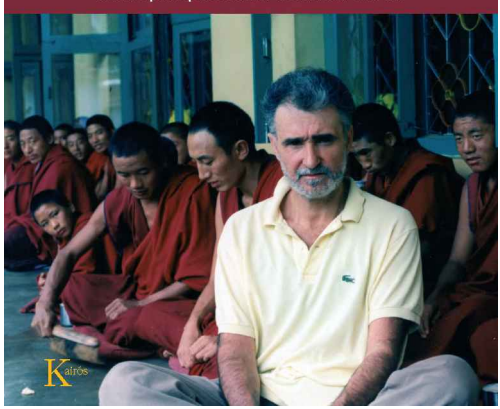
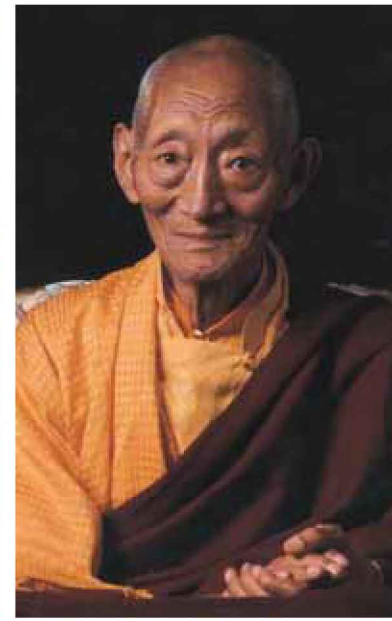
Ramiro A. Calle

CONVERSACIONES CON LAMAS Y SABIOS BUDISTAS

El encuentro de un gran meditador occidental
con los principales maestros budistas de Asia

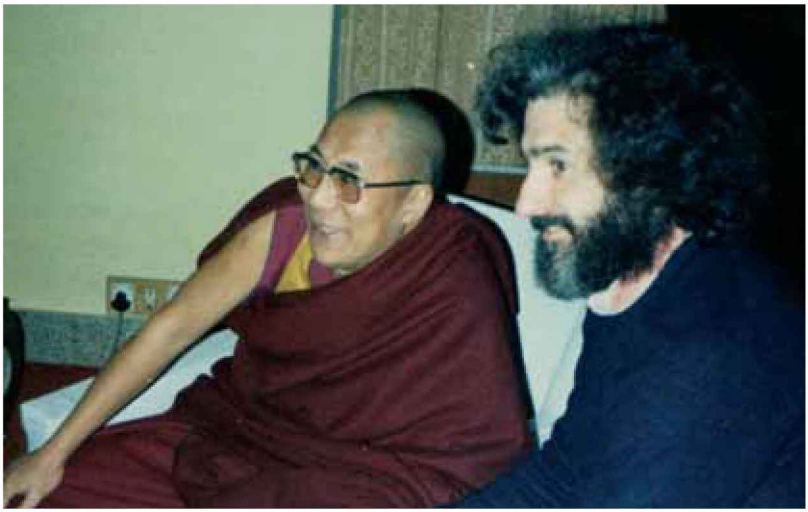


Lama Thubten Yeshe

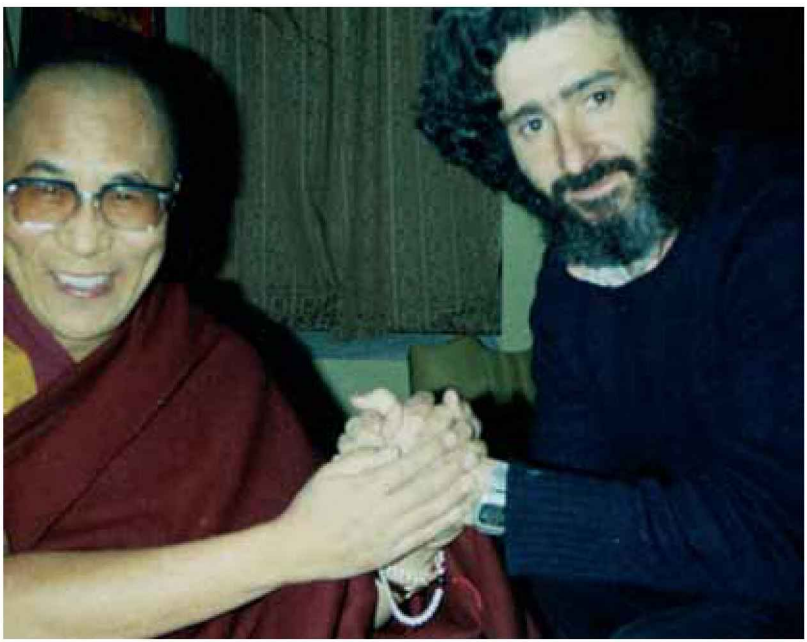


Kalu Rimpoche

El Dalai Lama y Kalu Rimpoche



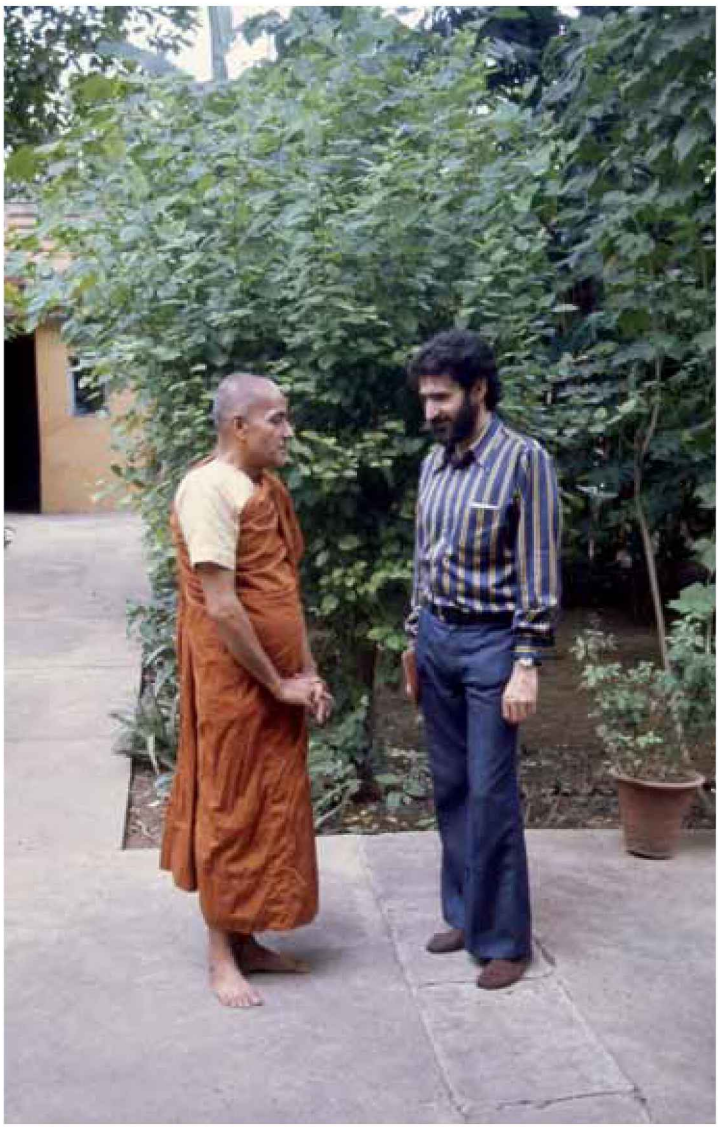
El Dalai Lama y RC



El Dalai Lama y RC

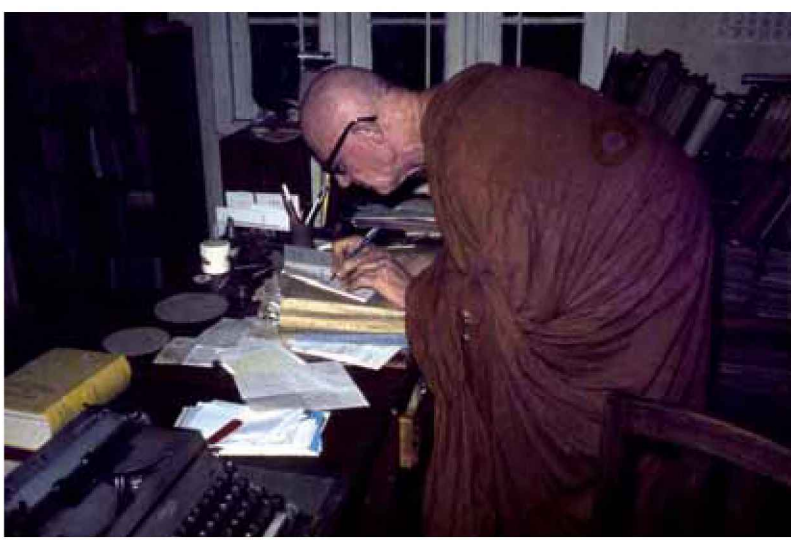
RC y el Lama Lobsang Tashi

RC y el Lama Lobsang Tashi



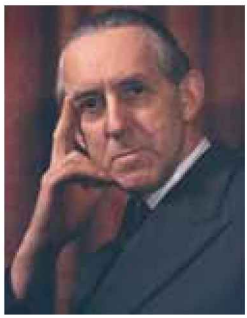
RC con Aryawansa Mahathera

Ananda Maitreya

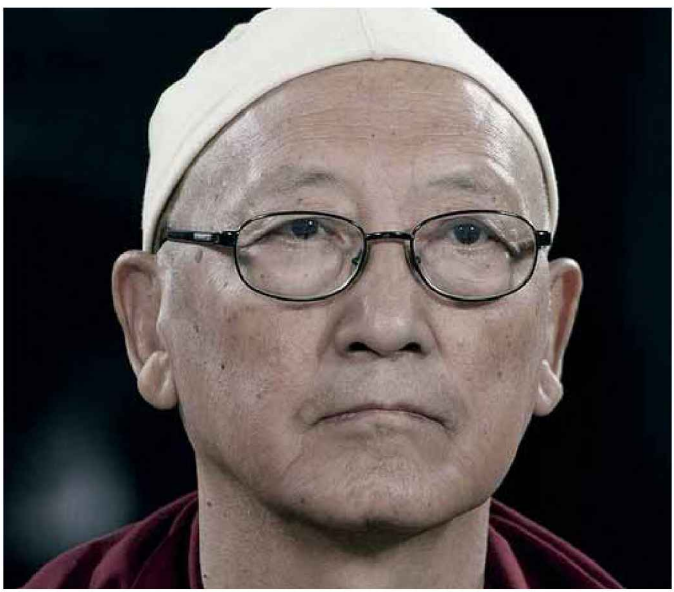


Nyanaponika Thera

S.N. Goenka

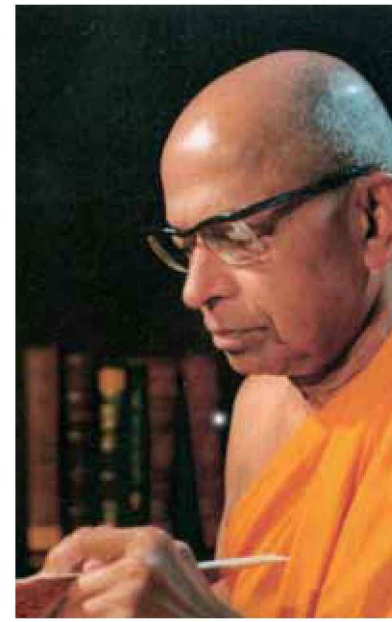


C. Humphreys



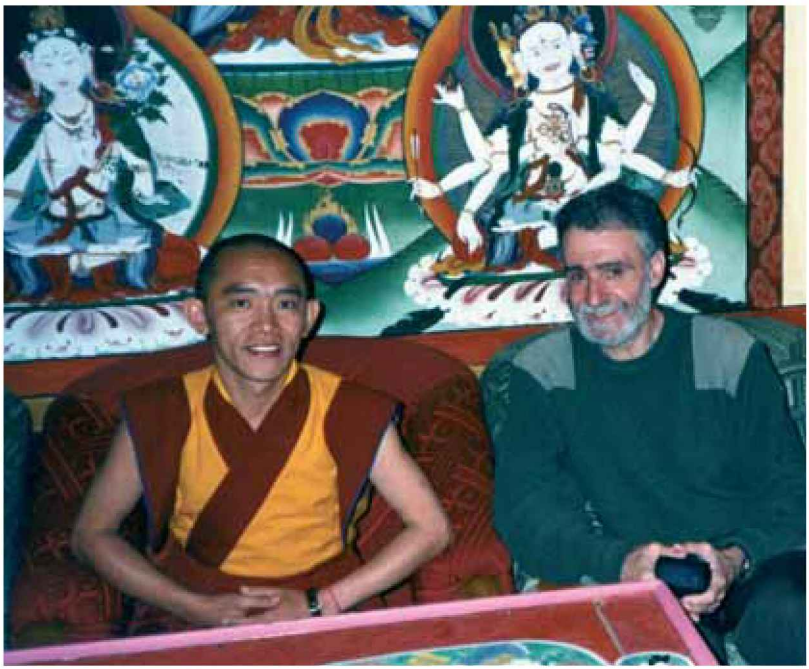
Lama Doboon Tulku

RC y Chatral Rimpoche



Walpola Rahula

Dudjom Rimpoche y RC



RC y el abad del monasterio de Tawang

Monjas en Arunachal Pradesh

Ramiro Calle

Conversaciones con lamas y sabios budistas

Prólogo de Víctor Martínez Flores

editorial Kairós

Para mi admirado y buen amigo el doctor Antonio Tallón, con mis mejores sentimientos y mi profundo afecto.

© 2010 by Ramiro Calle
© de la edición en castellano:
2011 by Editorial Kairós, S. A.

Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

Nirvana Libros S.A. de C.V.
3ª Cerrada de Minas 501-8, CP 01280 México, D.F.
www.nirvanalibros.com.mx

Primera edición: Mayo 2011
ISBN: 978-84-7245-900-7
Depósito legal: B-5.112/2011

Fotocomposición: Beluga & Mleka. Córcega, 267. 08008 Barcelona
Tipografía: Times, cuerpo 11, interlineado 12,8
Impresión y encuadernación: Romanyà-Valls. Verdaguer, 1. 08786 Capellades

Este libro ha sido impreso con papel certificado FSC, proviene de fuentes respetuosas con la sociedad y el medio ambiente, y cuenta con los requisitos necesarios para ser considerado un "libro amigo de los bosques".

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

SUMARIO

Prólogo de Víctor Martínez Flores 7
Introducción 15

Monjes y sabios

Nyanapokina Thera 19
Ananda Maitreya 44
Kassapa Thera 55
Narada Thera 63
Piyadassi Thera 72
Upul Gamage 96
Arayawansa Mahathera 102
Venerable H. Saddhatissa 107
Phra Douglas Pañňavaro 129
Venerable Dawee Dawewarm 139
John Coleman 146
Walpola Rahula 151
Christmas Humphreys 168
Amadeo Solé-Leris 174
Satya Narayan Goenka 192

Lamas y Sabios

Dudjom Rinpoche 209
Lama Thubten Yeshe 214
Narayan Akong Rinpoche 224
Chatral Rinpoche 235
Thubten Donio 239

Lama Doboom Tulku 247
Lama Trangu Rinpoche 251
Song Rinpoche 256
Dalai Lama 264
Los *lamas* Khochhen Tulku y Pultuijampal . . . 274
Lama Lobsang Tashi 278
Nirmal C. Singha 283
Kalu Rinpoche 288

Apéndice:
Buddha Dharma por el XIV° DALAI LAMA 293

PRÓLOGO

Me siento muy feliz y honrado por la oportunidad que me ofrece Ramiro de prologar una de sus obras, y más cuando esta aborda los laberintos del budismo mágico tibetano, al que tan ligado estuve en lo que catalogo como mi *infancia espiritual*, es decir, cuando comencé a dar mis primeros pasos como buscador de respuestas a este conflicto irresoluto que nos ofrece la vida. Dentro de su seno renací con el nombre de Senge Dorje una madrugada calurosa y húmeda de agosto, bajo los auspicios de un *lama* de la escuela Kargyu-pa. Mi objetivo era beber del estanque de sus técnicas, las cuales estudié durante cuatro años. Hoy en día todavía me acompañan en muchas de mis meditaciones.

Muchas veces me refiero a Ramiro como al hombre que me entregó el *yoga* como una herramienta que ha terminado convirtiéndose en mi forma y visión de la vida. Lo hizo a través de sus vivencias recogidas en esa obra magistral que lleva por título *El faquir*. Esta es una deuda eterna que tengo con él. Sin embargo, la primera vez que leí a Ramiro no fue a través de una de sus obras, sino de un prólogo a un libro sobre los aforismos del príncipe Siddartha, conocido a través de los siglos como el Buda, es decir, *el que ha despertado*. Y es que resulta muy difícil no encontrar a Ramiro como una referencia en el mundo del orientalismo. Es la vida de Ramiro la de un arqueólogo, la de un eterno estudiante, la de un hombre curioso preocupado por encontrar para difundir, y arrojar luz donde otros arrojan sombras.

Esta nueva obra de Ramiro recoge esos encuentros con *lamas* y monjes que han hecho historia. Pertenecen a una generación de forjadores del pensamiento, de transmisores de la doctrina antes de que esta se popularizara por internet, aprendices de brujo y demagogos. Sus testimonios no eran fáciles de recoger porque, si bien hoy el mundo es pequeño, muchas de estas entrevistas se realizaron cuando viajar todavía era una odisea, y cuando Oriente era un gran misterio dentro de un misterio donde solo mercenarios, místicos y aventureros se atrevían a explorar.

Este proyecto de Ramiro, de recopilar las entrevistas a *lamas* y monjes a través de casi cinco décadas de viajes por Europa y Asia, era solo cuestión de tiempo para que terminara materializándose. Ramiro es un gran conocedor del budismo y sus vehículos, pero además es un gran admirador de la obra de Siddartha. Son muchas las veces que le he escuchado referirse a este como el hombre más lúcido de su época. Y no se equivoca.

El tiempo ha demostrado la consistencia del mensaje budista y cómo, sin duda, Siddartha fue un hombre adelantado a su época al desarrollar una filosofía que terminaría convirtiéndose en la primera religión no teísta. Frente a mensajes espirituales que empiezan a demostrar su incapacidad de adaptación al pensamiento de la era moderna, el budismo se asoma como la espiritualidad del siglo XXI sin necesidad de variar su contenido. Si bien el mensaje del Buda es eterno y aplicable a cualquier época histórica, es precisamente ahora, en esta primera década de esta nueva era, cuando más vigor está cobrando. Su filosofía no es incompatible con ningún sistema de creencias, y su mayor virtud se encuentra en su premisa más constatable: el objetivo de la existencia (y de su ciclo, gracias al encadenamiento a esta a través de los distintos renacimientos) es alcanzar *nirvana*, es decir, la extin-

ción del sufrimiento. En otras palabras: el ser humano encuentra sentido a la existencia cuando vincula esta existencia a la búsqueda de la felicidad.

Esta felicidad ha de encontrarse en esta vida y no en otra ultraterrena; y para que sea plena y total no puede estar condicionada, pues todo condicionamiento se encuentra sujeto al proceso dramático de la impermanencia: nacimiento, decadencia y muerte afecta a todos por igual y afecta a todo lo creado. Todo está destinado a destruirse, del mismo modo que no podemos retener la arena entre nuestras manos mucho tiempo.

El ser humano siempre trata de encontrarse en equilibrio. Si tiene frío o calor trata de igualar la situación. Esto es una constante que le mantiene continuamente insatisfecho. Cuando encuentra ese equilibrio, le resulta muy difícil reconocer las formas más sutiles del sufrimiento, porque no es consciente de que esta situación está destinada a extinguirse. La impermanencia parece estar emboscada y ser imperceptible aunque tengamos cierta constancia de ella. Todos tenemos la certeza de que no somos eternos, pero realmente no vivimos con la firme idea de que nuestro tiempo se extingue desde el mismo momento de nuestro nacimiento. De hecho, cuando traemos un hijo a este mundo, no solo le ofrecemos la vida, sino que también le ofrecemos su muerte.

El Buda constató que existían cuatro verdades ineludibles. En tibetano son conocidas como *du nguel, ku chung, gokpa* y *lam*. Es decir:

- El ser humano está unido al sufrimiento.
- El sufrimiento tiene un origen.
- Es posible acabar con el sufrimiento (*gokpa:* cesación).
- Acabar con el sufrimiento es posible a través de un camino.

Para el budismo, el camino solo puede ser a través de la destrucción de la ignorancia, pues es esta la que nos ha sumergido en un espejismo, en un canto de sirenas que nos mantiene dormidos ante nuestra verdadera naturaleza. Vivimos dentro de una ensoñación, dentro de un mundo virtual, fantasmagórico, al que llamamos el mundo *māyā*, un mundo de velos del cual algunos consiguen escapar. Es obvio que percibimos el mundo a través de los sentidos y que, por ende, el mundo es lo que percibimos. Pero si nuestra percepción se encuentra distorsionada, ¿qué es lo real? Para el budismo los objetos no son reales, aunque esto no significa que no existan, simplemente vivimos una interpretación de la verdadera realidad. Esta interpretación viene dada por una estructura pesada y tangible a la que denominamos *ahamkara*: el ego.

