia cubrían los gastos de las celebraciones en sus respectivos países. Así surgió un gran interés y la demanda de la literatura budista creció tanto, que mucha gente comenzó a escribir libros, panfletos y artículos sobre el budismo, en algunos casos sin ninguna aptitud, tomando información de aquí y de allá, de fuentes más o menos fiables; y así muchos sostenían que habían producido una nueva reflexión sobre el budismo.

En Occidente, hoy en día, las cuestiones espirituales en general tienen una gran demanda, y entre ellas en particular la meditación. Un gran número de personas se sienten insatisfechas con sus vidas, con la manera convencional de vivir y de hacer cosas. No aceptan las explicaciones puramente científicas de la vida; ni tampoco se sienten del todo satisfechos con las explicaciones tradicionales dadas en términos, más que nada, judeo-cristianos. Por lo tanto, han comenzado a buscar algo que les proporcione una satisfacción más profunda, más duradera, más creativa y más constructiva. Algunos buscan en el legado de las tradiciones espirituales de Oriente, y particularmente en el campo de la meditación, adquiriendo conocimientos sobre esta y tratando de ponerlos en práctica. Estas personas quieren asistir a fines de semana dedicados a esta práctica, y así se crea la demanda en el campo de la meditación.

Sin duda, son muchos los que están dispuestos a aprovecharse de la situación y acuden a satisfacer la demanda. Habrán algunos con las aptitudes necesarias para satisfacer esta demanda, impartiendo enseñanzas sobre la meditación, mientras que otros no las tendrán; lo que puede producir toda clase de malentendidos. Es un error común pensar que hay realmente solo un tipo de meditación, o que la práctica de meditación está restringida al uso de una técnica particular de concentración. A veces los que conocen o practican solo uno de estos métodos tienden a concebir la meditación en términos muy limitados y muy particulares; hay quienes afirman que el método que ellos practican es el mejor, más aún, que es el único y que aquellos que no lo practican no pueden estar meditando. Estas personas sostienen que las otras técnicas, los otros métodos y las otras tradiciones no tienen ningún valor. Esta es la clase de error que se comete. Por lo tanto, es cada vez más urgente que se aclaren dichas confusiones y que se resuelvan los malentendidos. Es cada vez más importante que entendamos claramente lo que es la meditación. Para ello debemos recordar lo que se dijo anteriormente con respecto al gran abismo que existe entre lo real y lo ideal: hay una gran distancia que separa al ser humano ordinario e ignorante del ser Iluminado, del Buda. Además debemos recordar lo que es el budismo en su esencia.

Como hemos visto en el capítulo anterior, el ser humano Iluminado o Buda, representa una forma de ser y de conciencia para la que no hay equivalente en el pensamiento occidental y, por lo tanto, para el que no

existe un término adecuado. El término "Buda" no significa Dios, ser supremo, creador del universo, ni tampoco Dios encarnado, mucho menos significa ser humano en el sentido ordinario. Tal vez podamos entender mejor lo que es Buda desde el punto de vista del proceso evolutivo. Un Buda es un ser humano, aunque una clase muy especial de ser humano: Buda es el ser humano perfecto. Es decir, alguien que ha alcanzado, que ha realizado completamente el estado de perfección espiritual llamado Iluminación. Esto es lo que significa la palabra Buda. Y el budismo es todo aquello que ayuda a salvar el abismo que existe entre lo real, entre el ser humano ordinario y lo ideal, el ser humano Iluminado. El budismo es todo aquello que nos ayuda a madurar, a crecer espiritualmente, a evolucionar. Cuando el humano real se transforma en humano ideal, cuando el humano ignorante llega a iluminarse, ocurre un cambio tremendo, un cambio que tal vez es el más grande que pueda producirse. Este proceso de transformación es lo que llamamos la Vida Espiritual o Evolución Superior. Ahora bien, la pregunta es obvia: ¿Qué es lo que cambia? ¿Y en qué consiste ese desarrollo, esa evolución?

Evidentemente no es el cuerpo físico lo que cambia: el ser humano ordinario y el Iluminado son muy parecidos en su aspecto físico. Los cambios que ocurren son puramente mentales, en el sentido más amplio de la palabra. Lo que evoluciona es la conciencia, y esto marca la gran diferencia entre la Evolución Superior y la Evolución Inferior. Se llama evolución inferior al proceso de transformación desde la ameba hasta el ser humano ordinario. Este es un proceso de evolución, mas que nada biológico y que finalmente se torna psicológico. La Evolución Superior corresponde al proceso de transformación que conduce del ser humano ignorante al ser humano Iluminado. Este es un proceso puramente psicológico y espiritual, que puede, a la larga, dissociarse del cuerpo físico. Ahora bien, la tradición budista nos habla de cuatro grados o niveles de conciencia, cada uno supera al anterior. Primero está la conciencia asociada al plano, o "mundo" de la experiencia sensual; en segundo lugar, la conciencia asociada al plano o mundo de la forma mental y espiritual -el mundo de los arquetipos-; en tercer lugar la conciencia asociada al plano o mundo de la no-forma. Y en cuarto lugar, está la conciencia asociada al Camino Trascendental, que conduce directamente al Nirvana, Budeidad o Iluminación, así como también el estado mismo de la Budeidad o de la Iluminación, o el estado del Nirvana.

Además hay otra clasificación que puede resultar más comprensible. En esta también hay cuatro niveles o etapas de la conciencia, pero no corresponden exactamente a las de la clasificación anterior. De acuerdo con esta clasificación, tenemos en primer lugar lo que se conoce como la conciencia sensorial, es decir, la conciencia asociada a la percepción a través de los sentidos, que a veces se denomina conciencia simple o conciencia animal. Este es el nivel de conciencia que tenemos en común con los animales. En segundo lugar, tenemos la conciencia reflexiva, la conciencia del ser consciente, del saber que sabemos. Se llama conciencia reflexiva porque en este nivel, la conciencia se duplica, por

así decirlo, conociéndose y experimentándose a sí misma, al saberse consciente de sí misma. Podemos decir que la conciencia reflexiva es la conciencia humana en todo el extenso sentido de la palabra. En tercer lugar tenemos lo que se llama Conciencia Trascendental, la conciencia que, se puede decir, está en contacto directo con la Realidad, la Realidad Última, fundamental y esencial de las cosas que se experimentan como objetos "externos". En cuarto y último lugar, tenemos la Conciencia Absoluta. En este nivel la dualidad sujeto-objeto se ha disuelto completamente, dando paso a la experiencia total de la Realidad Última, que, en sí misma, es la experiencia pura, más allá del marco dualista.

En ambas clasificaciones el primer nivel de conciencia corresponde predominantemente al ser humano corriente o ignorante, que no se esfuerza por desarrollarse espiritualmente; y el cuarto nivel corresponde al ser humano Iluminado.

Ahora podemos comenzar a entender lo que es la vida espiritual, lo que es en esencia la Evolución Superior. Podemos decir que ésta consiste en una progresión continua de estados de conciencia y de ser cada vez más sublimes, yendo desde el mundo de la experiencia sensual al mundo de la forma mental y espiritual; del mundo de la forma mental y espiritual, al mundo de la no-forma y, del mundo de la no-forma, al Nirvana o estado de Iluminación. En otras palabras la vida espiritual o Evolución Superior consiste en la progresión desde el estado de conciencia sensual hasta la conciencia reflexiva; de la conciencia reflexiva a la Conciencia Trascendental, y de la Conciencia Trascendental a la Conciencia Absoluta.

Ahora podemos comprender lo que es la meditación. En efecto, podemos entenderlo más claramente al haber distinguido los fundamentos de la vida espiritual. Hay algo más, sin embargo, que debemos mencionar; hemos dicho que la vida espiritual consiste en el desarrollo de la conciencia, y que el budismo o Dharma es todo aquello que nos ayuda en este desarrollo. Ahora bien, hay dos métodos o dos enfoques diferentes para desarrollar la conciencia, a los cuales podemos llamar método objetivo o indirecto, o método subjetivo o directo. Si usamos esta clasificación podremos definir la meditación. La meditación es el método directo o subjetivo para elevar el nivel de conciencia; es decir, en la práctica de meditación elevamos el nivel de la conciencia al estar actuando directamente sobre la mente.

Antes de eso, no obstante, debemos hablar un poco del método objetivo o indirecto. Hay quienes piensan que la meditación es el único medio para elevar el nivel de la conciencia; como queriendo decir que no "debe" tratarse de mejorar el estado de conciencia si no es a través del método directo. Esta gente llega a identificar la meditación con la vida espiritual, la identifica exclusivamente con la práctica de meditación. De modo que, en su criterio, no se puede seguir una vida espiritual si no se medita. Estas personas a veces llegan al extremo de identificar la vida espiritual con una clase particular de meditación, o con un ejercicio de

concentración muy específico. Indudablemente este punto de vista es muy limitado, tanto, que nos hace olvidar que la vida espiritual consiste esencialmente en elevar el nivel de la conciencia, y hasta nos hace olvidar, a veces, lo que es realmente la meditación. Es indiscutible que la meditación es tan importante como los métodos indirectos, y tal vez se podría decir, que es más importante; pero no debemos olvidar que existen otros métodos. Si nos olvidamos que es posible elevar el nivel de la conciencia a través de métodos indirectos, nuestro enfoque será muy parcial; y si actuamos desde este punto de vista, tenderemos a llevar una vida espiritual muy limitada y estrecha, excluyendo, por ejemplo, cierto tipo de gente que, por temperamento, no siente un interés particular por la meditación. Entonces, veamos ahora algunos de estos métodos indirectos, no meditativos, para elevar el nivel de la conciencia.

En primer lugar podemos citar el cambio de medio ambiente. Este es empleado de una forma deliberada como método indirecto para elevar el nivel de la conciencia, cuando por ejemplo, vamos de retiro al campo o a un centro para retiros. Pasamos allí unos días, tal vez unas semanas, simplemente disfrutando de un ambiente más placentero. Este simple cambio de ambiente es a menudo más provechoso de lo que se cree; lo cual nos sugiere que el medio donde vivimos y trabajamos normalmente es más perjudicial para nuestro estado mental de lo que suponíamos. Parece que para la gran mayoría un cambio positivo de ambiente trae consigo, de una forma muy natural, un aumento en el nivel de conciencia, aún con muy poco esfuerzo.

Otro método indirecto, muy simple y práctico es lo que se puede llamar la "Subsistencia Correcta". Con muy pocas excepciones todas las personas tenemos que trabajar para ganar nuestro sustento. Muchos de nosotros haremos el mismo tipo de trabajo cinco días a la semana, durante las cincuenta semanas del año; y tal vez, continuaremos este trabajo unos cinco, diez, quince, veinte o treinta años, hasta llegar a la edad de la jubilación. Indudablemente todo esto tendrá un efecto continuo sobre nuestra mente. Si el trabajo que desempeñamos es malsano, en el sentido moral, mental y espiritual, el efecto sobre nuestra mente será perjudicial. Por eso, en las enseñanzas del Buda se aconseja muy especialmente que examinemos cuidadosamente nuestro medio de subsistencia, y que sigamos la "Subsistencia Correcta" es decir, que ganemos nuestro sustento de manera tal, que no sea perjudicial para nuestro estado mental, ni le cause daño a otros seres. En la tradición budista hay una serie de ocupaciones que son consideradas poco provechosas, como el trabajar de carnicero, comerciante de armas, proveedor de licores... Así pues, al cambiar nuestro medio de subsistencia, si es que el actual es poco deseable, por el simple hecho de cambiar de trabajo, de ambiente, el tipo de gente con la que nos asociamos, las obligaciones diarias, tan sólo por este hecho, notaremos un efecto positivo y provechoso en nuestro estado mental, o al menos nuestra nueva ocupación no nos impedirá elevar el nivel de nuestra conciencia.



Si somos aún más concretos y específicos, diremos que es muy importante llevar una vida regular y disciplinada; algo que aparentemente se está volviendo cada vez menos popular. Una vida disciplinada puede consistir en la observancia y la práctica de ciertas normas y principios morales, en trabajar, comer, estudiar y recrearnos a horas regulares. O en ser moderados en el comer, dormir y hablar; tal vez ayunando de vez en cuando u observando silencio por unos días o semanas. En su forma más completa este tipo de vida, es la que se llama vida monástica. Pueden observarse claros cambios en los estados mentales de aquellos que han llevado tal estilo de vida por varios años, aún sin la práctica de meditación.

Existen dos métodos indirectos tales como el Hatha Yoga, o yoga como cultura física. Especialmente, existen los *asanas* o posturas de yoga, que afectan no solo al cuerpo sino a la mente. Estos *asanas* afectan a la mente indirectamente a través del cuerpo y son muy útiles, aún para aquellos que practican la meditación regularmente. Puede que a veces un meditador más experimentado se sienta demasiado preocupado por la meditación; en tales ocasiones, algunas posturas de yoga resultan muy beneficiosas para calmar y concentrar la mente. De esta forma el meditador combate el cansancio y llega a sentirse lleno de vigor, casi como si hubiese meditado.

También existen las varias *Do* o "Sendas" japonesas, como la *Ikebana* - arreglo de flores-, el *Tai-chi chuan*, etcétera. Tal vez arreglar algunas flores en un florero sea algo muy simple y ordinario sin embargo, la gente que se ha dedicado a esta actividad durante años, ha experimentado un cambio en su estado mental, un cambio en su nivel de conciencia. Todas estas disciplinas afectan la mente y pueden ser usadas como métodos indirectos para elevar el nivel de nuestra conciencia. De forma similar, el disfrute de grandes obras de arte como la buena poesía, la música y la pintura a menudo nos ayuda a elevar el nivel de nuestra conciencia. Esto es posible siempre y cuando la obra de arte haya sido realizada a partir de un estado de conciencia superior al que normalmente experimentamos.

En un nivel más práctico se encuentra el ayudar a los demás. Podemos dedicarnos a ayudar a los enfermos, a los pobres y a los necesitados. Podemos dedicarnos a estas actividades de muy buena gana, descuidando nuestra comodidad y conveniencia y sin ningún motivo personal egoísta. Esto es lo que en la tradición hinduista se conoce como *Nishkama Karma Yoga*, o yoga de la acción desinteresada. Este es otro método indirecto de elevar el nivel de conciencia.

Luego está el asociarse con personas dedicadas a la vida espiritual, especialmente aquellos que están más avanzados que nosotros, si es que tenemos la suerte de encontrarlos. Este método es considerado en algunas escuelas, o por algunos maestros, como el más importante de todos los métodos indirectos. En la literatura religiosa y espiritual de la India se hace referencia una y otra vez a este método llamado *Satsangh*.