Es la destrucción del ego lo que nos libera de la ignorancia, y es la liberación de la ignorancia la que conlleva escapar del velamiento de *māyā* para percibir el mundo real. Para los que despiertan, para los liberados en vida, el mundo cabe en la palma de la mano, el oro tiene el mismo valor que el plomo. Solo el liberado se sabe y se reconoce como el Cosmos. Se encuentra expandido aún sin moverse de su asiento. Solo el liberado escapa del ciclo de renacimientos que le encadenan, vida tras vida, a la existencia condicionada, producto de las deudas kármicas que genera.

Es, pues, el liberado, el Buda, un ser trascendente, omnisciente, alguien capaz de encontrar una gota de leche vertida en un lago. Se puede decir que un Buda es una evolución del ser humano, del mismo modo que el *homo sapiens* lo es del hombre de Cro-magnon, porque es inevitable nuestra conversión en Budas. Esto se debe a que nuestra naturaleza es la de un Buda. Simplemente *māyā* nos impide vislumbrar con claridad esta realidad.

El Buda no es un mesías, ni tampoco es un elegido. Es un

ser humano, con sus mismas necesidades y querencias, que ha decidido dar un paso más allá de su condición. Se sabe un durmiente y tiene la certeza y la voluntad de abrir los ojos

La lógica racional del Buda, liberada de los estrechos márgenes que ofrecían las religiones que imponían criterios de salvación basados exclusivamente en la fe en un dios y en el cumplimiento de mandamientos o de sacrificios descritos por la casta sacerdotal que conducía su culto, terminaría en un cisma que dividiría para siempre el budismo, tanto geográfica como filosóficamente hablando.

Una corriente ortodoxa y fiel a la lectura original de los sermones que el Buda impartió en vida emigró hacia el sudeste asiático y se convirtió en la mayoritaria. Pero dentro de su seno hubo una serie de librepensadores que quisieron que se tomaran en cuenta las conclusiones que pudieran surgir de otros "despiertos" y exigieron que lo hicieran con la misma autoridad. Al primer budismo se le conoció como Theravada (los antiguos) y al segundo como Mahayana (vehículo grande), pues sus partidarios consideraban su dogma mucho más elevado, dado que defendían el concepto de la compasión y amor universal frente a la liberación personal del individuo, cosa que se les antojaba egoísta y limitada. Gran parte de sus seguidores emigraron hacia el norte de la India, llegando al Tíbet donde crearon una legión de demonios, arcángeles y budas que eclipsaron al mismo príncipe Siddartha, dando origen a una tercera vía conocida como Vajrayana, el vehículo del diamante.

Es el Vajrayana el budismo más popular y el más extendido internacionalmente, pero menor numéricamente hablando que el Theravada, la doctrina original del Buda. Coincido con Raimon Pannikar cuando afirma que el budismo tibetano es la síntesis entre la religión *bon* (el primitivo chamanismo del Tíbet) y el budismo nacido en la India. Es más, me atrevería

a decir que en esta síntesis el budismo tibetano ha conseguido ser más tibetano que budista.

La fuerte influencia del Tantra indio y su continuo mestizaje con las deidades locales que irían incrementando su folclore a medida que se extendía hacia tierras aún más septentrionales, terminarían creando tradiciones, clanes, escuelas y linajes que mantienen en la actualidad una cadena de transmisión de una enseñanza hermética, secreta, mágica.

Los nuevos enfoques, amparados por esas diferentes visiones de las distintas autoridades sobre los textos sagrados (*Sutras*), forjaron una gran cantidad de místicos y leyendas vivientes que han hecho del budismo tibetano lo que hoy en día es: un vehículo de acceso rápido al *nirvana*, pues su practicante puede convocarlo con la rapidez de un pensamiento mediante gestos mágicos (*mudras*) y mediante la transformación de cualquier emoción, incluso las emociones negativas, a través de poderosas visualizaciones. La repetición de formulas mágicas (*mantras*) complementarían estas técnicas de purificación del *karma*, ascendiendo al practicante del tibetanismo hacia las puertas del despertar de forma vertiginosa frente a la pasividad meditativa del *bonzo* Theravada, cuya técnica se basa en el *no-hacer*: si no actúo, no genero *karma*; si no genero *karma* no genero ninguna posibilidad de renacimiento.

En busca de sus técnicas y de la sabiduría que ofrece el Tíbet, Ramiro Calle ha visitado prácticamente la totalidad de las *gompas* (monasterios) de los budistas tibetanos refugiados en la India. A lo largo de su centenar de viajes por el subcontinente indio, Ramiro ha entrevistado a muchos *lamas*, como el mismo Dalai Lama, así como a otros de gran relevancia: Dudjom Rinpoche, Sakya Trenzin, Trangu Rinpoche, Chantral, *Guru* Kunzan Grizing, Geshe Jampel Shangle o Akong Rinpoche. En su búsqueda, Ramiro ha sondea-

do Bután, y Nepal y ha terminado quemando sus naves en Darjeeling, Kalimpong, Sikkim, Simla, los campos de té de Lebong, la ciudad santa de Almora…

En su cuaderno de notas y en su grabadora, Ramiro ha recogido a partes iguales superstición, hechicería y esperanza. Ha aprendido el *yoga* de la muerte y la transferencia de la conciencia (*Po-wa*), ha participado en sus *pujas*, se ha estremecido con sus historias… Por esto y otras muchas cosas, este libro es mucho más que un recopilatorio de entrevistas: es toda una vida al servicio de la sabiduría, es toda una vida viviendo en el mundo de la conciencia.

¿Qué más puedo decir? Seguro que la cita que da pie al "Sutra del corazón" (*Prajnaparamita*) resulta mucho más elocuente que todo lo que yo pueda añadir al respecto:

Sabiduría trascendente, inconcebible e inefable como la esencia increada e incesante del espacio; sabiduría conocedora de uno mismo, yo me inclino hacia ti.

VÍCTOR MARTÍNEZ FLORES
Marbella, 18 de septiembre de 2010

INTRODUCCIÓN

Desde que comencé a viajar a Oriente en 1972 he efectuado más de ciento veinte viajes por las tierras asiáticas, en los que he mantenido entrevistas con *yoguis*, monjes, *lamas*, eremitas, eruditos, maestros y especialistas para recoger sus enseñanzas y puntos de vista. Los países visitados han sido la India, Nepal, Sri Lanka (antes Ceilán), Myanmar (antes Birmania), Tailandia, Japón, Bután y otros, y siempre que me ha sido posible he buscado el modo de acudir a donde fuera para poder recoger los testimonios de personas relacionadas con el universo del espíritu y la senda del autodesarrollo y la evolución de la consciencia. También me he desplazado con la idea de conseguir tales entrevistas a distintos países de Europa, pues no he regateado nunca esfuerzos por obtener enseñanzas para caminar con más seguridad por el camino hacia la libertad interior.

Tras la extraordinaria acogida que el lector ha dispensado a mi obra *Conversaciones con yoguis*, me he decidido a escribir *Conversaciones con lamas y sabios budistas*, pero así como la primera encaja más con la tradición hindú y sobre todo, por supuesto, con la del *yoga* indio, esta segunda lo hace con la tradición budista, tanto la de la escuela Theravada como la de la Mahayana y Tantrayana. No solo recojo valiosos testimonios de monjes y *lamas*, sino también de algunos laicos cuyas enseñanzas y puntos de vista son muy inspira-

dores. Concluye la obra con un apéndice que se centra en la esencia del budismo.

Tengo la certeza de que el lector encontrará estas conversaciones tan motivadoras y reveladoras como yo las he hallado, y que no solo las leerá, sino que las releerá y reflexionará sobre ellas, pues son eficientes herramientas para el trabajo interior.

RAMIRO CALLE

MONJES Y SABIOS

NYANAPONIKA THERA

He visitado numerosas veces al venerable Nyanaponika Thera en su ermita de Forest Hermitage, un paraje de la jungla a escasos kilómetros de Kandy. Antes de conocerlo medié en España para hacer posible la traducción (se encargó de la misma Almudena Haurie Mena) y publicación de su excepcional obra El corazón de la meditación budista, *que ahora ha reeditado la editorial Librería Argentina de Madrid. Nyanaponika nació en Alemania en 1901, y antes de llegar a los treinta años de edad ya se había convertido al budismo, ordenándose monje en Sri Lanka (antiguo Ceilán) en 1936, tras haberse hecho discípulo del gran erudito, también alemán, Nyanatiloka, autor de un extraordinario diccionario de budismo. Fundó la Sociedad de Publicaciones Budistas, que ha publicado innumerables obras sobre el tema, y durante toda su vida estuvo traduciendo obras del pali al alemán y al inglés. Es autor de muchas obras, entre otras, además de la mencionada,* El poder de la atención mental, Las raíces del bien y del mal, La contemplación de las sensaciones *y* Los cuatro estados sublimes. *Concienzudo, lúcido, preciso, el venerable Nyanaponika Thera hizo una labor formidable a lo largo de su dilatada vida. Fue para mí un verdadero honor y privilegio poder entrevistarle numerosas veces y gozar de sus atenciones y amistad. Las dos últimas veces que lo entrevisté fue en presencia del monje americano Bhikkhu Bodhi, autor de una excelente obra titulada* El Noble Sendero del Buda. *Durante años me escribí con Nyanaponika y Bhikkhu Bodhi,*

y este último me dio noticias de la muerte de Nyanaponika, al tiempo que me pedía que escribiera unas líneas sobre él en la revista de la Sociedad de Publicaciones Budistas, lo que hice con mucho gusto y profundo respeto a la memoria de un hombre tan extraordinario. También mi buen amigo Amadeo Solé-Leris, traductor de pali, tuvo el placer de conocerlo en una ocasión.

RAMIRO CALLE: Usted es sin duda alguna uno de los autores que con más claridad, profundidad y precisión se ha extendido sobre la atención mental. ¿Por qué es tan importante?

NYANAPONIKA: La atención mental es uno de los principios del Sendero Noble para la extinción del sufrimiento. Es el séptimo elemento o principio del Sendero, denominado atención mental pura. El método para el desarrollo de la atención mental pura ha sido explicado por el Buda en el tratado llamado *Satipatthana Sutta* (Fundamentos de la atención mental pura). Tal es el nombre en pali de este célebre tratado. La atención mental pura abarca al ser humano entero, siendo cuatro las clases de contemplación estudiadas en dicho tratado: contemplación del cuerpo, contemplación de las sensaciones, contemplación del estado general de la mente, y contemplación del contenido mental objeto de la atención. La atención debe dirigirse hacia esos cuatro componentes. La práctica metódica de la meditación comienza con la contemplación del cuerpo, en la que la atención se enfoca hacia el proceso corporal.

En *Satipatthana Sutta* se ofrecen catorce ejercicios. Por lo general, se efectúa una selección de ellos para una práctica estricta basada en el desarrollo de la atención, con el propósito de obtener una visión más penetrante. Porque desde el punto de vista budista, uno de los objetivos es el desarrollo

de la intuición o la penetración de la esencia de las cosas para verlas tal y como son.

Satipatthana es la meditación metódica y el desarrollo de la atención mental pura. Su propósito es, desde luego, la meta del budismo: la liberación de la mente de la codicia, el odio, la ilusión y la ignorancia, que son el origen de todo sufrimiento y resultan altamente perniciosos. Este método para el desarrollo de la atención mental pura es particularmente utilizado porque influye sobre las tres cualidades básicas de la mente que deben ser desarrolladas para la liberación total. Hay que estimular las cualidades éticas y perfeccionar la moralidad. La atención mental es de gran ayuda en este sentido al incrementar el control sobre la mente y facilitar el autocontrol. Muchas violaciones de los principios éticos sobrevienen a través de la imprudencia, que es una falta de atención. Se puede entrenar la mente para pensar antes de actuar y hablar. Muchas grandes equivocaciones podrán ser evitadas mediante el desarrollo de la atención pura. Muchas acciones apasionadas que pueden resultar dañinas podrán ser neutralizadas. Podrán evitarse hechos que, decididamente, pueden vulnerar una vida. La atención puede ayudar a purificar algunos rasgos del carácter y a purificar la moralidad. Representa una ayuda muy importante para la meditación y el entrenamiento moral. Porque prestando mayor atención podemos desarrollar la auténtica concentración. Solo entonces, en la psicología budista, la atención es un sendero de consciencia plenamente concentrada y un destacado factor de ella. Mediante la verdadera atención mental se acentúa el interés por el objeto y se perciben muchos detalles que hasta entonces habían pasado desapercibidos. Asimismo, el interés aumenta e intensifica el grado de concentración. Uno se concentra más fácilmente si está interesado por el objeto.

La atención pura es también una ayuda para desarrollar

la intuición o sabiduría. Según el budismo, es un factor liberador. La meditación es solamente el medio para conseguir un fin, como, por ejemplo, una moralidad verdadera. Pero el auténtico factor liberador está en la intuición, en la sabiduría. Es necesario comprender, también, las causas del sufrimiento, los conflictos y la insatisfacción. A través del método para el desarrollo de la atención pura podemos separar la realidad de los prejuicios conectados con nuestras percepciones e ideas. Podemos separar estas percepciones sensoriales de nuestros valores y de las reacciones que asociamos a ellas.

Por ejemplo, si tomamos consciencia, sabemos que las impresiones recibidas a través de los cinco sentidos son diferentes a nuestras ideas mentales y a nuestra evaluación sobre ellas. Y esto nos da libertad para ver la realidad sin ser engañados por nuestros prejuicios y nuestras pasiones, y distinguir entre los hechos y nuestras reacciones ante ellos a través de la atención pura. Todo ello podemos lograrlo mediante el sencillo método de conducir nuestra atención mental a aquello que sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente. El entrenamiento moral, la meditación y la sabiduría forman parte del Noble Sendero mostrado por el Buda.

RC: La triple disciplina, ¿verdad?

N: Así es. Y la atención mental nos ayuda a practicar este sendero para la liberación del sufrimiento, el conflicto y la maldad. El Buda ha declarado esto expresamente al comienzo de su tratado, y el desarrollo de la atención puede ser de ayuda para todo el mundo, sea o no budista. Incluso puede ser de gran ayuda en la vida práctica. La atención y la concentración son funciones claves de nuestra mente, de nuestra consciencia. Su desarrollo favorece asimismo que la mente funcione con mayor eficacia y podamos evitar los errores

de juicio. Ayuda también a ser concienzudo, a obtener para la vida esa actitud que mantiene el científico con respecto a sus investigaciones, y que consiste en observar los hechos de la forma más objetiva posible y reservar el juicio hasta después de dicha observación. Esta actitud se adquiere mediante el desarrollo de la atención pura, que puede ser de gran ayuda en cualquier trabajo que se esté llevando a cabo. Es una característica típica de la mente humana el que la atención mental esté estancada y la mente quede gobernada por los impulsos que forman parte de su estrato animal. Pero el ser humano puede desarrollar su atención pura, desapegarse de cualquier cosa y observarla desde todos sus lados.

RC: ¿Qué le aconseja al estudiante y aspirante budista?

N: En primer lugar, se debe adquirir una idea clara de la enseñanza del Buda. Hay muchas exposiciones confusas y erróneas; buena parte de ellas en idiomas occidentales. Es nuestra convicción que el denominado Theravada es la forma más antigua y pura del budismo. En el Mahayana también encontramos piezas valiosas literarias, pero en cierto modo el Mahayana sigue una dirección diferente, en la que hay más ritual y más filosofía especulativa. Se practica el Theravada en Sri Lanka (antes Ceilán), Myanmar (antes Birmania), Tailandia, etcétera, y produce un desarrollo armónico de la mente.

La persona que se siente atraída por el sendero que ha mostrado el Buda debe, en primer lugar, obtener una idea clara de las enseñanzas básicas, sin que sea totalmente necesario un estudio extenso. Hay muchas introducciones a su enseñanza que son buenas. Yo diría que lo mejor es ir directamente a las fuentes originales, a la obra emanada directamente del Buda. También hay pequeños compendios muy apro-

piados, como un libro de mi maestro Nyanatiloka titulado *La palabra del Buda.*

Después de conocer los esquemas de las enseñanzas y haberlos captado en su totalidad, se debe, ciertamente, tener la firme resolución de seguir dichas enseñanzas y llevarlas a la vida cotidiana. El estudiante debe intentar llevar a la práctica los principios aprendidos. Es necesario purificar la mente, las acciones, las palabras y los pensamientos. Debe calmarse la mente con una práctica asidua de meditación y contemplación que permitan una perfecta adaptación a las circunstancias. El objeto de las enseñanzas solo puede ser alcanzado si estas impregnan las cosas y aspectos de la vida cotidiana. No basta con tomar la determinación de meditar durante un corto espacio de tiempo y abandonar todo control durante el resto del día. Esta actitud jamás conduciría al éxito, sino que más bien engendrará conflicto. La distancia entre una meditación devocional pura y la vida cotidiana es demasiado grande; tal es un problema endémico de muchas religiones teístas. En tales casos, la gente se dedica a practicar su religión en la iglesia y el resto del día se olvida de ella. Estos practicantes nunca progresarán, y si, por ejemplo, son cristianos, nunca sacarán del cristianismo todo lo que él puede ofrecer.

En lo referente al budismo, es aún más necesario llevar los principios de la enseñanza a la vida cotidiana. Uno debe incrementar el nivel de atención mental y concentración durante todo el día. De esa forma, también se ayudará a la práctica meditacional, basada en la aplicación de la atención. Enfocándolo de forma inversa, cuando uno puede incrementar la atención mental y la concentración durante las horas de meditación, después se aplicará con mayor facilidad la practica a la vida cotidiana. Es decir, hay una interrelación de ayuda. La atención mental debe utilizarse en la vida cotidiana, en la relación con los otros seres y en todo lo que uno hace.

La atención nos ayuda a incrementar el autocontrol en la vida diaria si observamos todos nuestros movimientos y procesos, en lugar de observarlos únicamente durante las prácticas de meditación. Si uno observa más de cerca sus propias emociones y pensamientos, entonces está más capacitado para hacer lo mismo durante la vida cotidiana. Tengamos en cuenta que durante la meditación, cuando nos llegan los pensamientos de placer o displacer, la impresión causada por ellos no es tan fuerte como en la vida cotidiana. Seguir la corriente de nuestras emociones y sensaciones durante la meditación es más fácil que hacerlo durante la vida cotidiana, donde las dificultades son mucho mayores porque son desafiados nuestros deseos, pasiones o temperamento. Veamos un ejemplo. Si durante la meditación uno es perturbado y se enfada, y se toma consciencia plena de esa reacción de enfado, a partir de ese momento uno ya no está enfadado, porque esa reacción se torna ya completamente distinta. Creamos una firme actitud de calma y observación, que es por completo diferente de la primera reacción. En dicho momento, la persona supera su enfado; hablando figuradamente, uno ha echado los frenos. Este método puede extenderse a todo, y de esta forma podemos conseguir un control mucho más grande y estricto de la mente.

RC: ¿Cómo aplicar el *Satipatthana* a la vida diaria?

N: Como ya he dicho, *Satipatthana* se traduce como Fundamentos de la atención, y hace referencia, como también he dicho, al célebre sermón del Buda. En este texto hay muchas indicaciones para el entrenamiento mental y para la meditación, pero la atención por sí misma, incluso fuera de ese entrenamiento metódico que es el del *Satipatthana*, puede tener una influencia muy beneficiosa en la vida diaria. Por

ejemplo, nos puede librar del condicionamiento de lo pasado si hacemos una pausa para pensar y realizamos otra pausa antes de tomar una decisión, y así comprobaremos a menudo que no estamos obligados a seguir los hábitos, digámoslo así, que arrastramos del pasado, y que no estamos tampoco obligados a ceder a nuestras pasiones e impulsos, sino que somos potencialmente libres de tomar nuevas decisiones. Todo ello es posible mediante la aplicación de la atención, que nos muestra que en una situación dada hay muchos caminos que podemos emprender, mientras que si no ponemos atención, no apreciaremos que hay numerosas posibilidades y actuaremos de acuerdo con nuestros hábitos e impulsos. Por todo ello, la atención aumenta el rango de nuestra libertad; de la libertad de elegir una opción. De esta forma, cuando nos acostumbremos más y más a considerar cuidadosamente todos los factores de una situación, evitaremos muchas equivocaciones en nuestra vida práctica y en nuestra vida mental y moral, que pueden tener consecuencias muy graves para nosotros y para los demás. Con la atención, también evitaremos usar palabras ásperas y respuestas rápidas a las palabras de los otros que nos desagradan, y así, en general, evitaremos conflictos sociales. La atención dirigida hacia nosotros mismos nos mostrará nuestra debilidad. Y conocer nuestras debilidades es el primer paso de nuestra censura para evitarlas. También nos mostrará buenas cualidades y nuestro fuerte compromiso para desarrollarlas. Así pues, hay muchas maneras o niveles en los que la atención (*sati*) puede trabajar de una forma totalmente práctica. Desde luego, el *Satipatthana* es un camino espiritual y nos abre la vía hacia la más alta liberación de la mente, por ello su práctica debe extenderse a la vida diaria y no solo limitarse a la práctica de la meditación *vipassana*. Aquellos que siguen el camino del *Satipatthana* necesitan utilizar la atención durante la meditación, pero también apli-

carla a la vida diaria tanto como puedan y tenerla bien presente en todo aquello que estén haciendo y en la relación con los otros seres humanos, y en cualquier actividad en general. Será el modo de comprobar que de la atención surge una enorme cantidad de beneficios.