*Sat* significa verdadero, real, auténtico, genuino, espiritual e incluso trascendental; mientras que *Sangh* significa asociación, comunión, o hermandad. *Satsangh* es simplemente reunirse de una forma espontánea y feliz con gente que está en el camino espiritual y que se interesa por estos asuntos. Esto tiene una influencia muy positiva en nuestra mente, aún y sin hacer ningún esfuerzo. Así, el *Satsangh* es otro método indirecto de elevar el nivel de conciencia. En el budismo este método es conocido como *Kalyana Mitrata*.

Como método indirecto también existen las ceremonias y los cantos religiosos. Hoy en día se menosprecian los ritos y cantos religiosos, especialmente en círculos intelectuales. Sin embargo son métodos clásicos para elevar el nivel de la conciencia. El simple hecho de ofrecer flores o una vela encendida a una imagen afecta nuestro estado mental, y a veces puede tener resultados sorprendentes. Puede que hayamos leído mucho sobre la vida espiritual, que hayamos hecho experimentos productivos con la meditación, sin embargo llevar a cabo un simple ritual en ocasiones, puede ayudarnos mucho.

Hay muchos otros métodos indirectos que podrían ser enumerados y que además podrían combinarse entre sí. También hay algunos que pueden usarse conjuntamente con el método directo, con la meditación. Sin embargo, estos métodos indirectos por muy buenos y efectivos que sean no nos llevarán muy lejos, no pueden llevarnos a través de todos los niveles de conciencia. Aún así, estos seguirán siendo de gran utilidad durante mucho tiempo, porque para la mayoría de nosotros el acceso a niveles superiores de conciencia requiere de muchos años de preparación. Ahora bien, si logramos acercarnos a esos niveles indirectos para continuar progresando, tendremos que recurrir más y más a la meditación. Tendremos que comenzar a controlar la mente de una forma directa.

Así llegamos a preguntarnos ¿cómo se logra esto? ¿En qué consiste controlar la mente directamente? Hasta ahora he venido usando la palabra meditación porque este es el término más común en Occidente. No obstante, la palabra meditación en su uso ordinario no corresponde con ningún término hindú o budista; lo que en Occidente se llama meditación corresponde por lo menos a tres procesos muy diferentes. La palabra meditación cubre tres maneras diferentes de controlar la mente y tres etapas diferentes en el desarrollo de la conciencia, para las cuales tanto en el budismo como en otras tradiciones espirituales de la India, hay tres términos diferentes, que comprenderían: la concentración, la absorción y la visión clara.

### **La Etapa de la Concentración**

La concentración comprende dos procesos simultáneos: la unificación de las energías y la disminución del campo del foco de la atención. Por lo tanto podemos hablar de la concentración en términos de integración. La integración es de dos tipos, que llamaremos horizontal y vertical. La

integración horizontal consiste en la unificación de la mente consciente en sí misma, o en su nivel ordinario; mientras que la integración vertical consiste en la unificación de la mente consciente con el subconsciente, lo cual lleva consigo la liberación de las energías somáticas bloqueadas, así como el despertar de energías psíquicas en niveles cada vez más profundos.

La integración horizontal corresponde a lo que normalmente se conoce en el budismo como atención y recuerdo. La palabra *recuerdo* es bastante adecuada dentro de este contexto ya que implica reunir algo que se encontraba disperso, llevándolo a nuestro ser consciente. Nuestro ser consciente a menudo se divide en varios aspectos o "seres parciales", cada uno con sus propios intereses, deseos, etcétera, cada uno tratando de suprimir a los demás para así alcanzar la supremacía. Unas veces se impone uno, otras veces otro diferente, y así terminamos sin saber quienes somos realmente. A veces nos sentimos rebeldes; hay en nosotros un ser parcial que quiere ser bueno y responsable, pero también hay otro que quiere olvidarse de todo y divertirse. De este modo no sabemos claramente quienes somos. Nos identificamos con cada uno de estos seres parciales cuando toman posesión de nuestra mente consciente, pero al mismo tiempo sabemos que ninguno de ellos es el total de nuestra persona. La verdad es que no somos realmente un solo ser sino una colección de seres parciales desintegrados. Nuestro ser real llegará a existir cuando logremos integrar o recordar todos estos aspectos, todos estos seres, para reunirlos en nuestra mente consciente. Esto se logra por medio de la práctica de la atención y el recuerdo.

La atención y recuerdo en la tradición budista es de tres clases. Primero tenemos la atención en el cuerpo y sus movimientos; debemos estar atentos de todo movimiento del cuerpo. No debemos hacer ningún movimiento sin percatarnos de ello. Cuando hablamos, también debemos estar atentos y con pleno conocimiento de lo que decimos y de nuestros motivos. Debemos estar alertas, despiertos y tranquilos. Luego, en segundo lugar, está la atención en nuestros sentimientos y emociones; que es el tener clara conciencia de nuestros estados de ánimo pasajeros, de si estamos tristes o felices, contentos o descontentos, ansiosos, atemorizados, alegres o excitados. Observamos y vemos todo, sabemos exactamente como estamos; esto no implica que debamos tomar una actitud desapegada de nuestros sentimientos y emociones como si fuésemos espectadores, observando desde fuera. Estaremos experimentando nuestros sentimientos y emociones y al mismo tiempo estaremos siempre atentos, siempre observando lo que sentimos. Tercero y último, la atención de los pensamientos: el saber lo que estamos pensando, saber donde está nuestra mente de un instante a otro. Sabemos que nuestra mente está inquieta y que se distrae fácilmente. Generalmente nuestros pensamientos están distraídos, por esta razón debemos enfocar nuestra atención en los pensamientos, debemos tratar de tener clara conciencia de lo que pensamos momento a momento.

La integración horizontal se logra practicando de esta manera; por medio de esta práctica unificamos los aspectos de la conciencia, dando así origen a nuestro ser. Cuando lo logramos plenamente podemos decir que hemos desarrollado por completo nuestra conciencia reflexiva y nos hemos convertido en seres humanos verdaderos. La concentración no es sólo horizontal sino también vertical. Los aspectos conscientes deben integrarse con los aspectos inconscientes. Esto se logra por medio de un objeto de concentración, un objeto en el cual uno aprende a concentrar toda la atención y en el que se absorben las energías del inconsciente.

El meditador, o aspirante, habiendo alcanzado la integración horizontal llega a un punto crucial; el punto en que deberá hacer una importante transición: desde el plano de la experiencia sensual hasta el plano del mundo de la forma mental y espiritual. Allí aparecen los denominados "cinco obstáculos", que impiden esta transición y que deberán suprimirse para poder entrar en la etapa de la absorción; dicha supresión es temporal. Los cinco obstáculos mentales son erradicados definitivamente solo con el despertar a la Realidad de las cosas. El primer obstáculo es el deseo de experiencias sensoriales a través de los cinco sentidos, es decir, el deseo de experimentar sensaciones agradables a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto; especialmente sensaciones relacionadas con la comida y el sexo. Siempre que estos deseos estén inquietando la mente no será posible llevar a cabo la transición al estado de la absorción, porque la mente del meditador no puede ocuparse del objeto de concentración.

El segundo obstáculo es el odio, o sentimiento de mala voluntad y resentimiento, que surge cuando el deseo de experiencias sensoriales se ve frustrado. Este sentimiento a veces está dirigido hacia el objeto del deseo. El tercer obstáculo es el letargo y la pereza, que nos ata al plano de la conciencia ordinaria y de todos los días. Es una clase de inercia animal de mente y cuerpo. El cuarto es el extremo opuesto del tercero, la ansiedad y el desasosiego, que se manifiesta en nuestra mente cuando ésta se contamina por la inquietud y la preocupación, que nos impiden dedicarnos a algo en concreto, quedándonos en un estado de continuo espaviento y desasosiego. El quinto y último obstáculo, es la duda. No es el resultado de la honesta curiosidad intelectual, sino más bien una indecisión o aún renuencia a decidirse y a comprometerse a una tarea en particular. Este estado mental proviene esencialmente de la falta de fe, la falta de confianza, el rechazo a admitir que existen estados mentales superiores que el ser humano puede alcanzar. Estos son los cinco obstáculos que deben ser combatidos y eliminados para poder concentrarnos, en nuestra preparación para entrar al estado de absorción.

Para la mente que se encuentra contaminada por los cinco obstáculos, hay cinco analogías o símiles tradicionales, donde se compara la mente con el agua en diferentes estados. La mente contaminada por el deseo de experiencias sensoriales, es comparada con agua a la que se le han agregado colorantes, es bonita tal vez pero ha perdido su pureza y transparencia. Una mente contaminada por el odio es comparada con el

agua hirviendo. Una mente contaminada por la pereza y el letargo se dice que es como agua estancada llena de algas. Una mente contaminada por la ansiedad y el desasosiego es como agua abatida por el viento, o por una tormenta, con olas inmensas en turbulencia. Finalmente, una mente contaminada por la duda y la indecisión es como el agua llena de barro. Cuando se suprimen estos cinco obstáculos la mente consciente llega a ser como el agua pura, fresca y cristalina. En este estado de calma la mente está lista para concentrarse.

Los objetos de concentración son de muchas clases, aún dentro de la misma tradición budista. Algunos son simples y ordinarios, otros son complejos y extraordinarios; algunos son objetos ordinarios de cada día, mientras que otros son más raros y peculiares. Por ejemplo, la respiración es un objeto de concentración y existen varias técnicas que consisten en desarrollar la atención o el seguimiento de la respiración. Otro objeto de concentración, muy importante por cierto, es el sonido, especialmente el sonido sagrado que se conoce con el nombre de *mantra*. O podemos tomar como objeto de concentración un disco de color brillante y puro, rojo, verde, azul, etcétera, de acuerdo con nuestro temperamento. También podemos tomar como objeto de concentración un pedazo de hueso humano, preferiblemente grande. Otra alternativa es tomar una idea para concentrarnos en ella; por ejemplo, podríamos tomar alguna virtud en particular, como puede ser la generosidad. Incluso podemos usar objetos tan ordinarios y mundanos como la llama de una vela. Podemos concentrarnos en los diferentes centros psíquicos de nuestro cuerpo, o en una imagen mental del Buda, un gran Bodhisattva, un gran maestro.

Usar cualquiera de estos objetos, ya sea la respiración, un mantra, una llama, una imagen del Buda, etcétera, nuestra mente puede llegar a absorberse de una forma profunda, logrando alcanzar el estado de absorción.

No es necesario usar todos y cada uno de los objetos de concentración mencionados, aunque es posible encontrar sistemas de meditación tradicionales que los combinan secuencialmente; también pueden combinarse con métodos indirectos para elevar el nivel de conciencia, como pueden ser los rituales y cantos.

Si procedemos de esta manera, es decir, si integramos la mente consciente con la mente inconsciente, si vencemos los obstáculos mentales, si tomamos uno o varios objetos de concentración y si nuestras energías más profundas comienzan a fluir con mayor fuerza, hacia el objeto de concentración, experimentaremos un gran cambio: nuestro nivel de conciencia empezará a elevarse, yendo del plano del mundo de la experiencia sensual al plano de la forma espiritual y mental. En otras palabras, estaremos pasando de la primera a la segunda etapa de meditación; estaremos pasando de la meditación, en el sentido de concentración, a la meditación en el sentido de absorción.

## **La Etapa de la Absorción**

La segunda etapa de la meditación es la absorción, dividida a su vez en cuatro niveles, a través de los cuales continua el proceso de la integración que ya había comenzado en la etapa anterior. En el proceso de absorción, la mente consciente purificada se integra con la superconsciente, y las energías de la mente superconsciente, puramente espirituales, comienzan a fluir. La absorción representa el proceso de unificación de la mente hacia niveles de conciencia superiores, en niveles de ser cada vez más elevados. A medida que este proceso se lleva a cabo se transforman gradualmente en estados y funciones superiores.

Todavía existe un poquito de actividad mental en este primer nivel. Todavía nos encontraremos pensando de forma muy sutil en cosas mundanas, incluso la meditación que estamos realizando. A partir del segundo nivel de absorción desaparece por completo este tipo de actividad mental y el pensamiento. Tal vez muchos imaginarán que al no pensar uno se vuelve inerte, como si estuviera muerto, pero no es así. Podemos incluso decir que, debido a que no estamos pensando, nuestra conciencia se vuelve más clara y brillante, más radiante que nunca. Pero a partir del segundo nivel de absorción, no hay pensamiento; podemos tratar de apreciar que la experiencia de estos niveles no tienen un origen analítico, ni intelectual, sino que proceden de imágenes y símbolos. Es posible lograr esto utilizando las cuatro símiles tradicionales, que el Buda usó para ilustrar los cuatro niveles de absorción.

El primer nivel lo compara con el jabón en polvo mezclado completamente con agua. El Buda nos pide que imaginemos como una persona toma el jabón y un poco de agua, mezclándolos de tal manera que quedan totalmente absorbidos uno en el otro, formando una mezcla homogénea perfecta. No sobrará ni una gota de agua, ni habrá un solo grano de jabón que no se haya saturado de agua. Así es el primer estado de absorción, de acuerdo con el Buda. En este estado el cuerpo psicofísico queda lleno de felicidad, éxtasis, alegría y, al mismo tiempo, todos estos sentimientos estarán perfectamente equilibrados; todo está en calma, estable y firme: la concentración se convierte en algo natural y espontáneo.

Para describir el segundo nivel de absorción, el Buda nos pide que imaginemos un gran lago de aguas tranquilas y puras. Este lago se abastece de una fuente subterránea, de tal modo que hay un continuo flujo de agua pura que emerge desde las grandes profundidades; así es el segundo estado de absorción. Se encuentra en calma, claro tranquilo, puro, transparente, pero desde niveles aún más profundos emerge algo más puro, aún más maravilloso, burbujeando continuamente. Este es el componente espiritual, la conciencia superior, que nos inspira.

El Buda nos dice que el tercer nivel de absorción es como el mismo lago, el mismo componente acuático, solo que esta vez contiene innumerables flores de loto. Estas flores de loto se encuentran completamente

sumergidas en las aguas puras del lago. Del mismo modo, en el tercer nivel de absorción, se puede decir que nos encontramos completamente sumergidos en esta conciencia espiritual, empapados de esa conciencia superior. Estamos saturados por dentro y rodeados por ella desde fuera; así es el tercer nivel de absorción.

En el caso del cuarto nivel de absorción, el Buda nos pide que imaginemos un hombre que, en un día caluroso, acaba de tomar un baño. Al haberse lavado bien, se envuelve con una sábana blanca, de modo que queda completamente cubierto de pies a cabeza. Así, nos dice el Buda, es el cuarto nivel de absorción. Estamos protegidos por esa conciencia superior del contacto y de la influencia de esos estados inferiores. Es como si estuviésemos rodeados de un aura poderosa; no es que podamos sumergirnos en este estado, sino más bien que este estado desciende sobre nosotros y nos envuelve. Además comienza a emanar radiaciones, de tal manera que crea un cuerpo meditativo a nuestro alrededor. En este estado no seremos afectados con facilidad, sin embargo podremos influir y afectar a otros.