RC: Ya que ha nombrado la meditación *vipassana*, ¿puede hablarnos de la *vipassana* o visión penetrante?

N: En la psicología budista, la mente humana está más o menos dividida en consciencia y factores mentales o concomitantes de la consciencia. Pero no son dos cosas aisladas, sino que hay funciones mentales que están desde luego conectadas entre ellas y no se presentan por separado en la mente. La mente es factores mentales (*citasikas*) y sabiduría o *prajña*, que puede ser desarrollada hasta el grado de *vipassana* o visión penetrante de la realidad (*vipassana paññña*). Una sabiduría que representa la visión cabal de la realidad. Por supuesto, como cualquier facultad mental o cualquier habilidad tiene diversos grados de penetración o capacidad. Se distinguen en la tradición budista. Puede haber una visión penetrante o cabal débil o una visión penetrante y cabal muy intensa. La visión penetrante ganará en intensidad mediante su práctica repetida. Sus estadios están referidos en la literatura al respecto, pero no tiene ningún sentido que yo facilite los nombres de tales estadios, ya que deben conocerse más detalladamente a medida que se van logrando mediante la práctica.

Hay varios grados de conocimiento provenientes de la visión penetrante (*vipassana*). Tal conocimiento es el que surge mediante la práctica de la visión penetrante o meditación *vipassana*. Esta comienza con la plena consciencia de la aparición y desaparición, surgimiento y desvanecimiento, de los fenómenos. Tal es el primero de los *jhanas* (absorciones

mentales): se ve claramente el surgir y desvanecerse de los procesos corporales y mentales. Al principio se ve tal aparición y desaparición con una consciencia débil, pero mediante la práctica diligente aumentan la atención y la sabiduría, y entonces se obtiene una consciencia mucho más fuerte y penetrante de ese surgir y desvanecerse de los procesos. Todo ello depende siempre de la capacidad, la naturaleza y el esfuerzo de cada meditador en particular.

RC: ¿El desarrollo de la visión penetrante o cabal puede conducirnos por sí misma al *nirvana*?

N: Es cierto que el conocimiento que brota de la visión penetrante o *vipassana* es un camino directo al *nibbana* (*nirvana*, en sánscrito), pero no surge aisladamente. Lo que conduce al *nibbana* es el Óctuple Sendero observado en su totalidad, y no tan solo los grados que se refieren a la meditación o la atención. Debe haber un desarrollo de la sabiduría (*prajña*), que se presenta a través de la visión penetrante o *vipassana*: para ello debe obtenerse un grado considerable de concentración mental y una experiencia meditativa lo suficientemente sólida para purificar el mundo interior del practicante. Pero hay que tener en cuenta que si no se purifica la moralidad no es posible obtener ningún progreso en la *vipassana* o visión penetrante, que se quedará en una simple función intelectiva y se convertirá en una observación básica en la práctica sin lograr la profundidad necesaria. Así, podemos decir que el conocimiento obtenido por la visión profunda o *vipassana* como sendero directo al *nibbana* no está en absoluto aislado de las otras partes del Noble Óctuple Sendero, o sea, moralidad y concentración. Moralidad, concentración y sabiduría, esta última obtenida a través de la *vipassana*, conducen al *nibbana*.

RC: ¿Qué es la sabiduría?

N: Para un budista, la sabiduría significa conocer la realidad como verdaderamente es, sin ningún tipo de distorsiones del intelecto o prejuicios emocionales o pensamientos anhelantes. Significa, además, la manera de vencer este mundo, que es básicamente sufrimiento, y la manera de superarlo es a través de una actitud de sabiduría y compasión. Incluye también la purificación del corazón. Por tanto, la sabiduría, tal y como se conoce este término, tiene que ser distinguida del mero conocimiento intelectual.

RC: ¿De qué está más cerca la sabiduría, de la mente o del corazón, es decir, del intelecto o de la emoción?

N: Está cerca del intelecto puro, pero este sobreviene solo cuando se purifica el corazón, a través del refinamiento de las emociones, a través del espíritu de la compasión y el amor. Son los factores que más contribuyen a la sabiduría. También forma parte de esta purificación nuestra relación humana con el entorno. El intelecto puro está capacitado para criticar las herramientas usuales del intelecto, las ideas y conceptos formados por el intelecto. Tienen que ser examinados detenidamente y también han de ser utilizados como mecanismos, y no tomados como verdaderamente absolutos. Estos conceptos tienen que ser examinados y comprobados con cuidado por la propia experiencia del mundo externo, incluyendo el entorno humano. La sabiduría del intelecto y la sabiduría del corazón son dos sabidurías.

RC: ¿Qué papel desempeña la compasión en el Theravada?

N: La compasión fue el motivo original que impulsó al Buda a buscar el camino de la Liberación. Cuando él contempló el

sufrimiento universal, se conmovió y ello le impulsó a abandonar su palacio, en el que no le faltaba absolutamente de nada en el sentido material ni emocional. Pero conmovido por la compasión que experimentó por el sufrimiento de todos los seres queridos, tomó la determinación de abandonar el palacio. La compasión y la sabiduría son, pues, los dos factores que constituyen la iluminación del Buda. Y son también los ideales por los que todos los aspirantes deben esforzarse, todos deben cultivar ambos factores: compasión y sabiduría.

RC: ¿Cómo debemos aplicar el principio budista del recto pensar a la vida diaria?

N: Permítame que añada antes algo a la respuesta a la anterior pregunta, y es que el amor desinteresado o compasión es también uno de los cuatro estados sublimes, como lo son la alegría empática o por los éxitos ajenos, y la ecuanimidad. Estas son actitudes prácticas en la vida, además de ser estados que se logran a través de la meditación. Deben ser desarrollados al máximo, sobre todo la compasión.

Pasemos ahora a la cuestión que acaba de plantearme. Cualquiera que sea la religión que practiquemos, e incluso si no practicamos ninguna, necesitamos de la recta comprensión para ocuparnos de todas las tareas y problemas de la vida cotidiana; necesitamos la comprensión real. Necesitamos ver la naturaleza de la existencia, y especialmente las condiciones de nuestro entorno que nos enfrenta a una tarea, así como los problemas surgidos. La comprensión es necesaria para lograr cualquier éxito en el proceso vital. Si solo nos impulsan las emociones, fracasamos, no podemos abarcar la realidad tal como es. Concretamente en el sendero del budismo, la recta comprensión es el primer paso o escalón del Noble Óctuple Sendero. También en el budismo la comprensión se refiere

a las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento, la verdad sobre el origen del sufrimiento, la verdad sobre la cesación del sufrimiento y la verdad sobre el Óctuple Sendero que conduce a la cesación del sufrimiento. Asimismo puede interpretarse la comprensión en el budismo en cuanto a la relación con el *karma*, la causación moral. Es necesario comprender que cualquier cosa que hagamos con actos, palabras o pensamientos nos la estamos haciendo a nosotros mismos, que sobre todo nos afecta a nosotros mismos y nos cambia para mejor o para peor. Cómo pueda afectar a los demás no depende siempre de nosotros, de nuestro poder, pero la comprensión de que somos ante todo responsables de nosotros mismos y de nuestras acciones forma parte importante de lo que entendemos por recta comprensión en el budismo, y nos ayuda a comportarnos de forma correcta con el mundo exterior; o sea, no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás resulta beneficioso para nosotros y para los otros. Esta es una de las manifestaciones prácticas de la recta comprensión.

RC: Estoy sumamente interesado por el *vipassana*, ¿podemos volver sobre ello, venerable Nyanaponika?

N: Significa visión penetrante en lo interior, clara visión interna; penetración, en suma, en la verdadera naturaleza de la existencia sobre la que ya hemos hecho referencia. La verdadera naturaleza de la existencia tiene tres características: impermanencia o cambio, tendencia al sufrimiento, y ausencia de cualquier sustancia dentro o fuera de la personalidad. Estas tres características (impermanencia, sufrimiento, ausencia de entidad permanente o ayoidad) son percibidas directamente a través de la práctica de *vipassana* o clara comprensión interior. Y el método para conseguirlo es sencillamente el *Satipatthana*. La práctica de la atención mental pura conduce a la percepción de

estas tres características que encontramos dentro de nuestros propios procesos físicos y mentales.

RC: Pues volvamos entonces, venerable, al *Satipatthana*, dado su gran interés y trascendencia.

N: Para la práctica metódica del *Satipatthana* uno debe, por supuesto, elegir uno de los temas de meditación una vez que hayamos descubierto qué tema es el más adecuado para el propio temperamento y para poder obtener así mayor progreso. En la vida cotidiana pueden emplearse otras prácticas, y hay ocasión, por supuesto, para llevarlas a cabo, como la compasión y la ecuanimidad. Para resolver muchos conflictos es muy útil cultivar metódicamente la compasión y la ecuanimidad según las necesidades de cada ocasión. Se pueden utilizar como temas de meditación y luego tratar de mantener esas actitudes de compasión y ecuanimidad en la vida cotidiana. Para alcanzar la meta más alta es mejor perseverar en un solo tema o técnica de meditación como disciplina meditacional propiamente dicha. El campo del *Satipatthana* es muy amplio, ya que abarca todos los procesos físicos y mentales. Hay cuatro partes a las que se hace referencia en el texto: cuerpo, sensaciones, mente y contenido de la conciencia. En la vida cotidiana, fuera de la práctica rigurosa de la meditación es provechoso tomar un tema o técnica concreto para practicarlo; por ejemplo, la contemplación de la respiración o cualquier otro que ayude o sea beneficioso para el practicante, pero las otras técnicas del *Satipatthana* se deben aplicar cuando surja la ocasión. Por ejemplo, cuando aparecen las sensaciones o las emociones, hay que contemplarlas según los requisitos del *Satipatthana*, y lo mismo cabe decir con respecto a la mente o sus objetos.

RC: ¿Considera usted aconsejable recordarse a uno mismo o tomar consciencia de uno mismo en todo momento, como nos indican algunos sistemas de autodesarrollo?

N: Ciertamente, esto ni se debe ni se puede hacer, ya que tenemos que atender a nuestras tareas cotidianas. La más concentrada atención mental pura está destinada para periodos específicos de meditación, pero en la vida cotidiana uno debe prestar atención a lo que hace y al entorno y a lo que hacen los demás, y de este modo esta práctica se convertirá en una especie de entrenamiento de la atención pura a media potencia, y no se tratará, sin embargo, de una atención dirigida hasta los más pequeños detalles como en la meditación. En la vida cotidiana, no es posible estar siempre consciente de las sensaciones que surgen y desaparecen, de los pensamientos, los estados mentales, etcétera, excepto en una situación especial, cuando uno desee absorberse o replegarse sobre sí mismo. Si, por ejemplo, uno se ve enfrentado a una persona muy excitada, es mejor replegarse sobre uno mismo antes de reaccionar, para examinar cuidadosamente y con mucha atención mental cómo reaccionar. La práctica estricta del *Satipatthana* durante la meditación incrementará el nivel de atención mental pura durante la vida cotidiana. Uno será menos olvidadizo y más cuidadoso en sus actos y decisiones en la vida diaria. Puede, también, convertirse en un hábito beneficioso, de la misma forma que es posible reemplazar un hábito nocivo –provocado o fijado por emociones descontroladas– por otro provechoso, mediante la ayuda del pensamiento cuidadoso, la consideración y vigilancia antes de pensar, hablar y proceder. Y para conseguirlo, la práctica del *Satipatthana* durante la meditación puede resultar de una extraordinaria ayuda.

RC: En la contemplación de la mente, ¿es la mente la que se observa a sí misma?

N: Mente es solo un término general para los estados de consciencia, que surgen y desaparecen unos tras otros. Así que un estado de consciencia absorbe el otro estado de consciencia. En el sentido estricto, no es el presente directo lo percibido, pero es la sensación o el pensamiento que justo acaba de pasar, y que cambia con tal rapidez que es un grupo de percepciones o sensaciones que nosotros describimos como presente. Con una finalidad práctica, para entenderse mejor, podemos ciertamente decir que observamos la situación presente. Pero propiamente dicho, no hay un observador que esté observando desde fuera estos diversos procesos. No hay nada que se pueda describir como la mente. No hay nada más allá de los procesos mentales. Solo hay procesos mentales, pero no hay mente en sí misma. Es una palabra de conveniencia para sumar estos diferentes procesos.

RC: ¿Es la mente la que controla el cuerpo o es el cuerpo el que controla la mente? ¿Cuál hace surgir a cuál?

N: Según el budismo, es la mente la que desempeña el papel principal. Así es ciertamente. En la primera y bien conocida estrofa del *Dhammapada* (la famosa colección de versos), se dice que todos los fenómenos tienen a la mente como principio, están hechos de mente y están causados por la mente, porque depende de las voliciones kármicas que hayamos nacido en un mundo como este. Por tanto, el factor mental es decisivo, pero dado que vivimos en una determinada encarnación de mente y cuerpo, el efecto es mutuo. Es cierto que el cuerpo tiene una influencia, a veces incluso controladora, sobre la mente, sobre todo en el caso de la enfermedad y las

deficiencias graves o, indudablemente, por las necesidades biológicas. Pero también en un nivel normal la mente tiene una vigorosa influencia sobre el cuerpo y provoca funciones corporales: la tristeza origina lágrimas, las emociones causan distintas y variadas reacciones físicas, incluso en el nivel más simple, y el poder controlador de la mente sobre el cuerpo puede alcanzar unas dimensiones enormemente amplias, como, sin duda, ya sabe un experto en *yoga* como usted.

RC: ¿Qué relación hay entre los *skandas* (agregados: cuerpo, sensaciones, percepciones, objetos de la mente y consciencia), y cómo se complementan unos a otros?

N: Primero explicaré brevemente lo que significa el término *skandas*. *Skandas* es el nombre sánscrito de lo que en el idioma pali de las escrituras Theravada se llama *kandas*. Son los agregados de la personalidad. Son grupos de procesos corporales y mentales que constituyen la personalidad humana. Existen en número de cinco, pero no son cinco entidades separadas. Los cinco son solo las clasificaciones de los muchos factores que se agrupan bajo estos nombres. Hay que tener en cuenta que son muchos los factores del cuerpo humano, y aún más en lo que respecta a la esfera mental. Los cinco *skandas*, como usted sabe, son: cuerpo o parte física de la persona, sensaciones, percepciones, formaciones mentales (que es un amplio grupo que incluye, por ejemplo, la volición y las funciones intelectuales) y la conciencia o consciencia. Así pues, hay un grupo corporal y cuatro grupos mentales de *kandas* o *skandas*, y que son mutuamente interdependientes en tanto conciernen a nuestros mundos de cinco sentidos. Surgen juntos y se desvanecen juntos y no puede existir uno sin el otro en este mundo de cinco sentidos. Las escrituras Theravada los comparan a gavillas de maíz o grano, que

están apoyadas las unas contra las otras, tal como se hace a menudo durante la época de la cosecha; estas gavillas de grano segado o maíz se soportan las unas a las otras, y si se quita una de ellas, la otra se caerá. Así sucede con el cuerpo y la mente del ser humano. Ninguno de ellos puede ser ignorado. Se interpenetran. Lo que constituye el agregado cuerpo o grupo corporal de *kandas* es la base para la percepción de los cinco sentidos, o sea que sin los cinco órganos sensoriales, por ejemplo, no puede haber ninguna percepción de objetos sensoriales; sin formas visuales, no puede haber ninguna conciencia visual. Estos órganos nos son necesarios para la existencia. Asimismo forman el elemento básico, que es el constituyente más importante de *metta*, así como el cuerpo humano. El cuerpo y la mente se influyen el uno al otro, y ya sabemos bien que la enfermedad física afecta a la actividad mental y que, si ciertas partes del cerebro dejan de funcionar, también se detendrá la función mental correspondiente. Por otra parte, sabemos cómo la mente es capaz de influenciar y controlar el cuerpo incluso en los más simples ejemplos de cada día. Sin la orden de la mente, el cuerpo se detiene y no anda y no podrá mover ni un pie, porque para hacerlo tiene que ser ordenado por la mente. Sabemos muchas cosas acerca de las llamadas enfermedades psicosomáticas y su fuerte influencia sobre la mente. También sabemos muy bien que la ausencia de enfermedad es una influencia positiva de la mente sobre el cuerpo. Por ejemplo, con el *yoga* físico controlamos las funciones corporales y las mejoramos, lo que influye favorablemente sobre la mente. Asimismo, la meditación profunda influye de manera muy beneficiosa sobre el cuerpo. Podemos decir, sin duda, que hay una relación muy íntima entre unos y otros *skandas*.

RC: ¿Cuál es la causa que origina la unión de los *skandas* que constituyen al ser humano?

N: La causa para el surgimiento de los cinco *skandas* o grupos constitutivos del cuerpo y de la mente son nuestras voliciones kármicas o el deseo de esas funciones corporales y mentales. Porque experimentamos deseo por los objetos visuales, los sonidos, el gusto, etcétera, es por lo que hemos elegido una existencia en la que se dan esas posibilidades. Debido al apego a una mente y a un cuerpo tal como son, es por lo que hemos nacido con un cuerpo y una mente con dicha combinación de funciones corporales y mentales. En el esquema de las enseñanzas budistas, si hay un fuerte deseo por la existencia no material, incorpórea (lo cual es también posible) y si se cultiva la correspondiente meditación y se tiene éxito, entonces se sucederá el renacimiento en el mundo puramente inmaterial. Las posibilidades de las variedades universales no se limitan al mundo de los cinco sentidos, pero también ese mundo inmaterial, tal proceso inmaterial, es impermanente, y en el curso de los cambios sobrevendrá de nuevo una reincidencia en un mundo en el que existan ambos: cuerpo y mente.

RC: ¿Hay alguna relación entre el presente renacimiento y el anterior? ¿Puede un ser humano reencarnarse como animal?

N: Es bien cierto que hay una continuidad de causa y efecto. La causa se sitúa en el pasado y el efecto y el resultado, en el presente. Son las tendencias del pasado las que han causado este renacimiento presente, pero no son determinantes, no son una necesidad inevitable y pueden ser interrumpidas mediante la vida presente, y ello diferirá según cada caso de la fuerza de influencia del pasado y el presente. En el caso de mentes totalmente primitivas que están atadas por sus hábitos, estos hábitos del pasado seguirán y ya cambiarán más adelante, pero la mente que está muy despierta, que está tratando de

mejorarse, que trata de actuar, pensar y hablar con atención, esa mente dependerá menos de las tendencias del pasado, pero todo ello dependerá de la fuerza del *karma* (*kamma* en pali) pretérito, lo que significa que el pasado continúa influyendo en el presente. Pero, incluso en el peor de los casos, siempre hay una apertura a la libertad, por muy fuerte y malo que sea el *karma* pasado, y no es definitivo en ninguna existencia humana, aun cuando deba ser vivido y extinguido. Todo ser humano tiene la posibilidad de comenzar de nuevo en el presente sin continuar siendo un esclavo del pasado. La enseñanza del Buda sobre la mente es una enseñanza de la potencial libertad humana.

RC: En su extraordinario libro *El corazón de la meditación budista* usted señala que la atención a la respiración puede utilizarse para desarrollar *samatha* ("calma") y conseguir absorciones (*jnanas*) mentales, o también como método para cultivar la visión penetrante (*vipassana*). ¿Cuándo y cómo la atención a la respiración conduce a la calma y a las absorciones meditativas y cuándo a la visión penetrante o *vipassana*?