Estos son los cuatro niveles de absorción; si queremos recordarlos y adquirir cierta identificación imaginativa de las experiencias descritas, tal vez sería mejor que usáramos las cuatro símiles que nos ha brindado el Buda. Al haber atravesado, por lo menos imaginariamente, estos cuatro niveles de absorción, podemos pasar ahora a la tercera etapa de la meditación.

### **La Etapa de la Visión Clara**

Es la visión o comprensión clara de la naturaleza real de las cosas; en la terminología budista tradicional se dice que es la visión de las cosas como son realmente. En otras palabras, usando un lenguaje más abstracto y filosófico, es la comprensión directa de la Realidad misma. Incluso podría decirse que esto es lo que la palabra meditación significa en su sentido más elevado, en términos de la visión clara. Tal percepción se compone de dos partes. Por un lado es la comprensión de todo lo condicionado, del mundo o todo lo transitorio, etcétera, y también es la comprensión de lo Incondicionado, lo que trasciende al mundo, lo Absoluto, lo Último.

La visión de lo condicionado consiste en tres aspectos: Primero comprendemos que todas las cosas condicionadas y mundanas, por naturaleza propia, no pueden ofrecernos satisfacción real o duradera. Debemos buscar la satisfacción en otra parte; segundo, comprendemos que todo lo mundano, lo condicionado, lo transitorio es perecedero, y que por lo tanto no podemos poseerlo para siempre; tercero y último, comprendemos que lo condicionado solo existe en un nivel relativo y no en uno absoluto; no posee una realidad permanente última.

Entonces, la Visión Clara en lo Trascendental consiste, de acuerdo con una de las tantas formulaciones, en los "cinco conocimientos" o las

"cinco sabidurías". Estos conocimientos no lo son en un sentido ordinario, sino que van más allá de la esfera intelectual. El primero puede describirse como "el conocimiento de la totalidad de las cosas", no tanto como la suma de las diferentes partes sino en su sentido más profundo, a la luz de su principio unificador. Luego tenemos el conocimiento de todas las cosas mundanas y trascendentales sin un rastro de distorsión subjetiva. A este conocimiento a veces se le conoce como "el conocimiento similar a un espejo", denominado de esta manera porque refleja todo lo que se le presenta tal y como es, sin subjetividad, ni prejuicio, sin oscurecer la realidad. En tercer lugar, está el conocimiento de las cosas en su absoluta igualdad e identidad, viendo una misma Mente en todo y una misma Realidad -*Shunyata*-. En cuarto lugar, está el conocimiento de las cosas en su particularidad y su diversidad; la igualdad absoluta no borra la diversidad absoluta, ni impone desequilibrios, vemos a las cosas en su unidad absoluta. Finalmente tenemos el conocimiento de lo que hay que hacer para el beneficio espiritual de otros seres vivientes.

### **Capítulo 3. El Significado de la Comunidad Espiritual**

En el primer capítulo hablamos de algo muy sublime, nada menos que del Ideal de la Iluminación Humana. En el segundo capítulo hablamos de experiencias bastante avanzadas, bastante elevadas, experiencias a las que tal vez no tienen acceso todos, por lo menos no por el momento. Pero en este tercer capítulo, hablaremos de algo muy práctico, algo que puede ser relevante para cualquier persona. En esta parte hablaremos del significado de la comunidad espiritual y esto lo haremos simplemente a través de las siguientes preguntas: ¿Quiénes son los miembros de la comunidad espiritual? ¿Dónde podemos encontrar la comunidad espiritual? Y ¿qué es lo que hacen los miembros de la comunidad espiritual para sí mismos y para el mundo?

Antes de responder estas preguntas quisiera aclarar un posible malentendido acerca de la palabra espiritual. Hablamos de la comunidad "espiritual", la vida espiritual y la práctica espiritual, pero surge la pregunta ¿qué queremos decir con la palabra *espiritual*? Esta palabra se usa muy a menudo y tal vez con significados diferentes; algunas veces se usa en un sentido poco preciso y hasta vago, para disfrazar una pobreza general del pensamiento, o para expresar un sentimiento de inspiración muy vago. Por esta razón es necesario que aclaremos el sentido auténtico del término.

El uso que yo le doy al término, se puede contrastar tanto con lo psicológico como con lo mundano. Lo psicológico, dentro de este contexto, señala aquello que pertenece a estados mentales en general, incluyendo procesos y funciones mentales. Lo espiritual, más específicamente, habla de lo que se conoce como estados mentales *diestros*.



Ahora bien, esto nos lleva a preguntar ¿qué se quiere decir con el término *diestro*? Después de todo este término es bastante común en la literatura budista; de hecho la palabra *diestro* con su opuesto, *torpe*, conforman un área muy importante en todo el campo de la psicología y la ética budistas. El término *torpe* aquí está asociado con la ignorancia, el odio y la avaricia; mientras que el término *diestro* denota la ausencia de la ignorancia, el odio y la avaricia. Si lo expresamos de una forma más positiva, podemos decir que los estados mentales *diestros* son aquellos que se encuentran asociados con la tranquilidad y la satisfacción mental, la amistad, el amor y la sabiduría.

Se puede notar que en la literatura budista no se habla de "bueno" y "malo"; no se usan palabras como "pecado" o "vicio" como en el cristianismo. Cuando habla con precisión, usando sus propios conceptos filosóficos, lo hace en términos de lo que es diestro y de lo que es torpe. Este enfoque sugiere varios aspectos importantes; por ejemplo, que las buenas intenciones no bastan, que la "buena vida" debe incluir sabiduría y claridad mental. Por lo tanto, en el budismo no encontramos la figura del "Santo Tonto"; en el budismo esto sería una contradicción. El uso de la palabra perspicacia, también sugiere que si caemos en su opuesto, en la torpeza, nos enfrentamos con dificultades e incluso con sufrimiento; de la misma forma que cuando no sabemos usar un cuchillo, terminamos cortándonos.

Los tres vocablos: avaricia, odio e ignorancia, son traducciones de los términos originales en pali y sánscrito, las lenguas originales de la India, sin embargo, no nos dan una idea clara del significado real de los términos originales. Una fuente tibetana puede darnos una descripción más extensa y detallada. Según esta fuente, la avaricia es el deseo vehemente de poseer objetos sensuales agradables, tratando de incluirlos en nuestra identidad del yo, con la esperanza de obtener una sensación de seguridad al formar parte de nuestro yo. El odio se define como el rechazo basado en el temor y la cólera que nos conduce a separarnos de objetos que nos resultan desagradables, tratando de excluirlos de nuestro ego, con la esperanza de obtener una sensación de seguridad. Finalmente, la ignorancia se define como la insistencia en no entender cualquier cosa que parece amenazar nuestra identidad, ya que representa un peligro para nuestra seguridad; creemos que al permanecer ignorantes preservaremos cierta sensación de seguridad. Estas tres definiciones, aunque han sido resumidas, son bastante importantes y tienen un gran alcance.

Con la ayuda de estas tres definiciones, podemos comenzar a entender lo que es la comunidad espiritual. Una comunidad espiritual es aquella que fomenta en sus miembros el desarrollo de estados mentales positivos, diestros, considerados el mejor ideal posible para todo ser humano, en lugar de estados mentales negativos, torpes.

Asimismo, la vida espiritual es una vida dedicada al desarrollo de estados mentales diestros en el sentido más sublime; es una vida enteramente basada en el desarrollo y la expresión de estados mentales

diestros, de paz y satisfacción mental, amistad y sabiduría. La práctica espiritual constituye así, cualquier método o ejercicio, cualquier observancia que conduce a erradicar estados mentales torpes y a desarrollar estados mentales diestros.

Esta distinción entre estados mentales diestros y torpes puede servirnos de base para diferenciar varios niveles de experiencia. En primer lugar, existe un nivel de conciencia en donde solo encontramos estados mentales torpes; en segundo lugar, existe un nivel de conciencia en donde solo encontramos estados mentales diestros; y tercero, existe un nivel de conciencia en donde encontramos una mezcla de ambos. Además puede verse que estos tres niveles de conciencia corresponden con los tres planos de la existencia. Así, en orden ascendente, tenemos primero lo que podemos llamar el plano mundano; este es el plano de la existencia donde los seres están motivados total o parcialmente, por pensamientos de avaricia, odio e ignorancia. Es un estado en el que los seres actúan con torpeza, es decir, causan daño a otros seres, toman lo que no les pertenece, dan expresión a deseos sexuales de explotación, hablan falsedades, con malicia y crueldad, van creando discordia entre la gente, hablando sin sentido y estableciendo diálogos frívolos e inútiles. Este es pues, el plano de la vida mundana.

El plano donde encontramos una mezcla de estados mentales diestros y torpes es el plano de conflicto, de lucha y de esfuerzo. Es el plano donde los estados diestros y torpes están más o menos en equilibrio. En este encontramos a las personas que se han embarcado en la vida espiritual, aquellos que han empezado a tratar de evolucionar. De la misma forma que un anfibio es una criatura que vive parte del tiempo en el agua y parte en la tierra, las personas que se encuentran en este plano mixto, son anfibios en un sentido espiritual. Estas personas a veces se comportan de una forma bastante mundana y a veces de una manera bastante espiritual.

En tercer lugar está el plano espiritual. En este plano los seres están motivados exclusivamente por pensamientos diestros: motivados por la fe, la energía y la compasión, por la felicidad y la lucidez de conciencia. En este plano las acciones son generosas y puras, se dice la verdad de una forma afectuosa y amable, se promueve la armonía y la concordia, y todo aquel que escucha se beneficia.

Como puede haberse notado a lo largo de este libro, el budismo habla de cuatro niveles de conciencia: la conciencia asociada con el plano de la experiencia sensual, la conciencia asociada con el plano de las formas mentales y espirituales, la conciencia asociada con el plano de la no forma y, finalmente, la conciencia asociada con el camino trascendental y con el Nirvana. Lo que aquí hemos llamado el "mundo", corresponde entonces al plano de la experiencia sensual, y lo que hemos llamado el plano espiritual corresponde al plano de la forma mental y espiritual, junto con el plano de la no-forma. A veces la palabra espiritual se usa de tal manera que incluye en su significado el plano Trascendental, pero yo

prefiero mantener una distinción clara entre lo espiritual y lo Trascendental.

Si vivir en el mundo significa estar motivados por pensamientos torpes, hablar palabras torpes y actuar torpemente; y si la vida espiritual consiste en la erradicación progresiva de estados mentales torpes, el desarrollo de estados mentales diestros, y finalmente en sentirnos completamente motivados por tales estados, entonces está claro, que cuanto más nos dediquemos a la vida espiritual, menos viviremos en el mundo. Esta separación, este abandono del mundo, puede ser solo mental, sin embargo también puede estar acompañado de la separación física. La gente a veces pregona que disociarse de algo a un nivel mental, y que el disociarse física y verbalmente no es importante, sin embargo, muy a menudo no sabemos si nos hemos disociado realmente de algo hasta que nos hemos separado materialmente de ello. En el budismo esta separación material del mundo se conoce tradicionalmente como "Ir hacia Delante"; la renuncia de la vida hogareña a cambio de la vida errante. Esta consiste esencialmente en abandonar las actitudes mundanas, los estados mentales torpes. Pero esta no es una tarea fácil, sobre todo si la gente que nos rodea está inmersa y da rienda suelta a tales estados mentales, dándole expresión a través de palabras y acciones torpes, y aún más, esperando que uno lo haga también. Así que surgen tensiones y conflictos, en tanto que nosotros estamos tratando de cultivar y desarrollar pensamientos diestros, otros están dejándose llevar por pensamientos torpes, hasta que un día, o una noche, decidimos que no podemos tolerar más dicha tensión. Decidimos liberarnos de esa tensión, de ese conflicto, queremos ser libres para valerlos por nuestros propios medios, libres para desarrollarnos a nuestra manera, diestramente, así que dejamos todo, nos marchamos, vamos hacia adelante.

En la tradición budista tenemos un ejemplo clásico de este Ir a solas hacia Delante. Esto es lo que se conoce como el acto de Ir hacia Delante del Buda mismo. Si conocemos, por lo menos a grandes rasgos la historia del Buda, sabremos que Sidarta, como él se llamaba entonces, nació dentro de la orgullosa tribu guerrera de los Shakyas. Al provenir de una familia rica y aristocrática, se encontraba en la privilegiada posición de satisfacer cualquier deseo que pudiera tener. Tenía todo cuanto pudiera desear y que el mundo pudiera ofrecer: salud, juventud, fuerza, riquezas, posición social o educación. Contaba con muchas diversiones, amigos y un extenso círculo social; también contaba con una esposa y un hijo. Pero a pesar de que tenía todo, su familia no le podía dar lo que el más anhelaba. Y aunque él quizás no lo sabía a esas alturas, lo que realmente quería era algo espiritual, algo Trascendental; por consecuencia sentía que la vida mundana le oprimía cada vez más, y así un día, decidió dejarlo todo.

Esperó que llegara la noche, cuando todos se encontraban dormidos montó su caballo favorito y se marchó, dejando atrás su palacio, su hogar. Se dice que estaba acompañado de un sirviente fiel que iba corriendo al lado del caballo. Sidarta cabalgó hasta que amaneció y luego

a la orilla de un río, que marcaba la frontera del territorio de su padre. Entonces desmontó, se cortó el cabello y se afeitó con su espada, intercambiando su atuendo con un pordiosero que pasaba por allí. Finalmente mandó a su caballo y al sirviente de regreso a casa y continuó su camino a solas. Y esto es lo que se conoce como el "Ir Hacia Delante", en este caso de Sidarta, que posteriormente se convirtió en el Buda. También se le conoce como la "Gran Renunciación", y para los budistas este es el clásico ejemplo de acto de Ir hacia Delante, no solamente de una forma mental, sino también en un sentido textual, con *el cuerpo, el habla* y la mente. Incluso se podría decir que el acto de Ir hacia Delante del Buda es el arquetipo del Ir hacia Delante. Después de todo, Sidarta no es el único que ha Ido hacia Delante, sino que mucha gente lo hizo en los tiempos del Buda y en todos los períodos de la historia; no solo en el pasado, sino también en el presente. Quizás por el simple hecho de estar leyendo este libro también estamos Yendo hacia Delante -no en un sentido literal, sino mentalmente: Ir hacia Delante dejando atrás algunas de nuestras actitudes mundanas, algunas de nuestras formas convencionales de pensar, y dejando atrás ciertas actitudes colectivas.