N: En el *Sermón sobre los fundamentos de la atención* (*Satipattha-Sutta*) encontramos cuatro ejercicios de atención a la respiración, y son estos cuatro ejercicios los que practicamos si hemos elegido el camino para desarrollar las absorciones meditativas, o sea, el camino de la calma interior o tranquilidad, o también si deseamos seguir directamente el camino de la visión cabal de la realidad (*vipassana*). Estas cuatro prácticas son comunes a ambos. En otro sermón, que está especialmente dirigido a la atención sobre la respiración, se dan sesenta ejercicios, divididos en parte en estos dos caminos de desarrollo: el de las absorciones, y el de la visión penetrante de la realidad. Pero en el *Sermón sobre la aten-*

ción solo se dan cuatro ejercicios, que deben ser dominados sea cual sea el camino por el que uno opte más adelante. Trataré de explicar brevemente el punto en el que difieren los dos caminos o ramas. Hay que observar plenamente las respiraciones. Cada respiración debe ser observada completamente en su principio, medio y final. La atención no debe disminuir en ningún momento. Tal es el resultado que debemos lograr con los cuatro ejercicios. Los cuatro sirven para rehabilitar la mente, para hacer más fácil la práctica hasta que deje de ser necesario un esfuerzo para dirigir la atención a las tres etapas o fases de la respiración. Si uno desea alcanzar los *jnanas* (absorciones meditativas), deja que el flujo respiratorio se deslice suavemente y lo sigue como si fuera agradablemente llevado, como si estuviera flotando en el agua y las olas lo mecieran con suavidad. Tras haber conseguido que la atención capte el principio, el medio y el fin de la respiración, no se debe prestar más atención a los tres aspectos o etapas en sí mismos, sino que lo que es importante es seguir, sin rupturas, el fluir de la respiración. Una respiración tras otra, y así sucesivamente. Pero si uno desea practicar la visión profunda o *vipassana*, debe prestar mayor atención al comienzo y al final de la respiración, porque en el *vipassana* el propósito es experimentar profundamente el principio de la impermanencia, la aparición y desaparición, el nacimiento y la muerte de cada fenómeno por medio del proceso corporal de la respiración. Así pues, solo hay una diferencia muy ligera entre una y otra vía; solo cambia el foco. En un caso, el practicante se deja llevar apaciblemente por el ritmo de la respiración, como si flotase; en el otro, se enfatiza la atención sobre el principio y el fin en concreto, sobre el surgimiento y el desvanecimiento de cada inspiración y espiración. Se volverá muy intensa la toma de consciencia del proceso; pero hay que proceder de forma natural, sin ansiedad por el resul-

tado, porque en ese caso se produce una ruptura de atención. Así se abrirá el camino al *vipassana*, al confrontar el hecho del cambio, el surgimiento y desaparición de los fenómenos corporales, y también de los fenómenos mentales.

RC: ¿Debemos proponernos en la vida presente el objetivo del *nirvana*?

N: Sí, es la meta final, que potencialmente puede ser alcanzada en esta vida presente. El que se pueda alcanzar o no dependerá de la capacidad y el esfuerzo que el individuo desarrolle. No todos los seres empiezan desde el mismo punto de partida. Unos disponen en esta existencia de unas condiciones más favorables y otros, de unas menos favorables. Unos tienen que realizar mucho trabajo preliminar, que es una especie de proceso de limpieza, antes de que puedan orientar directamente sus esfuerzos hacia el *nirvana*. Pero potencialmente, el *nirvana* puede ser alcanzado en una sola existencia. Prácticamente, y en la mayoría de los casos, no será posible. Sin embargo, el viaje más largo comienza con un paso.

RC: ¿Hasta qué punto la senda del *Satipatthana* nos puede ayudar a aprehender el vacío, el *sunyata*?

N: Para el budismo Theravada, que es el más antiguo y creo que el de más fiabilidad sobre las enseñanzas del Buda, *sunyata* es un término que significa "ausencia" ("vacío") de un ego, de una personalidad, de un ente individual independiente. No es tomado como un término metafísico, como en otras escuelas. Significa solamente que toda existencia, la personal y la transpersonal, es un flujo de procesos físicos y mentales impermanentes. No contiene tal existencia ninguna alma eterna ni identidad permanente. Es el *Satipatthana* –la prácti-

ca de la atención mental pura– el que nos proporciona la experiencia directa de la naturaleza de la verdadera realidad. Al observar los procesos físicos y mentales dentro y fuera de nosotros vemos que todo es impermanente, que son procesos dinámicos que surgen y desaparecen según las condiciones. La interdependencia de todos los fenómenos se pone en evidencia dentro de nuestros propios cuerpos y mentes a través de la práctica del *Satipatthana*, y a tal interdependencia o relatividad de la existencia es a lo que las escuelas denominan *sunyata*. Algunas escuelas explican que esta relatividad de existencia es vacío, sin nada permanente ni estancado. No hay lo que se podría denominar existencia propia independiente. Toda personalidad está condicionada, pero este condicionamiento es precisamente el que más otorga una posibilidad para la Liberación. Si hubiese algo permanente, no tendríamos una posibilidad para la Liberación y estaríamos amarrados en ese algo, fuera lo que fuera. Así que, en este sentido, el vacío significa la relatividad universal de los procesos dinámicos que nos ofrece una posibilidad para la Liberación a través del *Satipatthana*.

RC: ¿Se pueden utilizar algunas técnicas del *Satipatthana* en psicología para mejorar el tratamiento de los neuróticos y para combatir trastornos psíquicos?

N: Sí, sí; tales experiencias han sido hechas por psiquiatras, y solo los psiquiatras pueden determinar qué es lo que puede ser beneficioso en cada caso. De hecho, se han obtenido resultados positivos no solo en casos de neurosis, sino incluso de psicosis, a través de la meditación. Pero como ocurre con tantos otros métodos en psiquiatría, no siempre es beneficiosa. Sí lo es en los casos leves, así como en las personas extremadamente nerviosas. Muchas de las neurosis surgen a través

de una equivocada actitud hacia uno mismo y hacia el medio ambiente. La mente de un neurótico se centra de forma obsesiva sobre la concepción equivocada de uno mismo y de los otros, manteniendo una actitud demasiado egocéntrica, y con el *Satipatthana* puede aprender a contemplar los procesos físicos y mentales como si lo hiciera desde fuera, sin referencia a sí mismo. Uno se limita a observar lo que ocurre, cómo las sensaciones y pensamientos surgen y desaparecen. Con solo alcanzar un estado preliminar de *Satipatthana* se puede obtener cierta calma. Ayudará a ir eliminando el apego al ego y se conseguirá enseguida algún alivio si se puede alejar el pensamiento del ego. Es indiscutible que el método para el desarrollo de la atención mental pura (*Satipatthana*) es muy útil en todos los sentidos. Son muchos los psicólogos y psiquiatras que se han interesado por las técnicas budistas de meditación, sobre todo por las de desarrollo de la atención mental, ya que las encuentran de utilidad para fines terapéuticos. He conocido a bastantes de ellos. Conocí a Erich Fromm, que estaba muy interesado por la técnica del desarrollo de la atención mental. Estuvimos hablando sobre mi libro *El corazón de la meditación budista* y otros temas. El doctor Laing, el psiquiatra inglés neofreudiano, y muchos otros se han interesado vivamente por este tipo de meditación budista.

RC: ¿Puede ofrecerme su opinión sobre el budismo tibetano?

N: Las Cuatro Nobles Verdades mostradas por el Buda son aplicables a todas las escuelas del budismo, aunque la interpretación varía a veces considerablemente. La base filosófica del budismo tibetano podríamos calificarla de idealista. Crea una especie de esencia o sustancia de la mente. Este punto de vista no es aceptado en absoluto por la enseñanza pura y original. Ahora bien, buena parte de la teoría y la práctica es la misma.

RC: En estos últimos años he tenido ocasión de entrevistar a muchos *sadhus*, *yoguis*, *lamas* y personas dedicadas a la búsqueda interior. A decir verdad, la mayoría de ellos se muestran pesimistas respecto a las perspectivas espirituales de la humanidad. ¿Cómo ve usted el panorama en este sentido, cómo contempla las próximas décadas?

N: No parece, desde luego, que se pueda ser muy optimista, y no cabe duda de que existe una profunda crisis de la verdadera búsqueda de la última realidad. Pero también hay que señalar que son muchos los jóvenes que se interesan ahora muy seriamente por esa búsqueda. Es difícil decir qué ocurrirá en años sucesivos, muy difícil…

ANANDA MAITREYA

El venerable Ananda Maitreya ha sido uno de los más grandes eruditos y maestros budistas de Sri Lanka, considerado un marea o sabio, sumamente respetado y que muchos han considerado que alcanzó en vida la arahatidad *("iluminación"). Fue el monje Kassapa Thera, con el que pasé varios días en Sri Lanka, quien me llevó a conocer y entrevistar a su maestro Ananda Maitreya, en su monasterio en las afueras de la capital del país: Colombo. Al despedirnos, el maestro me obsequió con su traducción del* Dhammapada *puesta en verso y me dedicó con todo cariño esta valiosa obra, que ha sido considerada como el manual más excelente y hermoso de ética.*

RAMIRO CALLE: ¿Qué es el *nirvana*? ¿Puede entenderse como "extensión"?

ANANDA MAITREYA: Primero tenemos que comprender lo que es este universo, lo que es la existencia que experimentamos. Sabemos que existe el mundo y que dentro de él todo es condicionado, todo está sujeto a cambio, muerte y decadencia. En el mundo, nada es estático; todo está cambiando momento a momento; todo fluye, es cambiante. Tal es la naturaleza del mundo. Por tanto, no podemos comprender lo que es el *nirvana* con términos del mundo. Así no podremos entenderlo, porque es totalmente opuesto al mundo, a ese mundo que fluye y es condicionado.

Cuando el Buda se refería al *nirvana*, se servía de términos negativos: ni es esto, ni es aquello. No es semejante a nada que se halle en el mundo, porque todo lo que está en él es condicionado, pero el *nirvana* no es condicionado. Todo lo existente en el mundo es cambiante, pero el *nirvana* no es cambiante. El *nirvana* es un estado no sujeto a ningún cambio, pero no es nada. Si tomamos cualquier cosa del mundo como permanente o feliz, entonces no es posible comprender lo que es el *nirvana*. Ello quiere decir que no hemos penetrado y entendido cómo es el mundo. Si lo hacemos perfectamente, entonces sentimos que hay algo por completo opuesto a él, pero eso no quiere decir que sea nada. De hecho, es la realidad existente, pero no de la manera que el mundo existe. De ahí que tengamos que servirnos de términos negativos. En el *Udana*, el Buda, dirigiéndose a sus discípulos dice: «Oh, *bhikkhus*, es no condicionado, no hecho, no creado. Si no hubiera tal cosa, no habría esperanza, no habría refugio para los seres sufrientes que están condicionados, que están sujetos a toda clase de cambios. Pero como existe un estado no condicionado, no hecho, no creado, hay una esperanza para los seres condicionados».

Hay muchos *sutras* ("sermones") como este, y de todos ellos se desprende que existe algo que llamamos *nirvana*, pero que con los términos de este mundo no podemos definirlo ni comprenderlo. No podemos utilizar un término positivo para expresar *nirvana*. Los términos positivos se emplean para expresar cosas que están en el mundo, experiencias provenientes del mundo, y todas esas cosas y experiencias son condicionadas. Por ello no podemos entender lo que es el *nirvana* con la utilización de términos positivos. Pero si desarrollamos *vipassana*, nuestra visión penetrante, a través de la práctica de la meditación *vipassana* (o sea, la meditación de exploración profunda tanto de nuestro cuerpo físico como

de nuestra mente, que tenemos que contemplarlos, examinarlos, experimentarlos), y lo hacemos continuamente, entonces comprendemos al fin lo que son nuestro cuerpo y nuestra mente. Y cuando lo hemos comprendido entera y perfectamente, cuando entendemos qué son este cuerpo y esta mente, entonces vemos que no hay nada en ellos que pueda tomarse como algo esencial, sino que todo son fenómenos cambiantes, apariencias. Hay que comprenderlo no mediante conocimientos prestados de los libros, sino a través de la propia experiencia, de la propia realización. Así comprendemos lo que realmente somos y lo que es el mundo, y entonces el ojo de nuestra mente se abre lo suficiente para ver qué es el *nirvana*. Hasta que ese momento llega, no podemos ver ni un rastro del *nirvana*. A través del conocimiento libresco no se puede comprender el *nirvana*. No es posible entenderlo mediante el conocimiento intelectual, sino solo a través de la experiencia, que nos permite desarrollar el ojo de la mente que puede ver directamente el *nirvana* y entonces percibimos que el *nirvana* es algo que existe, inexpresable en palabras, más allá de los conceptos. Esto no significa que sea nada; es algo real, lo único real. La realidad es el *nirvana*. Este mundo en comparación con el *nirvana* es una fiesta pasajera, donde todo cambia; una fiesta cambiante. El *nirvana*, por tanto, es la única realidad.

RC: Todo cambia... Y si no hay un Yo que reciba el *nirvana*, ¿quién lo recibe?

AM: Aunque decimos que todo cambia, ello no quiere decir que no es algo. Todo está sujeto a cambio. El proceso cambiante de los estados mentales puede ver el *nirvana* aquí mismo. Lo que llamamos mente es un río, un río de pensamientos. Pero cuando se desarrolla lo suficiente, el mismo

río puede penetrar el *nirvana*. Cuando se desenvuelve en un alto grado, cuando alcanza el nivel necesario, comprende *nirvana*. La práctica del *vipassana* lo hace posible. Ello significa que desde el punto de vista último ahora mismo no hay tal cosa como persona. Primero tenemos que comprender lo que somos cada uno de nosotros. Si nos analizamos a nosotros mismos en dos momentos consecutivos, no somos la misma persona, porque somos un río que fluye y cambia. Es como cuando en la pantalla del cine vemos una serie de fotogramas que pasan en un cierto orden. De igual modo surgen y desaparecen, surgen y desaparecen nuestros procesos mentales, y así creemos y sentimos que es un solo pensamiento, pero es un proceso cambiante de pensamientos que siguen un determinado orden y que dependen o se agarran a determinados objetos. Cuando esos procesos pensantes se desarrollan lo suficiente penetran el *nirvana*. En el lenguaje convencional, decimos: «Yo penetro el *nirvana*», o «Tú penetras el *nirvana*», pero no hay un Yo o tú que penetre el *nirvana*.

RC: ¿Qué es la ignorancia? ¿Qué es la sabiduría?

AM: La ignorancia es el desconocimiento de nosotros. Es la ignorancia de la naturaleza exacta del mundo y de la naturaleza exacta del ser humano. Esa naturaleza no es conocida por las personas comunes, y eso es ignorancia. No saber lo que verdaderamente son, eso es ignorancia. Ignorancia de nuestra propia vida y de nuestra propia naturaleza. La sabiduría es la comprensión de la verdadera naturaleza de nuestra vida.

RC: Se dice del *nirvana* que no es esto ni es aquello. Y del *brahman* se dice *neti, neti*. ¿Es lo mismo *nirvana* y *brahman*?

AM: Los brahmanes dicen con respecto a su *brahman* que ni es esto ni es aquello. Con respecto al punto de vista budista, *nirvana* está más allá de *brahman*. Los vedantines han tomado prestados muchos términos del budismo. Por tal razón, algunos brahmanes de aquellos tiempos condenaron a Shankaracharya, ya que incorporó al hinduismo la mayoría de los conceptos de la filosofía budista y creó así un nuevo sistema al que llamó Vedanta; filosofía hindú, sí, pero con un nuevo color prestado por concepciones que tomó del budismo. Por eso se encuentran términos similares entre ambas doctrinas.

RC: Se supone que cuando un místico budista alcanza la última realidad, esta es la misma que alcanza un místico brahmán, un cristiano, un sufí, etcétera.

AM: Un hombre que practica un determinado tipo de misticismo llega a un determinado nivel. Desde ese nivel él ve el mundo. Después, al querer expresar ese nivel tiene que hacerlo con palabras de este mundo, con términos y conceptos mundanos, pero no es posible reducir esa experiencia a palabras, y por eso puede decir: «No es esto ni aquello», pero también hay muchas diferencias entre los místicos, porque depende del nivel que cada uno haya alcanzado. Un místico asciende a un nivel y mira el mundo y dice: «No es esto ni es aquello». Otro asciende a un nivel más elevado y mira el mundo y dice lo mismo. Hay otro que todavía asciende a un nivel más alto y dice lo mismo, pero en verdad cada uno de ellos ha obtenido una experiencia. Todos tienen razón, pero cada uno tiene una experiencia a su nivel. Hay diferentes experiencias y no se están refiriendo a la misma. La mayoría de las experiencias de los místicos no son las mismas. Y lo que denominamos *nirvana* no son tales experiencias.

RC: ¿Puede hablarnos del *nirvana* y el *parinirvana*?

AM: A veces encuentras la palabra *nirvana* y otras, la palabra *parinirvana*. La palabra *nirvana* se usa generalmente para expresar la extinción de las pasiones. *Parinirvana* significa "la libertad completa", la liberación de todo apego que pueda experimentarse en esta vida. *Parinirvana* es también un término que se utiliza para describir el estado tras la muerte de un buda o *arahant*. O sea que hay dos maneras de entender la palabra: para designar el estado de entera libertad que obtiene el *harta* ("el iluminado o liberado") antes de su muerte, y para indicar al que sigue a su fallecimiento, que es ya el estado de plena extinción, en el que todo se agota y cesa. Hay quien ha alcanzado el *nirvana*, y aunque ha extinguido sus pasiones, no ha obtenido el *parinirvana*, porque no ha abolido todavía sus hábitos pasados. Por ejemplo, un hombre que hablaba antes muy rápido, aun convirtiéndose en un *harta* libre de todas las pasiones, quizá no ha eliminado todos sus pasados hábitos, y continúa hablando rápidamente. El Buda, sin embargo, abolió por completo todos sus pasados hábitos. Hay, pues, diferencia entre el logro del *nirvana* y el del *parinirvana*. El *nirvana* del Buda fue *parinirvana*. La experiencia de liberación de la mente es la misma, pero la ligera diferencia se halla en que aún habiendo logrado la *arahatidad* ("liberación", "santidad"), el *harta*, si no obtiene el *parinirvana*, todavía conserva algunos hábitos pasados.

Te contaré una historia. Había un hombre muy orgulloso, y debido a su gran orgullo se dirigía a todas las personas como si estas fueran de baja casta y usaba el término *chanda*, que quiere decir "descastado". Se expresaba de esa manera debido a su orgullo. Un tiempo después se unió a la Orden del Buda y terminó convirtiéndose en un *harta*. Extinguió todas sus pasiones, pero la costumbre de llamar descastados a

los demás persistía. Era un santo, pero el hábito seguía manifestándose, no podía erradicarlo y se dirigía a los demás denominándolos descastados. El Buda recibió la queja de su comportamiento verbal y explicó: «No es por orgullo que habla así. Ello se convirtió en un hábito en él. Y habla desde la fuerza de ese hábito, y no pensándolo». Tales hábitos se hallan en los *hartas*, aunque hayan alcanzado el *nirvana* si no han logrado el *parinirvana* o *nirvana* perfecto. Todavía hay tendencias que permanecen, remanentes del pasado, aunque sus mentes estén libres. Con respecto al Buda, dentro de él no persistían ya esas tendencias; fueron abolidas. Era completamente nuevo al obtener la Liberación, y su *nirvana* es *parinirvana*.

RC: ¿Es posible obtener el *nirvana* en esta vida, en la vida actual?

AM: Depende exclusivamente del esfuerzo que realice la persona. Es posible, claro, si hace el esfuerzo necesario.

RC ¿Qué actitud cabe adoptar para ir aprehendiendo nuestra impersonalidad?

AM: Tienes que entender lo que verdaderamente eres tú. No es un milagro. Lo importante es que comprendas lo que eres. Primero, puedes utilizar tu cuerpo sirviéndote de la mente y, luego, puedes analizar la mente. Por lo menos durante unos minutos tienes que ver ese río de pensamientos que es la mente. Después de un tiempo comprenderás lo que es el cuerpo, nada permanente, nada sustancial. Hasta conseguir este entendimiento puedes examinar tu cuerpo parte por parte, hasta que mentalmente veas dentro de los átomos para descubrir si hay algo que no sea cambiante, que no esté su-

jeto al cambio. Procediendo así con este examen minucioso de tu cuerpo, finalmente sientes que no hay nada permanente y, por tanto, nada satisfactorio, y a la vez comprendes que no hay nada sustancial dentro de todos esos procesos cambiantes e insatisfactorios, que no hay nada que no cambie. No existe, pues, tal entidad como el ego, como el Yo. Hay que observar muy cuidadosamente, cada día unos minutos, cómo funciona la mente. En un cuarto tranquilo, sentado, debes observar tu mente y ver que es una serie y un río de pensamientos procedentes del pasado. Por ejemplo, oyes un sonido, y automáticamente tu pensamiento se dirige al sonido, o hueles algo, y tus procesos mentales se inclinan hacia el olor. Así, el pensamiento olfativo no es el mismo que el auditivo. Y observando con atención tu mente descubres que hay muchos tipos diferentes de pensamientos, que dependen de los diferentes objetos. El pensamiento surge dependiendo de los objetos. Si no hay objetos, no hay pensamientos. Según los objetos, nuestros procesos mentales cambian. ¡Hay tantos tipos de pensamientos en este río de pensamientos! Y hay que examinar si existe algo que no cambia en este río de pensamientos. Hay que hacerlo muy aguda, cuidadosa, penetrantemente. Debemos vigilar y observar de forma minuciosa la mente para llegar a la conclusión de que no hay nada en ella que no cambie. Sigue una y otra vez examinándola hasta que la misma mente comprenda que ella es un mero fenómeno, una fiesta pasajera, como una serie de fotogramas en la pantalla. Ningún fotograma proyectado en la pantalla es estático. Todos pasan y son sucedidos por otros, a la vez que suceden a otros. Así es el río del pensamiento, siempre cambiante. Un pensamiento pasa y otro le sigue. Esto se ve muy claramente con la práctica del examen de la mente. Y por fin entiendes lo que es la mente. Vuelve entonces a examinar minuciosamente el cuerpo. Y a turnos examina la mente y el cuerpo y

sigue practicando de esta manera, por lo menos todos los días un cuarto de hora. Esta es una práctica para captarse a uno mismo tal y como se es. Después de un tiempo, aun estando con una muchedumbre, podrás comprender y percibir lo que en ese momento eres verdaderamente. Y cuando penetras lo que verdaderamente eres, entonces además de comprenderte a ti mismo, comprendes todo con claridad. Tenemos que comprender esto, esta vida, este momento, lo que somos aquí y ahora, pues mientras no lo hagamos, no podremos experimentar el *nirvana*, que está más allá. Cuando llega la comprensión de uno mismo, el *nirvana* surge automáticamente.