¿Pero qué sucede cuando Vamos hacia Delante? Muy a menudo, por supuesto, no pasa nada. Muy a menudo simplemente continuamos Yendo hacia Delante de una forma indefinida, permaneciendo a solas. Sin embargo si somos "afortunados", algo pasa: empezamos a conocer a otros que han Ido hacia Delante, en la forma en que nosotros lo hemos hecho. Más aún, la gente que empezamos a conocer no es solo gente que ha dejado cosas atrás, sino que al Ir hacia Delante se ha comprometido a seguir un camino espiritual, e incluso comprometido con lo Trascendental. En otras palabras hemos encontrado en este momento la Comunidad Espiritual.

Podemos estar pensando ahora que nos ha llevado mucho tiempo llegar al punto de la Comunidad Espiritual; sin embargo esto es lo que generalmente sucede en la práctica. Sidarta mismo, nunca se encontró con la comunidad espiritual; por lo menos no durante su período de Ir hacia Delante. Tuvo que formar una después de alcanzar la Iluminación. Sin embargo nosotros somos mucho más afortunados, ya que contamos con la oportunidad de encontrar una Comunidad Espiritual; ¿pero qué es la Comunidad Espiritual?

### **¿Quiénes son los miembros de la Comunidad Espiritual?**

Brevemente podemos decir que los miembros de la Comunidad Espiritual son individuos que han Ido al Refugio. Son individuos que se han comprometido a lo que se conoce como "Las Tres Joyas". Antes de decir más acerca de las Tres Joyas, me gustaría explorar el término "individuo". Los individuos en la Comunidad Espiritual son personas que han tomado una decisión de una forma individual e independiente. Han aceptado la responsabilidad de su propia vida y han decidido que quieren desarrollarse y crecer como seres humanos. Por lo tanto, la Comunidad

Espiritual no es un grupo en el sentido común y corriente; no es algo colectivo con una mente o alma colectiva. No posee una identidad colectiva en la que uno pierde su identidad propia o en la que se sumerge. La comunidad Espiritual es una asociación voluntaria de individuos libres, que están vinculadas por su compromiso a un ideal, el ideal de las Tres Joyas.

Las Tres Joyas son, en primer lugar, el Ideal a la Iluminación Humana; en segundo lugar el Sendero a la Evolución Superior, que está constituido por el Sendero de niveles de conciencia sucesivamente más altos, desde la auto-conciencia hasta la Conciencia Absoluta; y la tercera de las Joyas es la Comunidad Espiritual misma. La Comunidad Espiritual está formado, por lo tanto, por todos aquellos que, con el objeto de alcanzar la Iluminación, se han dedicado al desarrollo de estados mentales diestros. En el sentido más elevado, la tercera Joya es lo que llamamos la Comunidad Trascendental: es la parte de la Comunidad Espiritual que no sólo ha ido al Refugio, que no sólo ha desarrollado estados mentales diestros, sino que también ha alcanzado el nivel de la *Visión Clara*: que ha visto por lo menos por un momento la Realidad cara a cara. Los miembros de esta comunidad han roto las tres barreras primeras, como se les llama a éstas, y que atan al ser humano a la existencia condicionada. Los miembros de esta comunidad están dispuestos a morir con el objeto de renacer espiritualmente. Su práctica del Sendero es una entrega total, sin ningún tipo de reservas.

En términos budistas más tradicionales, a las Tres Joyas se les conoce como la Joya del Buda, la Joya del Dharma y la Joya de la Sangha. Se les denomina Joyas debido a que, hasta tiempos recientes, las joyas han representado lo más valioso entre los objetos materiales. De esta forma las Tres Joyas representan lo más valioso en un sentido espiritual; representan los más altos valores de la existencia humana.

En términos más concretos, los miembros de la Comunidad Espiritual son todos aquellos que han recibido la ordenación, usando esta palabra de una forma provisional. Sus miembros se han comprometido a las Tres Joyas, por medio de la mente, el habla y el cuerpo, de una manera completa, con todo su ser. Incluso este compromiso ha sido reconocido por los miembros de la Comunidad Espiritual, especialmente por un miembro experimentado. Se han comprometido a la observación de ciertos preceptos morales. Los miembros de la Comunidad Espiritual, en este sentido, pueden ser de cualquier edad, jóvenes o mayores, hombres o mujeres, con estudios avanzados o sin ellos. Pueden ser personas que estén viviendo en casa con su familia, o puede que hayan ido hacia Delante en un sentido literal. Pueden ser personas laicas o estar siguiendo un estilo de vida monástico. Y pueden encontrarse en diferentes niveles de desarrollo espiritual, sin embargo, todos ellos habrán ido al Refugio comprometiéndose a las Tres Joyas, pasando a ser así todos, de igual manera, miembros de la Comunidad Espiritual.

**¿Dónde se puede encontrar a la Comunidad Espiritual?**

Podemos encontrarla dondequiera que haya individuos que estén Yendo al Refugio; en especial se encontrará dondequiera que dichos individuos estén en contacto personal y se estén reuniendo con regularidad. Obviamente, este contacto no es simplemente algo social, sino espiritual e incluso, podríamos decir, existencial. Donde haya miembros de la Comunidad Espiritual viviendo bajo el mismo techo estarán formando una Comunidad Espiritual residencial. Las comunidades espirituales residenciales pueden ser de varios tipos, por ejemplo, pueden ser monásticas o semi-monásticas (en lo personal no me gusta el término monástico, ya que no es una expresión budista, pero es difícil encontrar un término adecuado). La comunidad espiritual residencial, ya sea monástica o semi-monástica, puede ser una comunidad de hombres o mujeres; en cualquier caso, los miembros de la comunidad viven juntos bajo condiciones relativamente ideales: con frecuencia en un sitio tranquilo y algo apartado, dedicándose principalmente al estudio, la meditación y el desempeño de un trabajo, que generalmente toma la forma de una cooperativa.

En algunas partes del mundo budista se ha identificado a la Comunidad Espiritual con la comunidad monástica de una forma exclusiva, e incluso con la comunidad monástica en un sentido estricto. Sin embargo esto constituye un gran error; la Comunidad Espiritual está formada de todos aquellos que están Yendo al Refugio.

### **¿Qué hacen los miembros de la Comunidad Espiritual para sí mismos, para cada cual y para el mundo?**

Para sí mismos, se puede decir que, ante todo, ellos llevan a cabo su práctica espiritual de forma individual. Continúan estudiando, meditando, haciendo un trabajo ético, observando los preceptos, por mencionar algunos ejemplos. Más específicamente, sin embargo, es más difícil explicar lo que los miembros de la Comunidad Espiritual hacen como miembros de dicha comunidad, debido a que no es algo que hacen sino algo que son. No obstante es posible decir una cosa: un miembro de la Comunidad Espiritual se ha puesto en una posición que le permite relacionarse con otros con bases puramente espirituales, o por lo menos predominantemente de este tipo; es decir, basándose en un ideal espiritual común o un compromiso espiritual común.

¿Qué significa esto? Nos encontramos con gente todo el tiempo, ya sea en nuestra casa, en un club, en un bar o donde sea; y nos relacionamos con estas personas de muchas formas diferentes. Generalmente, nos relacionamos con ellos basados en nuestras necesidades, a pesar de que éstas pueden ser mutuas. Algunas veces estas necesidades son sexuales, económicas o sociales, pero a fin de cuentas éstas siguen siendo necesidades; por lo que la relación con frecuencia es interesada, incluso mutuamente interesada. Claro está que muchas veces nos cuesta trabajo admitir esto, o admitir lo que realmente queremos de las otras personas. En ocasiones ni siquiera somos conscientes de lo que realmente estamos buscando. Esto significa que con demasiada frecuencia nuestras

relaciones con otros son deshonestas, o por lo menos confusas. Significa que dan lugar a malentendidos mutuos y justificaciones.