RC: ¿Qué es exactamente lo que reencarna o renace? Los hindúes hablan de reencarnación y ustedes de renacimiento.

AM: La misma pregunta me la hizo un sacerdote cristiano cuando estuve en Inglaterra. Ahora nosotros somos de una forma. Cuando usted vino hace una hora aproximadamente, ¿su cuerpo era el mismo cuerpo físico que el de ahora? No, porque sabemos que el cuerpo cambia a cada instante. La mente también; es una serie de pensamientos y su pensamiento de ahora no es el de cuando vino. En este momento, usted no es el que era; a cada instante se es una persona. No somos la misma persona durante dos instantes consecutivos, pero tampoco somos otra. No somos ni la misma persona ni otra diferente. Pero es el proceso de la misma persona: es el mismo cuerpo de agregado físico, ¿me comprende? El mismo análisis sirve para explicar el renacimiento. En el momento de la muerte, el proceso mental de este momento pasa de este cuerpo físico a otro cuerpo físico; salta de uno a otro cuerpo, funcionando como ahora lo está haciendo el pensamiento ordinario.

RC: ¿Quién piensa?

AM: El mismo proceso del pensamiento.

RC: ¿Cada pensamiento crea su proceso?

AM: Sí, sí, sí. Cada pensamiento crea la idea de "yo, yo, yo", pero ninguno de esos egos son reales. Cada pensamiento pasa y es sucedido por otro pensamiento que crea la idea de "Yo". Infinitos egos en cada momento, pasando de instante en instante. Pero no hay un Yo real, sino una serie de yoes pasajeros.

RC: ¿Cada proceso de pensamiento destruye al anterior y crea el subsiguiente?

AM: Cuando un pensamiento desaparece da impulso al surgimiento de otro, porque en cada pensamiento está la fuerza de la avidez de la existencia, la voluntad o anhelo de vivir. En cada pensamiento hay una fuerza latente, que es el deseo de no ser aniquilado. El pensamiento no gusta de ser abolido. Y esta fuerza del deseo de existir está en cada pensamiento e impulsa el proceso de los pensamientos. El deseo significa este apego, esta avidez de la existencia. No hay una persona detrás de estos pensamientos. Solo están estos pensamientos con esa fuerza que les impulsa a generarse unos a los otros.

RC: ¿El poder de los pensamientos es mayor que el del cuerpo?

AM: Sí, en cierta forma así es. El pensamiento es mucho más sutil que el cuerpo y más dinámico, por eso de algún modo es más poderoso. El cuerpo es como el vehículo y el pensamiento, como el conductor del vehículo. El vehículo sin el

conductor no puede hacer nada, pero asimismo el conductor tampoco sirve para nada sin el vehículo. Son interdependientes, pero aun así el conductor –o sea el proceso pensante– es más poderoso que el vehículo.

RC: ¿Se ha nacido una primera vez? ¿Ha habido una primera vida? ¿Por qué la persona se ha reencarnado una primera vez?

AM: Aunque se usa el término reencarnación, no es el correcto, como sabe, en el budismo. El término viene del latín y quiere decir "tomar carne", "entrar en otro cuerpo". Pero ¿quién entra? No hay nadie para entrar, según el budismo. Solo los que creen en una egoidad permanente pueden creer que se reencarna esa entidad, y son tales personas las que han acuñado este término y lo han suplido por renacimiento. *Reencarnación* no es un término budista. Según el budismo, no hay reencarnación, pero sí continuidad de los procesos mentales, que es lo que nosotros llamamos renacimiento. El *nirvana* pone fin al proceso.

KASSAPA THERA

Tras tener noticias de que un monje llamado Kassapa Thera impartía retiros de meditación en un eremitorio llamado Rockhill Hermitage, a unos kilómetros de Kandy, acudí a visitarlo. Fui invitado a una discusión budista con varios de sus discípulos y después accedió a que le hiciera toda clase de preguntas, parte de las cuales incluyo en esta obra. Pronto surgió entre Kassapa Thera y yo una gran empatía y un notable cariño, y así pasamos varios días juntos en Sri Lanka; desayunamos intercambiando impresiones en un hotel de Colombo y luego viajamos juntos hasta la isla-eremitorio de Pelgasduwa, en Dodanduwa, donde me esperaba mi buen amigo alemán, convertido en monje budista, Hitesi. En esta isla hay un conjunto de ermitas, una sala de meditación y una biblioteca. La vida es muy sencilla y parca, y el acceso a la isla está muy restringido. Fue, como he reseñado ya, Kassapa Thera quien me presentó a su maestro Amanda Maitreya, al que consideraba dueño de una inteligencia prodigiosa.

RAMIRO CALLE: ¿Puede hablarnos de la meditación *samatha* y de la meditación *vipassana*?

KASSAPA THERA: *Samatha* significa "desarrollo de la concentración" y *vipassana* significa "desarrollo de la sabiduría", que es ver las cosas tal y como son. Aquel que se entrena solo en la meditación de la tranquilidad, *samatha*, puede desarrollar el estado de concentración hasta el más alto gra-

do de la mente, que puede producir algunos poderes místicos, tales como la clarividencia. La meditación *vipassana* o de la visión penetrante permite ver las cosas como realmente son. Es, justamente, penetrar en la verdadera naturaleza de la vida. Es distinta de *samatha*. *Samatha* es concentrar la mente en un solo objeto. La meditación *vipassana* consiste en enfocar la atención pura sobre todos los objetos del mundo interno y del externo. La meditación *samatha* la necesitamos al principio. Requerimos de la tranquilidad de la mente para conseguir la meditación *vipassana*. Por eso, a los practicantes se les da un objeto para fijar la mente sobre él y usamos esta concentración para pasar a la meditación *vipassana*.

RC: Cuando se perciben a nivel vivencial y profundo las tres características de la existencia –impermanencia, sufrimiento e impersonalidad–, ¿la mente y la vida de la persona se transforman automáticamente?

KT: La mente y el cuerpo cambian; los elementos físicos cambian instantáneamente. Puedes ver entonces cuándo surge la mente y se desvanece, cuándo y cómo surge la materia y se desvanece. Puedes verlo de manera instantánea a través de la sabiduría *vipassana*. Esta clase de sabiduría, de conocimiento especial, no puede ser obtenida solo por medio de la lectura, sino que es imprescindible practicar. Es necesario ir más allá del conocimiento intelectual, para mirar en ti mismo, para ver cómo la mente surge y cae, la materia surge y cae. Lo puedes ver al instante, y cuando lo ves, también entiendes el sufrimiento. Y donde hay cambio y sufrimiento, no hay un sí mismo, un ego.

RC: ¿Las comprensiones que va produciendo la meditación *vipassana* se producen de una manera instantánea, como dice

el Zen, de forma gradual, progresiva? Formulándole la pregunta de un modo más escueto: ¿surge la sabiduría de repente o de modo gradual?

KT: Se desarrolla paso a paso.

RC: ¿A qué cree que se debe el incremento de interés por la meditación *vipassana* y que, en cambio, se haya abandonado la meditación sobre otros objetos meditacionales, como los *kasina*?

KT: Creo que la meditación *samatha* representa un camino muy largo para conseguir solo una parte. La gente quiere ir más allá de la meditación de tranquilidad, que cree que es solamente desarrollo de la concentración. La *vipassana* les proporciona verdadera felicidad, felicidad interna. Por eso les gusta, y también porque les enseña a afrontar los problemas y aflicciones de la vida. La *samatha* no enseña a afrontarlos o a resolverlos, sino que proporciona poder de concentración. La gente quiere la *vipassana* porque esta meditación permite captar lo verdadero y penetrar la vida tal y como es.

RC: ¿No puede ser porque la gente quiere resultados muy rápidos y cree que la meditación *vipassana* se los proporcionará?

KT: Con la meditación *vipassana*, el resultado sobreviene muy pronto para algunas personas, pero otras deberán esperar mucho tiempo. Depende de la naturaleza y los propósitos acumulados en vidas anteriores.

RC: El *Satipatthana Sutta* expone muchos objetos o temas de meditación, como la toma de consciencia del cuerpo, la aten-

ción a la respiración, la meditación en los cementerios y sobre cadáveres, y muchos otros. De todos estos temas, ¿cuál cree que es el más apropiado para el hombre actual?

KT: El Buda descubrió que la persona normal no puede ver la naturaleza de la mente porque la mente es muy sutil, y por eso comenzó con el *kayanupassana*, es decir, las sensaciones corporales como objeto de meditación, porque se hallan a un nivel más burdo y todo el mundo puede sentirlas muy fácilmente. Por esto, el *Satipatthana* empieza con el *kayanupassana*, y luego, gradualmente, cuando se desarrolla la percepción del surgir y desvanecerse de las sensaciones corporales, se toman las sensaciones para el desarrollo de la visión penetrante, y cuando uno perfecciona el trabajo sobre las sensaciones, se llega de modo gradual a la percepción de la mente, de la consciencia.

RC: ¿Qué opina de la técnica de meditación de Mahashi Sayadaw, que utiliza la conciencia en el movimiento del vientre como objeto primario de atención?

KT: No veo ninguna diferencia entre meditar en la sensación táctil de la respiración o en el ascenso y descenso del vientre. Los ancianos no pueden sentir si están inspirando o espirando, así que, si se les enseña la técnica de la vigilancia de la respiración, no logran sentir el contacto o sensación táctil de la respiración, porque incluso si alguien les coge la mano pueden no sentir esta sensación, de tan débiles que son. Pero los jóvenes pueden percibir perfectamente la sensación táctil en la nariz. Es tan solo el comienzo (ya sea la percepción en las ventanas de la nariz o en el vientre). Es simplemente el principio, el acceso.

RC: Las sensaciones son agradables, desagradables o neutras. El budismo es una vía para la liberación del dolor. Cuando una persona ha alcanzado el *nirvana*, ¿se siguen experimentando esas sensaciones como agradables, desagradables o neutras?

KT: Cuando uno obtiene ese estado incondicionado que es el *nirvana* –que no está condicionado por ninguna cosa–, todavía vive, todavía tiene esos tres tipos de sensaciones. Puede tenerlas, pero no las acumula; se detiene toda acumulación. Solo son obtenidas las que son el resultado de pasadas acumulaciones, y solo como resultado de esas pasadas acumulaciones va a tener sensaciones agradables, desagradables o neutras.

RC: ¿Podría entenderse el *nirvana* también como una comunión con el Todo, como dice el Vedanta, aunque los vedantines lo definan también en términos negativos: *neti, neti*?

KT: No. El *nirvana* no tiene nada que ver con una totalidad. Es algo que está allí. No podemos decir que sea vacío o algo similar. Lo podemos experimentar por nosotros mismos. El Vedanta dice que es una especie de vacío, pero el *nirvana* no es vacuidad.

RC: Pero hay que pensar que la última realidad o verdad suprema a la que se refieren tanto los vedantines como los jainas, theravadines o mahayanistas, debe ser la misma, aunque en algún momento se interprete y defina en unos u otros términos. ¿Es la Verdad una sola?

KT: La realidad es solo una, pero para realizar (aprehender) la realidad tenemos diferentes vías. Si alguien quiere ir a Colombo, podemos utilizar diferentes caminos. Pero nun-

ca se llegará a Colombo si se va en la dirección opuesta a Colombo. Por eso hay que tomar el camino adecuado para aprehender la realidad.

RC: El Dalai Lama me decía que desde el punto de vista del Tantrayana hay un ego reencarnante, pero que no se trata de un ego permanente; es como una esencia de la mente. En cambio, el budismo Theravada insiste radicalmente en que lo único que renace son los impulsos, ¿no es así?

KT: El Theravada enseña que no hay un ego que pueda renacer. No hay nada que vaya de la actual vida a la próxima, sino solo el cambio, de igual modo que estamos cambiando en este momento. Solo hay cambios: el surgir y desvanecerse de la mente. Esta mente que está ahora surgiendo y desvaneciéndose tiene que nacer otra vez en la próxima vida. Es sucesivamente un surgir y desvanecerse. La vida es la última consciencia que tenemos en el último momento; esa consciencia que surge y se desvanece, pero que no tiene ningún objeto que llevarse a la próxima existencia. Así pues, no hay nada que vaya de aquí a la próxima existencia. No hay un ego o un Yo.

RC: El sufrimiento es la base de la doctrina del Buda y, por supuesto, la liberación de este. Cuando una persona alcanza el *nirvana*, ¿se libera por completo del sufrimiento aun permaneciendo en su cuerpo?

KT: Después que obtiene el *nirvana*, la persona no acumula, cesan las acumulaciones. Así pues, no sobreviene más sufrimiento. Al alcanzar el *nirvana* siguen las previas acumulaciones, los resultados de aquellas. Tras el *nirvana*, no se vuelve a nacer, no hay nadie para sufrir, porque se han disuel-

to los cinco agregados. Cuando alcanzamos la primera iluminación, el *nirvana*, los cinco agregados permanecen y, con los cinco agregados, el sufrimiento, hasta que obtenemos el *parinirvana* o *nirvana* definitivo.

RC: Pero en ese espacio de tiempo que transcurre entre el *nirvana* y el *parinirvana*, ¿qué sucede con la persona?

KT: Vive muy feliz, vive en sociedad con la gente, sin apegos. No hay ninguna carga. Vive muy libremente con la sociedad.

RC: Cuando entrevisté a Walpola Rahula, me dijo que había *nirvana*, pero que no hay quien recibe el *nirvana*. ¿Qué le parece?

KT: Exacto. No hay persona. El Yo es para comunicarnos. Siempre tenemos que hablar convencionalmente, necesitamos las palabras. Pero con las palabras convencionales no podemos explicar lo que es el *nirvana*. Como seres humanos tenemos que vivir, tenemos que hablar, tenemos que comunicarnos. El *nirvana* es el desarrollo de nuestra sabiduría, es la verdadera realización, pero no podemos hablar de él porque no podemos usar las palabras más que para intentar acercarnos a lo que es el *nirvana*.

RC: Hablando hace unos días con el venerable Narada Thera, me dijo que lo único que pasa de una vida a otra es el cambio, efectivamente. Pero entonces muchas personas se podrían preguntar para qué van a acumular méritos en esta vida si en la próxima vida no son ellos. Es una actitud egoísta, sí, pero inevitable. Muchas personas dicen que para qué van a progresar hacia el *nirvana* si aquel *nirvana* no será el suyo.

KT: La gente acumula *shankaras* ("impresiones subliminales", "latencias") a causa de la ignorancia. Cuando se hacen méritos, los *shankaras* producen un buen nacimiento, una próxima buena existencia, el nacimiento en un buen reino. La existencia en el reino humano es buena, porque se producen ciertas propensiones y buenas cualidades en la mente que, al desarrollarse, maduran la mente, y, al conseguirse la madurez necesaria (esas buenas cualidades son semillas del *nirvana*), se alcanza el *nirvana*. La maduración completa de las semillas del *nirvana* conlleva el *nirvana*. Si ustedes han venido aquí, ha sido por buenas cualidades. No podemos decir que nadie ha venido; no podemos decir que nadie se va, porque, en tal caso, ¿quién ha hecho esta entrevista? Usted pensó que tenía que llegar hasta aquí, Rokhill Hermitage, y entonces sus piernas comenzaron a moverse hacia aquí. ¡Son muchas las causas que le hicieron venir! Y estas causas no son alguien, ni son nadie.

NARADA THERA

Hacía años que venía leyendo las obras del venerable Narada Thera sobre las enseñanzas del Buda o sobre el Buda mismo. Sabía que se trataba de un notable monje cingalés, pero desconocía el lugar exacto en el que vivía. En mis anteriores y extensos recorridos por Sri Lanka no me había encontrado con él. Pero no quería seguir viajando a esta maravillosa isla sin encontrarme con este sabio. Conseguí por fin sus señas y le escribí pidiéndole una entrevista. Se trataba de una persona de avanzada edad y era el abad del monasterio de Vajirarama, en Colombo. Recibí de él una escueta carta escrita a mano en la que me decía: «Lo espero». Semanas después, tras un extenso recorrido por la India me acercaba al monasterio de Vajirarama transportado por un tuctuc. *El monasterio está a unos kilómetros, pocos, del centro de la ciudad. Se halla en un amplio y cuidado jardín, y consta de un pabellón central alrededor del cual se encuentran las celdas de los monjes. Como se estaba celebrando la* puja *mensual al Buda había un buen número de devotos. Pregunté por Narada y un hombre menudo y sonriente me condujo hasta el porche de una de las celdas de monjes. Al rato se abrió la puerta de la celda y apareció el venerable Narada Thera, efectivamente de edad muy avanzada, caminando con muchas dificultades, pero muy sonriente, con un rostro impregnado de suma bondad y afabilidad. Se sentó en una típica silla cingalesa. Estaba enfermo, pero su humor era excelente. Me sentí conmovido al tener la fortuna de estar ante uno de*

los más grandes eruditos y maestros budistas contemporáneos, entregado durante muchos años a la difusión y exposición del Dharma.

Mantuve con él tres entrevistas, y de ellas resalto lo más esencial. Me puso el sobrenombre budista de Rahula y me autorizó a poner su nombre a un Círculo de Estudios Budistas que yo iba a crear. Me entregó una imagen del Buda que estaba en el monasterio y me obsequió con su formidable obra El Buda y su enseñanza *para que la utilizase de libro de texto. Después de su muerte seguí visitando el monasterio y manteniendo encuentros con su sucesor, el muy amable y venerable Mahinder, también de delicada salud y avanzada edad, con el que he tomado el Triple Refugio, como ya lo hiciera años atrás con Piyadassi Thera y Kalu Rinpoche.*

RAMIRO CALLE: ¿Qué es el *Dharma*?

NARADA THERA: *Dhamma* (*Dharma* en sáncrito) es la enseñanza del Buda, y se centra en el ser humano. La base son las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento; la verdad de la causa del sufrimiento, que es el deseo, el egoísmo o apego; la verdad de la cesación del sufrimiento, que consiste en la destrucción del sufrimiento y representa el desapego, y que se obtiene totalmente con el *nirvana*, y la verdad del Noble Óctuple Sendero, el camino que conduce al *nirvana* y el cese del sufrimiento. Estas Cuatro Nobles Verdades pueden ser comprobadas por la experiencia, verificadas directamente por la persona. Forman la esencia del *Dhamma*. Se verifican por la experiencia directa, porque en el budismo no hay nada como la fe ciega. Por esa razón, Bertrand Russell abandonó el cristianismo y dijo: «No tengo ninguna religión, pero de escoger alguna sería el budismo, porque es tolerante y muy racional, y porque nunca se ha derramado

una gota de sangre en su nombre». Jamás el budismo ha provocado guerras. La influencia del budismo es siempre benigna. No creemos en Dios, en ningún agente externo creador. Nosotros somos nuestros propios creadores y creamos nuestros propios infiernos y nuestros propios cielos. No creemos en otro infierno ni en otro cielo. Y aunque hemos podido vivir vidas pasadas creemos que lo relevante es esta vida presente. Es cierto que mientras haya *karma* habrá renacimiento una y otra vez, hasta que terminemos con él mediante la obtención del *nirvana*.

RC: ¿Se nace una primera vez? ¿Hay un primer nacimiento?

NT: El budismo no señala una causa primera. No puede haberla. La causa se vuelve efecto, y el efecto, causa. Es un círculo de causa y efecto donde no hay lugar para una causa primera. No hay comienzo, no hay causa primera. La vida, según el budismo, no tiene comienzo. El Buda dijo que la causa del renacimiento, de la rueda de la vida, es la ignorancia. Esta ignorancia es ignorancia de las Cuatro Nobles Verdades. Cada uno, si quiere y se esfuerza para ello, puede acabar con el proceso del renacimiento. Si logra uno convertirse en buda, automáticamente finaliza con el proceso de nacer una y otra vez. Vosotros mismos podéis convertiros en budas. Todo depende de uno mismo.

RC: ¿Qué es la ignorancia?

NT: Desconocimiento de las Cuatro Nobles Verdades, no viendo y comprendiendo las cosas como verdaderamente son.

RC: Para llegar al *nirvana*, ¿es necesario desarrollar por igual los ocho factores del Noble Óctuple Sendero?

NT: Sí, es necesario desarrollar los ocho. Todos son complementarios y pueden ser seguidos por cualquier persona, poniendo así término al ciclo de nacimientos y muertes. El apego nos hace renacer y hay que ir poco a poco superándolo. Todo el mundo tiene apego hasta convertirse en un *harta*. Entonces ya no hay rastro de apego.

RC: ¿Hay apego al *nirvana*?

NT: Nosotros no hablamos de apego al *nirvana*, sino de una voluntad de conseguir el *nirvana*. No es un deseo; es un propósito. *Nirvana* es el no-apego, el desapego, y no se puede tener un apego al no-apego. Para superar el apego hay que eliminar la idea de ego, cortar con la raíz. Y para superar la idea del ego hay que meditar y meditar...

RC: ¿*Samatha* o *vipassana*?

NT: Especialmente meditación *vipassana*. La *samatha* te proporciona unidireccionalidad de la mente, pero la *vipassana* te procura la visión penetrante y directa que te permite ver las cosas como realmente son.

RC: ¿Los *jhanas* o absorciones mentales proporcionan sabiduría por sí mismos?

NT: La verdadera sabiduría es el conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades. No un conocimiento intelectual, sino directo: comprender y penetrar las Cuatro Nobles Verdades y percibir que todo es impermanente, impersonal y doloroso.

RC: ¿Los *jhanas* favorecen esa percepción?

NT: Sí, sí.

RC: ¿Es conveniente combinar *samatha* y *vipassana*?

NT: Sí. La meditación *samatha* ayuda a concentrar la mente y la *vipassana*, a comprender las cosas tal y como son. Puedes conseguir el *nirvana* tan solo con *vipassana*, pero si te ayudas con *samatha*, es más fácil obtener *vipassana*.

RC: ¿La obtención de los *jhanas* más elevados permite alcanzar el *nirvana*?

NT: No. Es necesario el desarrollo de *vipassana*, la visión penetrante que permite ver las cosas como son. *Samatha* colabora en el progreso, pero *vipassana* es imprescindible. *Samatha* también proporciona poderes psíquicos, pero estos no son necesarios para obtener el *nirvana*.

RC: ¿Cómo podemos entender el *nirvana*?

NT: *Nirvana* quiere decir no apego, desprendimiento. Es uno de sus significados. En otro sentido implica extinción de avaricia, deseo, odio, miedo, pasiones, ilusión, engaños. Pero el *nirvana* no debe ser definido como aniquilación, porque entonces puede ser mal entendido. Aniquilación puede suponer un punto de vista nihilista, y esa no es la posición budista. En el budismo, no hay nihilismo ni eternalismo, solo realismo.

RC: Si no hay un Yo, ¿quién recibe el *nirvana*?

NT: ¿Quién habla ahora? ¿Quién es el que piensa? Los pensamientos piensan y no hay un Yo detrás de ellos, ni un alma,

porque los pensamientos son los pensadores. Vemos, pero no hay un Yo que ve. Está el proceso. No puedes decir que hay un Yo que recibe el *nirvana*: esa sería la postura del eternalismo. El *nirvana* es.

RC: ¿Somos solo procesos?

NT: Procesos, sí. Nacimiento, muerte, nacimientos, muertes, pensamientos, pensamientos. Sí, procesos.

RC: ¿Por qué tenemos una autorreferencia, un ego, aunque sea aparente?

NT: Es debido a que miramos hacia el exterior; es decir, que lo externo nos hace sentirnos con referencia a nosotros. Esa referencia proviene de lo externo.

RC: Pero nos sentimos individuales. ¿Es por ignorancia?

NT: Por ejemplo, yo os digo: «Yo veo una persona aquí». Tal es en términos convencionales. Pero estrictamente hablando no hay un Yo que percibe a una persona. Es una percepción. La mente ve un objeto a través del ojo, y cuando se combinan mente, ojo y objeto, surge, se da, una percepción, pero no hay un Yo que percibe.

RC: ¿Qué sucede con los *shankaras*?

NT: Los *shankaras*, como usted sabe, son las actividades mentales que fluyen de vida en vida. Por eso, algunas veces es posible para algunas personas recordar sus vidas pasadas. De otra forma, no estarían conectadas. Estrictamente hablando, la mente es la precursora de todo. Ella precede a

todas las acciones. Ella es la promotora de los *shankaras* y su productora.

RC: ¿Qué renace exactamente?

NT: Vivimos tan solo un momento pensante. Y al morir ese momento pensante, nace otro. Y así sucesivamente. Es una serie de pensamientos naciendo y muriendo. Un río de pensamientos. En la última vida hay un último pensamiento y un primer pensamiento en la nueva vida, pero es la continuación de la misma serie. Las actividades están combinadas y condicionadas, y pasan de una vida a otra, y todas están registradas en nuestra mente. Cada pensamiento condiciona el siguiente, y así sucesiva e incesantemente. Según la ciencia, para la formación del feto en el útero solo es necesario el esperma y el óvulo, pero si fuera así habría que preguntarse por qué dos gemelos pueden, sin embargo, tener dos caracteres por completo diferentes. La ciencia no da una explicación. Pero en el budismo decimos que no solo es necesaria la unión de óvulo y espermatozoide, sino que es necesario un tercer factor: la consciencia del renacimiento, que se ve condicionada por el *karma* pasado y que origina diferencias entre los individuos. Una consciencia muere condicionando a su vez otra consciencia que surge.

RC: ¿Pasa o transmigra algo de un renacimiento a otro?

NT: Solo podemos decir que al aparecer una consciencia da nacimiento a la siguiente consciencia en el siguiente renacimiento. ¿Qué es una línea? Una serie de puntos, de puntos sucesivos. Así sucede con las diferentes existencias.

RC: ¿El ejemplo clásico de la llama de una vela que enciende a otra?

NT: Así es. Pero todas las acciones se siguen de nacimiento en nacimiento, de la misma forma que la rueda del carro sigue al buey. Y si te mejoras en esta vida, mejor estarás en la próxima.

RC: ¿Hay alguien que mejora?

NT: No, solo hay mejoría; no hay nadie, no hay un Yo que mejora.

RC: ¿El *nirvana* pone fin a todo renacimiento? ¿El proceso se quiebra?

NT: No puedes decir que el proceso acaba o no acaba, sino simplemente que ya no hay proceso.

RC: ¿Qué se obtiene al alcanzar el *nirvana*?

NT: Cesa todo sufrimiento.

RC: Y si todo el mundo obtuviera el *nirvana*, ¿se acabaría la humanidad?

NT: Esta cuestión no tiene objeto de ser, porque nunca va a suceder.

RC: ¿Qué es más importante, la inteligencia o el corazón?

NT: La inteligencia.

RC: ¿Por qué?

NT: Porque el verdadero amor es el resultado de la inteligencia.

PIYADASSI THERA

Una luminosa mañana, tras pasear alrededor del bucólico lago de Kandy, visité a mi amigo Richard, secretario y cofundador de la Sociedad de Publicaciones Budistas, que ya estaba muy enfermo y tuvo que recibirme en su lecho. Yo ya le había conocido años atrás y ahora lo encontraba muy debilitado, pero siempre tan amable como él solía ser. Me obsequió con la obra de Buddhadasa y estuvimos charlando unos minutos. Después me dirigí a la espesa jungla de Forest Hermitage para reunirme de nuevo con Nyanaponika Thera. Cerca de su ermita había otra casita de similares características, a la que llegué por error o por las insondables leyes del karma. *No se trataba, claro, de la casita de Nyanaponika, sino de la de un monje llamado Piyadassi, cuyo libro* El antiguo sendero del Buda *era una de las mejores obras que había leído sobre el genuino budismo, por lo que había recomendado su traducción y publicación unas semanas antes a una editorial madrileña. (Conseguí que se tradujese y se publicase en España.)*

Vi que por allí estaba el venerable Piyadassi y me presenté y le pedí una entrevista, que él me concedió. Tiempo después vino a mi centro de yoga a dar un curso de meditación y estuvo tres días en mi casa, donde lo volví a entrevistar. Piyadassi es autor, asimismo, entre otras muchas obras, de La meditación budista, *también publicada en castellano. Es uno de los más grandes eruditos y expositores del* Dharma *y lleva muchos años como monje.*

RAMIRO CALLE: Dada su gran experiencia en la enseñanza budista, ¿podría decirme qué es lo más fundamental para el aspirante que comienza a recorrer el camino?

PIYADASSI THERA: Debe aplicarse tanto a los estudios como a la meditación. Debería comenzar a trabajar con los cuatro *Brahma-viharas*: el amor (*metta*), la compasión (*karina*), la alegría compartida o altruista (*mudita*) y la ecuanimidad (*upeka*). Para empezar hay que desarrollar *metta*, que nos ayuda a controlar nuestro humor y a refrenar los grados de temperatura de la ira en un mundo en el que hay tanta violencia y desasosiego. Es muy necesario cultivar el amor. Primero hacia uno mismo (que yo esté bien, libre de dolor: cultivando estos pensamientos) y luego propagándolo hacia los demás (que sean felices, que estén libres de daño). Tiene uno que empezar a amarse a uno mismo. Esto podría llevarnos a la cuestión de si ello no es una actitud egoísta, pero no lo es en absoluto. Así uno puede compararse con los demás, porque de la misma manera que uno desea ser feliz, sentirse bien, lo mismo desean los otros. De esta forma es posible extender hacia los demás la misma atmósfera de paz y felicidad que para uno mismo. La compasión comporta echar una mano a cualquier persona con problemas. Las personas mundanas están generalmente sujetas al dolor, el desasosiego, la violencia... Debemos darnos cuenta de ello y desarrollar compasión. Para comenzar recomiendo el cultivo de los cuatro estados sublimes (*Brahma-viharas*), que denomino el arte del noble vivir. Al mismo tiempo, si eres un poco intelectual, puedes empezar a ejecutar la contemplación de la respiración. En esta meditación no se ejerce ningún control respiratorio. Se hace una respiración normal, aplicando el *Satipatthana*, la atención pura. La respiración es un proceso incesante, estemos despiertos o dormidos. ¿Qué es la me-

ditación sobre la respiración? Consiste en aplicar la atención a la respiración, convirtiendo el proceso en meditación. Con atención, inspiras, y con atención, espiras, dándote cuenta de si ahora es corta, o ahora larga, ahora superficial, o ahora profunda. Y si tu mente se desvía, la vuelves a dirigir hacia la respiración. Solo con la meditación puedes comprobar cómo funciona tu mente. No es un conocimiento libresco, ni obtenido por escuchar a alguien, sino que tú mismo estás experimentando, estás enfrentándote a tu mente. Ves cómo pasa la película; la experimentas tú mismo. Tal es la meditación, y solo a través de esta vía es posible entenderse realmente uno mismo. Pero hay que sentarse a meditar sin pretensiones, viendo los pensamientos buenos o malos, pero sin engañarse uno mismo. No puede haber trampa. Tú te ves a ti mismo; nadie lo hace por ti. No es un conocimiento que provenga de libros, sino que tú experimentas personalmente.

RC: ¿Por qué cuanto más se medita es menor la necesidad de dormir?

PT: Porque aunque la mente está alerta cuando meditas, la meditación es como un buen sueño, ya que todo el cuerpo se relaja en profundidad; por ello los meditadores no necesitan dormir mucho. Además, la mente queda libre de tensiones. Tampoco yo duermo mucho. La mayoría de los meditadores no necesitan dormir mucho, aunque naturalmente hay que dedicar algunas horas al sueño. También es útil hacer relajación profunda, *savasana*. Hay monjes que no duermen extendidos en el suelo. Siempre se mantienen erguidos.

RC: ¿Recomienda la meditación sobre *kasinas*? ¿Los *jhanas* o abstracciones mentales pueden conducir a la sabiduría suprema?

PT: En la obra *El sendero de la purificación* (*Visshudi Magga*) encuentras los cuarenta objetos de meditación. Depende en cualquier caso del individuo. A algunas personas les gusta hacer meditación sobre *kasinas*, otras prefieren *metta*, otras *vipassana*... Depende del temperamento. Algunas prefieren concentrarse en el abdomen; otras, en el dedo grueso; otras, sobre el "vacío", "vacío", "vacío". Depende de tu temperamento y tu naturaleza mental. Naturalmente que los *jhanas* pueden conducir a la sabiduría más alta. Hay que ir conquistando los *jhanas* uno a uno. Es un proceso muy lento. Es un entrenamiento gradual. *Jhana* quiere decir "verdadera sabiduría", *vidya*. Solo sobreviene cuando la mente está limpia como un espejo pulido; se vuelve más y más clara y entonces sobreviene la visión profunda, *vipassana*, y se penetran las tres características de la existencia: insatisfacción, impermanencia y ayoidad. Tal es la verdadera sabiduría. Solo a través de la visión profunda o *vipassana* se obtiene la sabiduría verdadera. Pero el conocimiento no es importante. Hay una diferencia entre el conocimiento y la sabiduría. El conocimiento puedes extraerlo de un libro o cuando escuchas a una persona o cuando ves la televisión. El conocimiento viene, pero la sabiduría mora en uno. Y el conocimiento viene rápido, pero la sabiduría viene lentamente, como la cultura. El conocimiento puedes compartirlo con los demás, pero no la sabiduría. Puedo darte conocimiento, pero no puedo darte mi sabiduría. Mi sabiduría está conmigo y tu sabiduría está contigo. Tú no puedes dar sabiduría. Puedes escribir libros y compartir tu conocimiento, o puedes escucharme a mí, tomar mi conocimiento y trasladarlo a los demás. Pero eso no es posible con la sabiduría.

RC: ¿Cómo ve usted el futuro espiritual de la humanidad?

PT: El futuro espiritual depende de cada individuo. Por espiritual debe entenderse claridad y liberación mentales y pureza. Cada esfuerzo es individual y personal. No es algo que pueda comprarse, que pueda adquirirse en una tienda. Todos pueden alcanzar esa liberación mental, pero hay que trabajar individualmente para ello. Ahora muchas más personas siguen el camino en Occidente, porque se han desencantado de las cosas externas Se han atiborrado de un materialismo que no les ha satisfecho. Y así, algunas personas quieren caminos nuevos y se vuelven hacia la meditación, el *yoga*, el *Dharma*. El resto están en un callejón sin salida. Cuando alguien se introduce en la meditación, su forma de vivir cambia automáticamente y los conocidos y amigos se extrañan del cambio, la pueden considerar incluso como una lunática. Y es que el que está encasillado quiere que el otro siga encasillado, pero el que comienza a meditar sale de su encasillamiento y cambia. «Está loco, está loco», dice el amigo encasillado, pero el que verdaderamente está loco es él. Él sigue en la locura, y el que ha empezado a meditar ha salido de su locura. Todo cambia con la meditación: la forma de vivir, la alimentación, etcétera.

RC: Sucede con frecuencia que muchos van de un maestro a otro, de una forma de meditación a otra, como si buscaran zapatos en una zapatería, y al final no profundizan en ningún sistema ni técnica.

PT: Es como un supermercado. Eso demuestra que esas personas tienen prisa, quieren resultados rápidos. Hay jóvenes que vienen corriendo hacia mí desde Occidente y me preguntan: «Puedo obtener la iluminación hoy». Y yo les contesto que no es como el té o el café instantáneos, que no hay iluminación instantánea. Toma su tiempo obtenerla. Ellos pi-

den una iluminación rápida y, sin embargo, para sus graduaciones tienen que hacer estudios durante años. Si quieres iluminación instantánea, hay que trabajar para hacerla posible. Les indico a tales personas que tienen que ir paso a paso, de modo progresivo.

RC: Hay muchas personas en Occidente que manifiestan un gran interés por estos temas, pero no quieren darles el tiempo suficiente.

PT: Así es, así es. Quieren resultados rápidos, pero las cuestiones mentales y psicológicas son lentas. Si sobrevienen rápidamente, tampoco es una buena señal. Pero hay gente intranquila que quiere que todo sobrevenga rápido, y por eso recurren al LSD o a sustancias así. Pero lo importante es la práctica asidua de la meditación, que nos cambiará a nosotros y cambiará cosas en el exterior. El cambio debe empezar dentro de uno e ir de dentro hacia fuera. Tal es el verdadero cambio: el de más adentro. No es cuestión de cambiar algunos hábitos o formas de vida y seguir siendo el mismo. Lo importante es el profundo cambio interior. Y la meditación facilita, precisamente, esa real mutación.

RC: ¿De qué manera la enseñanza del Buda puede ayudar a la persona de hoy en día a aliviar su sufrimiento?

PT: La enseñanza del Buda es una completa civilización. No es solamente una enseñanza que habla de la vida después de la muerte. En el budismo se tratan los temas económicos, éticos, intelectuales y, por supuesto, la meditación. Es, por tanto, una religión que abarca todos los aspectos de la vida humana; el Buda no solo hizo énfasis en el lado espiritual, sino que también se refirió al lado material. Él sabía que si no se

completaba la vida material surgían dificultades, por lo que es necesario equilibrar el lado material y el lado espiritual. Así se consigue la felicidad. Si te vuelves demasiado espiritual, ignorando el lado material, no sabes dónde estás, no te centras, y si estás solo en lo material, desconoces lo espiritual, pierdes por supuesto el sentido de las cosas. Es necesario, por tanto, armonizar el mundo material y el espiritual, de igual modo que hay que equilibrar conocimiento y sabiduría, cabeza y corazón, inteligencia y emoción (compasión). El progreso material y el mental deberían caminar juntos.

RC: ¿En qué medida la meditación es absolutamente necesaria en el budismo?

PT: Estamos en una época en que la ciencia y la tecnología han dado al ser humano mucho progreso material, pero ahora la gente necesita más que nunca alimento para el mundo interior. Y la meditación nos ayuda a calmar y controlar la mente. Pero se está corriendo solo detrás del conocimiento, de las cosas exteriores, cuando es necesario girarse hacia el mundo interior, y para ello requerimos la meditación... Por fortuna, en Occidente comienzan a darse cuenta de que no están bien encaminados y de que necesitan la meditación a fin de mantener el equilibrio y la calma.

RC: Háblenos de la *vipassana* y la suprema sabiduría...

PT: En la meditación hay dos aspectos: *samatha* o calma, y *vipassana* o visión profunda y penetrante. Primero hay que conseguir una mente calmada y concentrada. Toda la meditación *samatha* –al igual que la concentración en la respiración o un *kasina*– nos ayuda a unificar la mente, que está muy dispersa, yendo de aquí para allá. Hay que unificarla y lograr su

unidireccionalidad. Solo cuando la mente está serena puede ver las cosas como son, y no solo su apariencia. Tenemos necesidad, pues, de una meditación tranquilizadora, como por ejemplo el *anapanasati* o vigilancia de la entrada y salida de la respiración, que calma nuestra mente. Luego, una vez calmada la mente hay que practicar la meditación *vipassana* o de desarrollo de la visión penetrante, que es penetrar las tres características básicas de la vida: *a*) todas las cosas son fenómenos pasajeros e impermanentes, y por tanto no son satisfactorios, porque hay placer y felicidad, pero son relativos, ya que las cosas están cambiando y, por ello, resultan insatisfactorias; *b*) sufrimiento, desasosiego, dolor e insatisfacción, porque las cosas son impermanentes, resultan insatisfactorias, generan conflicto, y *c*) no hay ningún ego o entidad permanente, todo es impersonal, nada es indestructible. Hay un flujo mental y otro físico al mismo tiempo. Es un co-flujo de mente y cuerpo. Fluyen conjuntamente, y dentro de ese flujo no se puede encontrar nada que sea permanente, indestructible y duradero. Tales son las tres características: la naturaleza impermanente de las cosas, la naturaleza insatisfactoria de las cosas y la naturaleza impersonal de las cosas. Y así podemos ver las cosas tal como son, y no como parece que son. Mediante *vipassana* vemos las cosas como son realmente.

RC: ¿Puede hablarnos sobre los dramas o fenómenos condicionados?

PT: Todas las cosas son condicionadas y todos los componentes de las cosas son impermanentes. Todas se hallan sujetas a la ley de causa y efecto y son todas impermanentes y condicionadas. Lo único no condicionado es el *nirvana*. Todas las cosas condicionadas son cambiantes, están llenas de dolor y no hay un Sí-mismo permanente. Pero el *nirvana*

es lo no creado, lo no originado, no ha sido producido, no es algo impermanente, está más allá del tiempo y tiene que ser experimentado.

RC: ¿Puede referirse al renacimiento?

PT: Hoy en día hay gran interés por este tema y se va entendiendo lo que es la vida después de la muerte. Se han hecho pruebas bajo hipnosis y se van convenciendo de la verdad de la vida después de la muerte. Se han escrito libros y hay muchos eruditos y académicos que se interesan profundamente por el tema. Por supuesto que la vida después de la muerte implica necesariamente la vida antes del nacimiento.

RC: Si no hay entidad permanente, ¿qué renace?