Por otra parte, dentro de la Comunidad Espiritual no nos relacionamos con los demás de este modo. Dentro de la Comunidad Espiritual se propicia una situación en la que todos queremos desarrollarnos espiritualmente, ya que todos estamos Yendo al Refugio. Por lo tanto nos relacionamos basándonos en nuestro compromiso e ideal comunes; nos relacionamos basándonos en nuestro interés común más elevado. Si nos relacionamos con otros de esta manera entonces los experimentamos de una manera diferente: los percibimos como seres espirituales. Debido a que vivenciamos a otros como seres espirituales, nos experimentamos a nosotros mismos como seres espirituales también. De esta forma se acelera el paso del desarrollo espiritual y nos experimentamos a nosotros mismos de una manera más auténtica y más intensa.

En términos más coloquiales, dentro de la Comunidad Espiritual podemos manifestarnos como somos en nuestro estado más positivo y virtuoso. Con frecuencia, cuando se habla de "ser uno mismo", se está haciendo referencia a ello en el sentido de ser uno mismo en sus peores aspectos; se refiere a mostrar el lado nuestro que no queremos reconocer. Sin embargo el ser uno mismo puede significar mostrar lo mejor de sí. Dentro de la Comunidad Espiritual podemos mostrar este lado, y si es necesario nuestro peor lado también, pero podemos ser nosotros mismos por completo y de una manera perfecta.

En el contexto de la vida común y corriente esto ocurre en pocas ocasiones, como todos sabemos. E incluso ni siquiera llega a suceder con las personas más cercanas a nosotros y con los que queremos más: con nuestro padre y madre, con nuestro esposo y esposa, con nuestros amigos. En ocasiones no podemos realmente ser nosotros mismos con relación a ciertos temas. Mucha gente pasa su vida sin poder ser ella misma con nadie, de una manera continua y completa, por lo que halla difícil experimentarse tal y como es.

Dentro de la Comunidad Espiritual podemos ser nosotros mismos con muchas personas. Podemos estar con cinco, seis, diez o doce personas, siendo nosotros mismos -y quizás con hasta cuarenta, cincuenta o sesenta personas presentes-. Para la mayoría de la gente esto es inaudito, sin embargo sucede dentro de la comunidad espiritual, ya que en ella nos relacionamos con los demás partiendo de lo mejor de nosotros mismos.

Por lo tanto, dentro de la comunidad espiritual experimentamos un gran alivio y un gran gozo; sin tener que ocultarnos. Podemos ser nosotros mismos con otros que están siendo ellos mismos también; hay una claridad completa entre la gente sin tener que preocuparnos de malentendidos. En una situación como ésta, es natural que nos desarrollamos más rápidamente de lo que sería posible de otra manera. Entonces, por el simple hecho de ser miembros de la Comunidad Espiritual logramos hacer bastante por nosotros mismos; podemos hacer

esto al ser miembros activos de ella, ya que no hay miembros de ningún otro tipo.

¿Qué hacen los miembros para cada cual? Se ayudan unos a otros en todas las formas posibles; se ayudan unos a otros en un nivel espiritual, en un sentido psicológico, económico e incluso en asuntos relacionados con la vida diaria. Voy a mencionar dos formas en las que se ayudan entre sí los miembros de la comunidad espiritual que son de particular relevancia.

He dicho que dentro de la comunidad espiritual nos relacionamos sobre la base de nuestro compromiso e ideal comunes; pero esto no siempre es fácil. Mucha gente se une a la comunidad espiritual; gente que cuenta con antecedentes históricos muy diferentes, con distintas personalidades y formas de ver la vida. Hallamos que es fácil llevarnos bien con algunos de ellos mientras que con otros no es tan fácil. Incluso llegamos a descubrir, con horror, que hay ciertas personas en la comunidad espiritual que nos disgustan. ¿Qué hacemos en tales circunstancias? No queremos irnos de la comunidad espiritual ni tampoco podemos pedirles a estas personas que se vayan; lo único que podemos hacer es trabajar unidos en nuestras dificultades. Tenemos que reconocer que lo que tenemos en común es mucho más importante que lo que tenemos en contra; y tenemos que aprender, algunas veces en forma dolorosa a relacionarnos con ellos basándose en lo que tenemos en común. De esta manera, los miembros de la comunidad espiritual se ayudan entre sí para resolver las antipatías puramente subjetivas, así como sus limitaciones ayudándose unos a otros a relacionarse basándose en lo que tienen en común y que se encuentra en un plano más elevado.

La vida espiritual no es algo fácil; no es muy sencillo erradicar pensamientos torpes y desarrollar pensamientos diestros. Algunas veces nos apetece darnos por vencidos y dejar todo. Incluso llegamos a sentir que es demasiado para nosotros, que es ir demasiado cuesta arriba, que hay demasiadas dificultades. Puede que sintamos ganas de irnos de la comunidad espiritual, y en ocasiones como éstas, los miembros de la comunidad se ayudan entre sí, se dan ánimos y se inspiran mutuamente. Quizás esto es lo más importante: animarse unos a otros cuando se atraviesa por dificultades y tropiezos, incluso cuando alguien se siente deprimido, como a veces sucede. Cuando pasamos por una crisis de este tipo es agradable tener cerca a miembros de la comunidad espiritual, los que de una manera sincera desean nuestro bienestar espiritual.

Finalmente ¿qué es lo que hacen los miembros de la Comunidad Espiritual por el mundo? En primer lugar me gustaría aclarar una cuestión: los miembros de la Comunidad Espiritual no están obligados a hacer nada por el mundo. Aquí la palabra operativa es "obligados". Cualquiera cosa que hagan, la harán de manera libre y voluntaria; la harán incluso como parte del proceso de su desarrollo espiritual. Dicho de otro modo, la comunidad espiritual no tiene que justificar su existencia en el mundo; no tiene que demostrar que produce mejoras sociales,



económicas, que es de ayuda al gobierno de un país, o que produce beneficios en un sentido material.

En general los miembros de la Comunidad Espiritual hacen dos cosas por el mundo. Podríamos decir que es algo positivo para el mundo que la Comunidad Espiritual esté simplemente allí, que haya gente dedicada a la vida espiritual y que esté tratando de desarrollar estados mentales diestros. Es bueno porque ayuda a desarrollar una atmósfera más sana.

En segundo lugar, los miembros de la Comunidad Espiritual ayudan al mundo construyendo un puente entre el mundo y la Comunidad Espiritual o por lo menos edificando los escalones. Un equipo de cinco o más miembros de la Comunidad Espiritual se unen para conducir diversas actividades que favorecen el desarrollo de estados mentales diestros y que ayudan a la gente a evolucionar y trasladarse de un plano terrenal al plano mixto y quizás hasta del plano mixto al plano espiritual. Conducen clases de meditación, retiros, conferencias, clases de yoga, cursos de comunicación humana. Todas éstas están abiertas para todo aquel que quiere aprovecharlas.

De esta manera los miembros de la Comunidad Espiritual, aquellos individuos que se han comprometido al ideal de la Iluminación Humana, a alcanzar de niveles de conciencia más elevados y a la penetración de la verdad; ayudan al mundo a desarrollar pensamientos cada vez más diestros, emociones de amor, alegría y comprensión, conociendo por sí mismos el significado de la Comunidad Espiritual.