PT: No hay un alma o un ego permanente. Hay una continuidad cambiante. Por ejemplo, el caso de un río: no es permanente, pero está fluyendo. Dentro del fluir no hay intervalos, es continuo. Lo mismo ocurre con los pensamientos. Cuando viene un pensamiento en el proceso de los pensamientos, viene condicionado por el que le antecede, y al cesar, condiciona al siguiente. Son como las olas que se suceden y se suceden. Al decir que no hay algo permanente, no estamos negando la continuidad, el río. Al pensar en tu niñez puedes darte cuenta de que no eres el mismo de antaño, pero hay un vínculo de pensamientos entre aquella época y ahora, porque los pensamientos se suceden de continuo y unos dan lugar a otros. Los pensamientos no cesan, pero la gente ni se da cuenta de ello ni lo cree, porque querría comprobarlo dentro de un laboratorio; si bien esa profundidad de pensamientos y su funcionamiento solo es comprobable a través de la meditación.

RC: Cuando se obtiene el *nirvana*, esos años que restan hasta la desaparición de los *skandas* ("agregados"), ¿cómo funciona el iluminado, el *arahat*?

PT: Cuando una persona alcanza el *nirvana*, como el Buda, que vivió tras el *nirvana* cuarenta y cinco años, los cinco agregados (cuerpo, sensaciones, percepciones, conciencia y objetos de la consciencia) siguen ahí, pero con absoluto desapego. Al morir el *harta*, incluso desaparecen los cinco agregados. El que vive habiendo conseguido el *nirvana* sigue haciéndolo con los cinco agregados, pero con el *parinirvana* se suspende por completo el peregrinar en el *samsara* ("vida fenoménica", "ciclo de nacimientos y muertes") y entonces los agregados cesan y solo queda el *nirvana*. He explicado todo ello muy claramente en un capítulo de mi libro *El antiguo sendero del Buda*.

RC: ¿El *nirvana* es o no es?

PT: La cuestión es irrelevante con respecto al *nirvana*. No puedes hacer formulaciones sobre el *nirvana* porque está más allá de lo cósmico.

RC: ¿El *nirvana* es un proceso de disolución?

PT: Es la cesación del proceso de vida. El fluir mental y el físico cesan. Es el final. El co-flujo de la mente y el cuerpo sigue su curso en tanto lo sigues alimentando, al igual que el fuego continúa en tanto hay leña que arda. Pero ¿dónde va el fuego cuando no hay leña? Simplemente no surge más. Cuando nada alimenta los cinco agregados, estos se esfuman.

RC: Si todo el mundo alcanzara el *nirvana*, ¿acabaría la raza humana?

PT: Es una pregunta de ficción. El mundo es tan inmenso que esa pregunta es una posibilidad, no una certeza. Aun si el hombre cesara, nada ocurriría en el mundo. No te preocupes, no pasaría nada. Si todos los seres vivientes alcanzasen el *nirvana*, el mundo material seguiría allí... El Sol seguiría brillando, los ríos fluyendo... Es interesante como pregunta, pero apunta a algo irrealizable. Es como preguntar qué sucede si en un gran espectáculo pones toda el agua del océano. Es una pregunta interesante sobre el papel, pero inútil en la práctica.

RC: Ahora proliferan muchos falsos maestros, por eso me gustaría que nos hablara del *arahat*, del verdaderamente iluminado.

PT: Sucede que un *arahat* jamás te dirá que es un *arahat*. Incluso en el tiempo del Buda, cuando había numerosos *hartas* y la gente tenía ocasión de caminar con ellos, estas personas se preguntaban si había algún *arahat*, sin percibir que estaban tomando el té con uno de ellos o siguiendo sus pasos. Y es que no hay ningún signo externo. Solo un *arahat* descubre a otro *arahat*. Un *arahat* no se exhibe como un vendedor ambulante. Un *arahat* no dice: «Yo soy un *arahat*». No hay indicaciones exteriores, no las hay, y sobre todo, salvo si existe una relación fecunda entre discípulo y maestro, el *arahat* jamás dice que es tal.

Hay una historia. Un hombre había oído hablar tanto sobre el Buda que emprendió su búsqueda. Una noche acudió a un refugio donde alojarse. Allí había numerosas personas, entre ellas el Buda. El hombre comenzó a hablar con el Buda y le dijo: «Estoy buscando a Gautama el Buda». Estaba

ante el mismo Buda y no lo reconocía. «¿Le has visto alguna vez?», le preguntó el Buda. «No, nunca lo he visto.» Es obvio, pues, que no había nada externo por lo que reconocerlo. Pero entonces el Buda comenzó a predicarle el *Dharma*, y en ese momento el hombre percibió que era el Buda, porque su discurso solo podía provenir de un verdadero maestro. No pudo averiguar por ningún signo exterior que era el Buda, pero sí se dio cuenta de que lo era en cuanto comprobó la claridad y profundidad de la enseñanza de Gautama el Buda. Los *hartas* rondan por la Tierra como no entidades.

RC: En esta época, y en la sociedad actual, ¿el que una persona pueda escalar a las cimas más altas de la espiritualidad o el *nirvana* se ha convertido en un simple mito?

PT: El Buda explicaba que no puedes obtener el *nirvana* repentinamente, sino que hay que alcanzarlo de forma gradual. Él no enseñaba muchas veces directamente sobre el *nirvana*. Veía hasta dónde podía llegar una persona y se refería a actitudes éticas y al cultivo de las pequeñas cualidades, porque no todo el mundo podía comprender lo más elevado de la enseñanza. Si él veía que la persona estaba más preparada, le daba más. Hay leche para el niño y carne para el adulto. Entre los monjes también existen diferentes capacidades para el desarrollo y, al igual que los laicos, no están todos en el mismo nivel. Algunos solo se ponen la túnica, pero no están caminando. Lo que importa es cómo está funcionando tu propia mente, y así estarás caminando o no. Algunos seres humanos solo logran dar los primeros pasos; otros van mucho más allá. Entre los miembros de una sociedad –incluso entre la de Sri Lanka–, hay personas que se interesan por la meditación y se reúnen para hablar sobre ella y practicarla, pero a la hora de la verdad es una práctica individual.

RC: ¿Qué es el ego?

PT: El ego es solamente imaginación. No hay tal cosa como un ego. ¿Qué es? ¿Dónde está? ¿Qué sucede con él cuando comienzas a analizarlo? Decimos convencionalmente "yo", ¡utilizamos tanto esa palabra en el lenguaje ordinario! Pero ¿qué es ese Yo? ¿Qué significa? ¿Qué expresamos cuando decimos "yo"? ¿Significa acaso los cinco agregados? Le has dado un pensamiento a ese Yo. Cuando te sientas a meditar, ¿quién eres? ¿Eres occidental? ¿Eres de Sri Lanka? ¿Eres hombre o mujer? Todos son conceptos que en la meditación se desvanecen. Todos los conceptos, todas las cualidades desaparecen, y solo ves los cinco agregados y percibes con claridad, lo penetras, que solo hay procesos físicos y mentales impermanentes; compruebas la verdadera naturaleza de ti mismo o de esa cosa que llamas "yo" y que no es más que un concepto.

RC: ¿La mente toma el cuerpo o el cuerpo toma la mente?

PT: Nadie hace el cuerpo y nadie hace la mente, pero ambos están relacionados y son interdependientes. La mente tiene su propio poder, más que el cuerpo físico. Puedes estar sin una pierna o sin un ojo, pero no sin tu mente. Cuando un cuerpo está desprovisto de su consciencia permanece inerte como un madero. La consciencia es como la electricidad y el cuerpo, como el cable. Si el alambre está vivo, es que hay electricidad en el cable. El cuerpo es como un alambre, y la consciencia es la electricidad no visible. Permanecen unidos, y cuando la consciencia no está allí, el cuerpo muere, y es como el alambre muerto que tiras. La mente es muy importante, pero funciona a través del cuerpo. Mente y cuerpo están íntimamente relacionados. El budismo concede primordial impor-

tancia a la mente. Un filósofo le preguntó a un psicólogo qué es la mente y el psicólogo respondió: «No matter» (juego de palabras, que es a la vez "no-materia" y "no importa"). Y el psicólogo a su vez preguntó al filósofo qué es la materia, y el filósofo respondió: «Never mind» ("no-mente", "no importa"). No mente, no materia. Pero, claro, no se puede rechazar de manera tan ligera esta cuestión de la mente y la materia, porque funcionan a un mismo tiempo.

RC: Sigue la enseñanza del Buda tan vigente hoy como hace dos mil quinientos años?

PT: La enseñanza del Buda no fue solo para su época, sino para todas las épocas, y no solo para la India u Oriente, sino para todos los países. No importa qué vestidos lleves o qué comas, o la forma de vida o el idioma que hables, o el país donde vivas. Para el Buda el mundo entero es receptáculo del *Dharma*. El *Dharma* es para el universo, y hoy podemos darnos cuenta de que lo necesitamos incluso más que en la época del Buda, y también cada día se busca más en Occidente. Hoy lo necesitamos más que nunca. El *Dharma* no está limitado a una época o país. Hoy, que la gente está tan desasosegada porque se ha despreocupado de su mundo interior y solo se ha dedicado al exterior, la tecnología y la ciencia, es más necesario que nunca el mensaje del Buda, que te insta a mirar hacia dentro.

RC: ¿En qué medida el *Satipatthana* puede aplicarse a la vida diaria?

PT: *Satipatthana* quiere decir "establecer la atención mental". Lo necesitas en toda actividad: cuando hablas, escribes, trabajas, comes, caminas, te vas a dormir…; en todas las ocu-

paciones. Siempre lo necesitas y no solo es para utilizarlo durante la meditación sentada. El Buda ya lo dijo categóricamente. Hay que utilizarlo cuando estás andando, de pie, incluso cuando estás atendiendo las necesidades de la naturaleza. Siempre hay que aplicar la atención, incluso cuando uno va a dormirse o se va a levantar, para las ocupaciones intelectuales, para la vida entera. No se trata de estar solo atento durante la meditación o durante un tiempo preestablecido, sino durante toda la jornada. Debe establecerse en todas las ocupaciones de la vida. Al irse a dormir hay que tomar consciencia del último pensamiento antes de sumergirse en el sueño. Al despertarse, debemos tomar consciencia del primer pensamiento que surge. Nada más despertar hay que conectar las pilas de la atención mental.

RC: ¿Habría que llevar ese establecimiento de la atención hasta el momento de la muerte?

PT: Sí, claro, también hasta ese momento, por supuesto. En esos instantes y para poder mantenerse atentos, algunos budistas contemplan la imagen del Buda o se hacen recitar algún *sutra*. Por medio de esos soportes puede mantenerse la atención y evitar la divagación y fluctuación de la mente, canalizándola hacia la enseñanza del Buda, hacia el *Dharma*.

RC: Volviendo sobre el ego, venerable, ¿por qué en el ser humano se configura toda la estructura del ego? Esa estructura parece ser que está mucho menos desarrollada en el animal. El ser humano, en cambio, experimenta más su individualidad, su separación, las vivencias de lo "tuyo" y lo "mío".

PT: En primer lugar, como ya he mencionado, el ego es un concepto. Pero ciertamente en el ser humano, por haberse de-

sarrollado más la inteligencia, así es. Son también aquellos que más han desarrollado su inteligencia los que se plantean cuestiones metafísicas sobre el principio del mundo y el porqué del ser humano, por ejemplo; preguntas que desafían al intelecto y que preocupan a los más inteligentes. Cuando entras en el camino de *vipassana* hay mucho que desaprender. En este mundo aprendemos muchas cosas y no pocos conocimientos (como hacen los profesionales) para adquirir dinero. Cuando se percibe profundamente la realidad a través de *vipassana*, y se ven las cosas tal y como son en realidad, te ríes de ti mismo y de todo tu conocimiento y lo abandonas como si se tratara de un fardo. Para llegar a la realidad y poder penetrarla, hay que deshacerse de muchos conceptos. También tiene que ceder el apego. Te contaré una historia.

Un hombre se fue a trabajar y dejó a su hijo en casa. Entonces llegaron los ladrones, pero como no encontraron nada de valor, se enfadaron, quemaron la casa y se llevaron al niño. Cuando el hombre regresó y, angustiado, vio que todo había ardido, creyó que su hijo se había quemado. Buscó entre los restos y, al ver unos objetos carbonizados, pensó que eran los huesos carbonizados de su hijo y los introdujo en una bolsita que se colgó al cuello. Se apegó mucho a la bolsa, que llevaba a todas partes, creyendo que contenía los restos de su amado hijo. Pasó el tiempo y el muchachito logró escapar de los ladrones y llegó, preguntando, a casa de su padre, una que había adquirido en el mismo pueblo. Llamó a la puerta, y cuando el hombre preguntó quién era, el hijo dijo: «Soy yo, padre, tu hijo». Pero el hombre replicó: «Mentira, mentira, yo tengo a mi hijo aquí a mi lado. Vete». Y por mucho que insistió el chico, el hombre no abrió la puerta, agarrando contra sí el saquito de huesos. Tan apegado estaba a ese saquito y a su convicción, que no tenía oídos para su verdadero hijo. Así es el ser humano. Se apega tanto a lo ficticio, se agarra

tanto a los conceptos, que no puede ver la realidad. Hay que abandonar todo ese fardo. Cuando uno se sienta en meditación, no se dice si soy hombre o mujer, médico o abogado, alto o bajo. Todos esos conceptos se trascienden. Detrás hay un flujo mental y físico, un co-flujo de mente y cuerpo. Todos estos conceptos tienen que desaparecer para poder ver cómo surge y desaparece el agregado mental y el físico, y no es posible hacerlo a menos que la mente esté concentrada. Por eso es conveniente practicar *samatha-bhavana* ("meditación de tranquilidad"), aunque no sea un fin en sí mismo, sino un medio para poder hacer luego uso de la meditación *vipasssana*, aquella que nos permite ver la realidad al desnudo, que nos facilita la visión escueta o penetrante. Eres capaz de ver los procesos cambiantes, su permanencia e insustancialidad. Por ejemplo, contemplas la respiración y ves que no hay nada permanente, que la respiración va y viene, que en tal proceso no hay nada estable. De la misma forma descubres esta impermanencia en el cuerpo, en las sensaciones, en los procesos mentales. Se pasa de la meditación *samatha* a la *vipassana*, y al descubrir que los procesos son impermanentes te das cuenta de que también son insatisfactorios. No quiere decir que no hay placer, sino que también el placer es transitorio. El Buda no negó la existencia del placer, pero al ser impermanente es insatisfactorio. La meditación *vipassana* se aplica principalmente al agregado cuerpo y al agregado mente, más que a las cosas exteriores, aunque lo exterior es también un estímulo para desarrollar la visión penetrante, y, al ver los procesos externos (el río que fluye, la hoja que cae, la flor que se marchita), desarrollamos una visión cabal de la impermanencia de tales procesos. La visión atenta e inteligente de los fenómenos externos puede facilitarle a la mente golpes de luz muy útiles para desarrollar la visión profunda o penetrante (*vipassana*). Cuando una mente está lo suficientemente entre-

nada con la meditación, en cualquier fenómeno externo puede hallar inspiración, y la cosa más insignificante evoca el sentido genuino de la enseñanza, sin necesidad de libros o escritos. Así, por ejemplo, un monje vio que un bosque ardía y entonces tuvo la comprensión profunda de que como ese bosque ardía él tenía que quemar todos sus deseos internos, todos sus impulsos. Cuando Newton vio caer la manzana, su mente estaba tan afinada y madura que aquel hecho fue suficiente para desarrollar su comprensión sobre la ley de la gravedad. Un meditador, al mirar los fenómenos externos, los relaciona al instante con los principios de la enseñanza. Los libros y los debates tienen sus ventajas, pero la sabiduría se obtiene solo a través de la meditación y viene lentamente. Hay que distinguir, como ya he recalcado, entre el conocimiento y la sabiduría.

RC: Pues, por favor, venerable, como el tema es tan importante, volvamos sobre él.

PT: Bien, bien. La sabiduría es la recta comprensión, *vipassana*. El conocimiento puedes adquirirlo de diferentes fuentes: radio, televisión, lectura. Al ser el conocimiento adquirido, como es, puedes trasladarlo y compartirlo. Pero la sabiduría no se puede dar. La verdadera sabiduría es de cada uno. El conocimiento no es importante. Cualquiera puede obtenerlo hoy en día. Pero, como ya apunté, la sabiduría solo se consigue lenta y difícilmente. El conocimiento puede venir rápido, pero no la sabiduría, no la recta comprensión. Los métodos tecnológicos actuales han producido una aceleración de la informática que produce resultados fantásticos, pero eso no nos ayuda en absoluto a entendernos a nosotros mismos. Y la meditación ayuda a conocernos. Si dos personas están juntas, en realidad suman seis personas. Cada una es como se ve a sí misma, como la ve el otro y como realmente es.

RC: En esta sociedad, todo es una incitación constante al deseo y al apego. ¿Hasta qué punto es posible, pues, realizarse en esta sociedad o, en última instancia, habría que apartarse de ella?

PT: La meditación no consiste en huir de la vida. No es escapismo. Es una manera de vivir. El *Satipatthana* se puede practicar siempre. A cualquier nivel y en cualquier circunstancia se puede utilizar la atención pura. No creamos que el budismo solo recomienda la meditación para aquellos que viven en el bosque. Es para todos.

RC: Pero el mismo Buda insistía en los beneficios de la vida del monje y en los impedimentos de la persona de hogar.

PT: Por esta razón, en los países básicamente budistas los laicos hacen retiros de vez en cuando y adoptan durante ese período ocho preceptos en lugar de cinco. El Buda era un maestro totalmente práctico. Sabía que no todos los laicos podían ser ascetas y renunciar a los placeres sensuales. Comprendía que había gente apegada a las cosas sensuales y que, por ejemplo, no todas las personas pueden ser célibes. Cuando los laicos hacen esos retiros, se entrenan esos días como si fueran monjes y son mucho más estrictos. Así pues, el laico no sigue el ascetismo puro, pero se entrena poco a poco y se autodomina con esos períodos de retiro y mayor austeridad. Esos retiros ayudan a cambiar la forma de vida, y se aprende a eliminar muchas cosas innecesarias. Muchos occidentales que se someten a cursos de meditación y que durante esos días son mucho más austeros consiguen importantes cambios interiores y después, cuando sus amigos constatan esos cambios, dicen que se han vuelto locos, pero en realidad lo que han hecho es salirse del esquema, y generalmente se consi-

dera que los que se salen del esquema se han vuelto unos excéntricos. La manera de vivir del meditador, del practicante de *Satipatthana*, es absolutamente individual y personal. Es posible vivir en sociedad, pero uno hace sus propias y personales prácticas de disciplina y tiene su propia manera de enfocarlo todo.

RC: Habiendo en la sociedad actual tanta violencia, codicia y apego, ¿cuál debe ser la actitud de un verdadero buscador? ¿Podemos profundizar sobre ello?

PT: La atención mental. *Satipatthana.*

RC: Pero muchas personas temen establecerse en el desapego porque consideran que desapego es desinterés. ¿Puede ofrecernos su punto de vista?

PT: El problema con el apego es que cuando una persona se apega a algo deja de verlo tal como es. El apego desencadena toda clase de proyecciones que adulteran la visión del objeto. Cuando la persona se queda anclada en pasadas experiencias, perturba las subsiguientes. Si alguien vio hace unos días una hermosa puesta de Sol y se apega a ella, por ejemplo, al volver hoy a ver la puesta de Sol, estará recordando la anterior, comparando, proyectando y, por tanto, no viendo la puesta de Sol tal como es. Hay que conquistar la atención pura o desnuda y no permitir que la mente se enrede e implique con el asunto, percibiendo más allá de los conceptos y de las etiquetas, que distorsionan la visión. El apego es origen de proyecciones. Un hombre enamorado de una mujer, por ejemplo, no la ve tal como es; su apego no se lo permite. Se aferra a ella, se proyecta y puede llegar a decirle: «Te quiero más que a mi vida», y al día siguiente, si ella le defrauda, podría matarla y

quitarle así la vida que decía que quería más que a la propia. Así de engañosamente funciona el apego. Provoca el amor egoísta. Ese hombre no estaba enamorado de la mujer, sino de sí mismo. Pero hay otra clase de amor que fluye, que no es posesivo ni egoísta, que está más allá del apego. Es el amor que en el budismo llamamos *metta* y que tratamos de cultivar. Tenemos, eso sí, que distinguir entre deseo y necesitad. Puedes tener un automóvil porque te es necesario para tu trabajo, pero sin apego. El apego siempre crea dolor. Y se puede disfrutar, pero sin apego. Podemos reconocer la belleza, lo que es agradable, lo bonito, y disfrutarlo, pero sin apego. Contemplas la hermosa flor, la disfrutas, pero no te apegas. Sabes que ella declinará, como tú mismo envejecerás y morirás. Esto es aplicar la visión correcta, ver las cosas tal como son. Eso pretende la *vipassana*. El apego, asimismo, es transitorio. La persona ahora se apega a una cosa y luego a otra. Su apego va desplazándose de uno a otro objeto. Pero al ir desarrollando la visión justa de las cosas y de los fenómenos tal como son, el apego va remitiendo.

RC: ¿Y cómo podemos entender esa preciosa cualidad que es la ecuanimidad, uno de los cuatro estados sublimes?

PT: No se trata de entenderla, sino de practicarla, y la práctica es difícil. Es mantener el equilibrio de la mente, lograr la uniformidad de ánimo ante las vicisitudes de la vida, que el Buda enumeraba como ocho: cuatro representan el lado oscuro y cuatro, el lado claro, y vienen dadas en parejas: pérdida y ganancia, insulto y elogio, honor y deshonor, placer y dolor. Las personas comunes, cuando sobrevienen las circunstancias del lado oscuro, se entristecen y deprimen considerablemente, hasta tal grado que algunas pueden recurrir al suicidio. Las mismas personas, cuando sobrevienen los as-

pectos del lado claro, se sienten contentas y eufóricas. Así son como un péndulo, pasando de la depresión a la euforia, y viceversa. La ecuanimidad no es fácil, porque no es sencillo mantener la calma y la estabilidad de ánimo ante lo agradable y lo desagradable, sin perder el equilibrio en uno u otro sentido. Hay que entrenarse con el pensamiento en comprender que todo es impermanente y que es así tanto para lo agradable como para lo desagradable, y que si ahora sobreviene algo ingrato, luego vendrá algo grato, o viceversa. Todo es como una rueda que gira y gira sin cesar. Contaré una historia que demuestra el talante de ecuanimidad...

La ecuanimidad es una gran cualidad, pero desde luego es difícil de cultivar. Si entiende el mecanismo del *karma*, es más fácil desarrollar la ecuanimidad. El placer es el intervalo entre dos sufrimientos. Una persona ecuánime puede ver los dos lados: el del sufrimiento, y el del placer. Si uno presta atención a la doble vertiente de la vida, dolor y placer, cuando llega el placer o el dolor, ambos se amortiguan, se experimentan menos acentuadamente. En tal caso, siempre podemos estar atentos a la otra cara de la moneda. Al ser ecuánime, es posible ver que el placer desencadenará en dolor y el dolor en placer. Ello es inevitable.

RC: A menudo me pregunto si en una época como la nuestra, en una sociedad con tanta distorsión de valores desde el punto de vista espiritual, puede haber posibilidad de alcanzar la iluminación.

PT: Las cosas no son fáciles, desde luego, y ya hemos hablado usted y yo de este asunto otras veces. Pero yo puedo comprobar, Ramiro, que cada día es mayor el interés por la enseñanza e incluso por la meditación. Sucede, eso sí, que son muchos los que, como ya he referido, quieren resultados rá-

pidos, instantáneos, cuando sin embargo se necesitan tantos años para, por ejemplo, graduarse en una carrera. Pero muchos quieren obtener la iluminación enseguida, y al ser impacientes, picotean en una y otra doctrina o sistema. Necesitan una terapia para su ansiedad, para sus conflictos internos. El Theravada es muy serio y no promete resultados rápidos, porque la iluminación lleva tiempo, mucho tiempo.

RC: ¿Cuál es su explicación a que personas que llegan a una alta realización ofrezcan una versión diferente sobre la última realidad, unos con el Todo y otros con el Vacío, etcétera? ¿Son interpretaciones distintas de la misma realidad de acuerdo con la naturaleza y entorno del que la alcanza?

PT: El problema es que lo alcanzado no se puede verdaderamente expresar. Es realización y no teorización. ¿Cómo puedes hacer comprender el sabor del azúcar al que no lo ha probado? ¿Acaso basta con leer un libro sobre la composición química del azúcar para que aquel sepa cuál es su sabor? Podrá leer el libro, saber de la química del azúcar, pero no tendrá la menor idea de su sabor. Se experimenta la última realidad, pero no se puede compartir. Se puede poner en palabras, pero las palabras no conllevan la experiencia. La experiencia está en uno mismo. Nadie te puede pasar su sabiduría. Las palabras se prestan a confusiones. Por eso el Buda era tan cuidadoso y precavido con algunos términos. Lo importante es que a través de la *vipasssana* ves que no hay nada estable en uno mismo, y el análisis en profundidad de un agregado te permite ver el vacío. A través de la *vipassana* compruebas que los cinco agregados se disgregan y detrás está el vacío. A través del ojo de la *vipassana* penetras y percibes claramente la impermanencia.

El Buda analizó las cosas hasta en sus últimos elemen-

tos. Consideradas las cosas en grupos o agregados se prestan a engaño de que son entidades, pero la *vipassana* te permite ver la realidad y comprobar que el cuerpo es como espuma, las sensaciones, como una burbuja de aire, las percepciones, como un espejismo, las formaciones mentales, como la cebolla de la que vas quitando capa tras capa hasta no encontrar nada, y la consciencia es *maya* o ilusión. ¿Qué hay, pues? ¿Qué esencia hay en la espuma, en la burbuja de aire, en el espejismo, en las capas de la cebolla, en la ilusión? Son palabras, son conceptos. La meditación vuelve todo ello muy claro, pero no son cosas fáciles de entender para la gente común.

UPUL GAMAGE

Hacía muchos años que había tenido noticias del Centro de Meditación Nilambe, a unos veinticinco kilómetros de Kandy, en las montañas del centro de Sri Lanka. Por ese centro habían pasado Joseph Golstein y otros maestros de meditación. Por fin, en uno de mis viajes a Sri Lanka decidí pasar cuatro días en Nilambe para poder así entrevistar al maestro que lo dirige, un seglar llamado Upul Gamage, que sucedió al fundador del centro, Godwin Samaratatne. Upul es una persona especialmente amable, alguien muy entrañable y de gran afabilidad, además de un magnífico maestro de meditación, cuya sola presencia ya inunda de armonía la sala con la que el centro cuenta para llevar a cabo la práctica meditacional. Yo había estado en el Centro de Meditación Nilambe un año antes, pero no me había podido quedar, aunque sí conocí a Upul y le hice una pequeña entrevista, que luego habría de completar un año después.

La siguiente entrevista es parte de esas conversaciones fecundas con una persona a la par inteligente y cariñosa.

RAMIRO CALLE: ¿Cuál es el propósito de la meditación? ¿El desarrollo de la lucidez, la sabiduría?

UPUL GAMAGE: Te responderé brevemente: no dañarnos a nosotros ni a los demás. Nos creamos muchos problemas y sufrimiento a nosotros mismos y a los demás. Como personas, hemos de darnos cuenta, y ver que generamos sufrimiento

propio y ajeno. No es fácil percatarse de ello debido al Yo, pues nos hace pensar que el sufrimiento depende de las cosas externas y de los otros. Si todo lo demás está bien, nos creemos que nosotros estamos bien, pero cuando no es así nos dañamos a nosotros mismos por falta de entendimiento correcto. Ese modo de ver y pensar se convierte en un espantapájaros. Cuando los animales ven un espantapájaros, lo toman por real, por algo vivo. Pero el espantapájaros no tiene entidad y no se mantiene por sí mismo. Si el soporte se desploma, el espantapájaros se viene abajo. Del mismo modo, nuestra felicidad depende de lo externo, y si algo se desbarata, nos venimos abajo. ¿Qué ocurre? Que uno culpa a los acontecimientos externos o a los otros. Pero es necesario mirar en nuestra propia mente y darnos cuenta de que ahí reside el problema. Si no cambiamos la mente, seguirán persistiendo la infelicidad, la depresión, la ansiedad, la amargura. Si tu mente está feliz, tendrás salud, estarás bien en el trabajo, en la familia, en las distintas situaciones, y no se hará todo tan duro, tan difícil, sino que tus relaciones se suavizarán, se armonizarán. Si la mente se encuentra feliz, el mundo es un paraíso y hay plenitud, ganas de vivir; pero si la mente no se siente feliz, hay debilidad, conflictos, desdicha.

RC: Pero hay sufrimiento. Más allá de si la mente está feliz o no, el sufrimiento está ahí, forma parte inherente de la vida.

UG: Pero si la mente está clara, el mismo sufrimiento ocurre, acontece, pero no se experimenta dentro. El sufrimiento está, claro, pero no lo vives dentro.

RC: ¿Se refiere a aquello que decía el Buda de que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento opcional?

UG: Sí. Hay que "no huir". Hay que aceptar. Igual que si tienes la gripe, expandes su virus, si tú no estás bien, transmitirás este malestar a los demás. Pero si estás bien, puedes ayudar, ser compasivo. Hay que atenderse a uno mismo y ayudarse; de lo contrario, no puedes ayudar a los otros. No hay que compartir el propio sufrimiento o enfermedad, sino la propia dicha. El Buda insistía en que hay que compartir alegría.

RC: ¿Hay que reflexionar en la impermanencia? ¿Desarrollar el entendimiento de que todo es transitorio, impermanente, *anicca*?

UG: No le pido a la gente que tome todo por *anicca*, impermanencia, porque pueden irse al extremo y perder el interés por todo y deprimirse o volverse abúlicos, como si, porque hubiese *anicca* o impermanencia no hubiera nada que hacer, ni hubiera que trabajar, conseguir el sustento básico, etcétera. La interpretación errónea de que todo es impermanente crea desidia o tristeza o dejadez. Pero otra cosa es si uno lo capta por sí mismo. Por lo general, se interpreta la impermanencia como algo negativo. Lo esencial es captar *anicca* y darse cuenta de que el sufrimiento es impermanente. También lo son las emociones y reacciones que vienen y van, no permanecen, sino que pasan. Vienen y van el enfado, los celos, el odio, la rabia... Estamos atrapados en las reacciones de gusto y disgusto. Hay que aceptar las emociones y fenómenos sin reaccionar. Verlos, sin reaccionar. Aceptación de todo, y no quedarse siempre en lo que me gusta y en lo que me disgusta.

RC: ¿Se refiere a *anatta*, el no-yo o no entidad?

UG: El Buda insistió en que no eres el dueño, el propieta-

rio. Si fueras el dueño, podrías cambiarlo y controlarlo todo. Pero no lo eres. Por eso, lo importante es observar: *vipassana*. Observar sin reaccionar. Hemos de ser observadores, y no dueños o propietarios. El enfado no es tuyo, viene y pasa, ni los celos ni la ira ni el odio. Hay que observar y crear espacio, distancia, con respecto a lo observado, y así evitar reaccionar o ejercer como propietarios o dueños de ello. Entonces todo nos afecta menos. Si crees que eres el dueño, todo te afecta. El fuego interior, la agitación o ansia crean pena, sufrimiento, ignorancia, celos, odio, orgullo. En la meditación, uno tiene ocasión de contemplar todos esos fenómenos o tendencias.

RC: Hay que aplicar la ecuanimidad, *upekka*.

UG: Sí. Con la meditación *samatha* (la de calma y concentración), no permitimos que el combustible venga y atice el fuego interior; cortamos todas las experiencias sensoriales. Al estar muy concentrados evitamos todo lo otro. No permitimos que ningún combustible surja y produzca el fuego interior, y experimentamos así paz y alegría. Hay calma y dicha. Pero persiste el rescoldo. Las cenizas no te permiten darte cuenta del fuego, no lo ves o sientes. Los *shankaras* (tendencias subyacentes) duermen, hibernan días, meses, años... Pero están ahí, el rescoldo no se ha extinguido. Uno puede llegar a cegarse con esos estados de quietud y dicha. Y ese estado de calma se mantiene en un ambiente artificial (estar en un bosque, una cueva, retirado de todo), pero al volver a la vida ordinaria se quiebra esa calma. Retirado de la vida diaria y evitando el combustible que esta produce, puedes impedir muchas causas de desasosiego, excepto las memorias, las tendencias subyacentes y reacciones.

RC: O sea, los *shankaras*.

UG: Sí, así es. Uno convierte la mente en su propio enemigo. Uno crea sus propios problemas con los pensamientos y reacciones, y así el problema real no es el combustible que genera el exterior, sino el que causa nuestra propia mente y sus pensamientos y reacciones.

RC: Pero la meditación *samatha* es favorable, ¿no?

UG: Sí, claro, como herramienta. *Samatha* es para poder ver con lucidez, claridad, como por un microscopio. Al sosegar, esclarece, afina la atención y nos permite trabajar con la visión penetrante. Hay que utilizar la meditación *samatha* como medio, y no como fin. *Samatha* afila la atención y limpia el polvo de la mente. Entonces uno puede ver a través de las cenizas y eliminar el rescoldo. Ese es el verdadero propósito y alcance del *nirvana*. *Nirvana* significa "extinción". Mediante él extinguimos el rescoldo. Primero soplar y luego enfriar. El *nirvana* no es algo propiamente que debamos alcanzar, sino un incidente. Pones las condiciones, y sucede. Sucede. Se requiere fe, esfuerzo, atención plena, concentración e intuición o visión penetrante.

Hay que volver a la vida cotidiana y refrendar en la sociedad nuestra evolución y mantener en el ambiente común el estado de paz, la ecuanimidad. Hay que afrontar ese desafío. Llevar *vipassana* a la vida diaria. Los problemas son el reto. Tenemos que ir entendiendo la naturaleza de la mente, y para eso está la meditación. El propósito es no dejarse afectar, pero afrontar las dificultades. Aceptar, y no huir. Con la meditación *vipassana* concedes valor a los problemas e incluso a las corrupciones de la mente, porque todo ello lo afrontas, lo conoces y lo superas.

RC: *¿Maya?*

UG: *Maya*. Pero tenemos que aprender a aceptar la realidad, sin reaccionar. Puedes fluir con la realidad y no crear conflicto. Acepta lo que es y no reacciones mentalmente.

ARAYAWANSA MAHATHERA

Visité en diferentes ocasiones el templo de la Mahabodhi Society en Delhi, e incluso asistí a una discusión filosófica del más puro estilo budista. Éramos un nutrido grupo de personas sentadas en el suelo, bajo una gran imagen del Buda. El venerable L. Arayawansa Mahatera dirigía el debate. Se hablaba en voz baja, cada uno exponiendo sus argumentos con convicción, pero sin ánimo de imponerse, con serenidad.

El templo de la Mahabodhi se encuentra en una esquina del gran recinto del templo Birla (Laksmi Narayan), que he visitado muchas veces. Pude comprobar que el reverendo Arayawansa tenía una óptima relación con el sacerdote del templo hindú, el pandit *Jai Bhawan. El venerable me presentó al* pandit, *y ambos se fotografiaron muy gustosamente conmigo.*

Mi primera conversación con el venerable fue breve. Le dije que estaba profundamente interesado en las filosofías y psicologías de Oriente y que, entre mis libros, tenía algunos dedicados al Buda y sus enseñanzas. Se sintió muy complacido y hablamos de la Mahabodhi en Sri Lanka, con la que yo permanecía hacía tiempo en contacto. Yo partía para Rishikesh y luego para Katmandú. Me pidió que fuera a conversar con él a mi vuelta. A partir de ahí era raro el año que no le visitaba y él me invitaba, en su modesta celda, junto al templo, a deleitar un buen té y un exquisito bollo.

RAMIRO CALLE: Siento una enorme admiración por el Buda y su doctrina. Considero que propone una forma de vida admirable. Es, por otra parte, una doctrina clara y muy racional. Solo algunos puntos son muy difíciles de comprender, como, por ejemplo, el del *nirvana*. ¿Qué sucede exactamente en el *nirvana*?

ARAYAWANSA MAHATHERA: Todo acaba, todo finaliza. *Nirvana* es simplemente extinción; extinción absoluta.

RC: ¿Es el final de ser como tal?

AM: Exacto. He ahí la verdadera Liberación. La extinción es absoluta. El individuo ya no renacerá más. Su ciclo de vidas y muertes, de renacimientos, ha concluido. Se es libre.

RC: Nadie puede dudar de la sabiduría que encierra el budismo. ¿Por qué, sin embargo, ha perdido tanto terreno en la India, donde precisamente encontró su origen?

AM: Todas las doctrinas tienen sus altos y sus bajos, podríamos decir. Atraviesan momentos muy prósperos y momentos que lo son menos. Las circunstancias también cuentan mucho. En una época, el budismo floreció mucho en la India. Posteriormente, con la invasión musulmana decreció. Los musulmanes lo persiguieron con toda crueldad, y, lógicamente, el budismo no pudo dejar de resentirse. Los musulmanes quemaron templos, arrojaron a los monjes de los monasterios y cometieron otros actos que vulneraron el budismo. También hubo otra razón de peso: los brahmanes tampoco lo respetaron y también trataron de eliminarlo, aunque con otros medios. Al principio, mientras vivía el Buda, y luego durante cierto tiempo, respetaron la doc-

trina, pero después la atacaron abiertamente y la persiguieron sin reparo.

RC: ¿Incluso en la India ha habido persecuciones religiosas?

AM: Las ha habido, aunque no hayan alcanzado las mismas proporciones que en otros países.

RC: Sin embargo, ahora, al menos en apariencia, existe una gran tolerancia religiosa.

AM: Así es. Tratamos de respetarnos unos a otros, como debe ser. Cada persona debe seguir sus propias tendencias sin ser molestada ni condicionada por los demás. El respeto es esencial. Los hombres deben respetarse. Si las personas se respetasen, todo iría mucho mejor.

RC: En la actualidad, el budismo interesa considerablemente en Occidente.

AM: En efecto. Está extendiéndose por todo el mundo. Hace varias décadas que en Europa y en América ha comenzado a ser tomado con mucho interés. Son muchos los intelectuales que se han vuelto hacia él y que lo han adoptado como forma de vida. Son muy numerosas ya las personas que buscan el camino espiritual a través de la meditación. La meditación es realmente importante. Sí, mucha gente está aproximándose al budismo y sirviéndose de sus principios y métodos. Mi opinión personal es que cada vez será mayor el número de personas interesadas por el budismo en los años sucesivos. Confío en que no se sentirán defraudados. La humanidad necesita amor, verdadero amor; entrega de los unos a los otros.

RC: Desde hace muchos años estoy muy interesado en la meditación. La practico asiduamente y estimo que es un procedimiento excelente para acercarse a uno mismo y a los demás. ¿Cuál es su idea al respecto?

AM: Estoy plenamente de acuerdo con usted. La meditación es muy conveniente. Exige un control riguroso de la mente. Esta debe ser fijada en un solo objeto. Hay muchos temas sobre los que meditar: compasión, serenidad, amor, ecuanimidad... Todos estos temas son excelentes soportes para la meditación.

RC: ¿Cuánto tiempo es aconsejable dedicar a la meditación diariamente?

AM: En principio, es, desde luego, muy difícil controlar la mente. Al principio es suficiente con diez minutos de práctica. Más adelante podemos invertir veinte minutos, y luego debemos ir aumentando el tiempo gradualmente. A través de la meditación se consigue la luz. La meditación es esencial no solo para los budistas, sino también para toda persona que busque la paz. La meditación es la quintaesencia del budismo. Donde no hay meditación, no hay budismo. La meditación conduce a la tranquilidad de la mente y a la paz interior.

RC: El budismo original, el de viejo cuño, no hacía ni hace referencia alguna a Dios. Sin embargo, posteriormente y por paradójico que pueda resultar, se divinizó al mismo Buda, cuando este jamás hizo que se le tomase como divinidad. ¿Por qué este curioso fenómeno?

AM: Para el budista, el Buda no es Dios, es mucho más que la divinidad. Es un ejemplo viviente para todo budista; un

hombre que, por su propio esfuerzo personal, consiguió algo tan grande como la Liberación. El Buda es un modelo extraordinario; es algo permanentemente vivo.

RC: Comprendo lo que quiere decir, lo comprendo perfectamente. Sin embargo, algunas corrientes budistas han creado muchas divinidades.

AM: Tras la muerte del Buda, y con el paso del tiempo, surgieron diversas opiniones y juicios y ello dio lugar a los vehículos del budismo. Aun dentro de la creencia central y sin apartarse de ella surgen otras creencias. Los dos vehículos más importantes son el Hinayana (Theravada) y el Mahayana. Yo soy hinayanista, theravadin.

RC: Hay budistas que consideran que el Buda regresará un día para liberar a la humanidad. Los budistas esperan la llegada del futuro y bondadoso buda Maitreya. ¿Vendrá?

AM: Eso esperamos. Vendrá. El Hinayana no cree que vendrá el mismo Buda, sino que será otro. Dentro de mucho tiempo, habrá de nacer para el bien del mundo. Él traerá la paz a este mundo y disolverá definitivamente la ilusión. Cada vehículo sigue su camino en el budismo, pero todos creen en el Buda, en su superioridad. Dentro del budismo hay muchas sectas. Todas ellas aman y respetan al Buda, porque, repito, él es para nosotros el modelo más grande que persona alguna pueda tener.

RC: ¿Cómo debe ser un buen budista?

AM: Debe seguir con toda fidelidad las enseñanzas del Buda: hacer el bien, no hacer el mal y purificar la mente. Siguiendo estos tres principios se es un buen budista.

VENERABLE H. SADDHATISSA

He mantenido una óptima relación con el venerable Saddhatissa hasta su muerte y durante años mantuvimos correspondencia y acudí a visitarlo a Londres, para entrevistarlo en la sede de la Sociedad Maha bodhi de Inglaterra, de la que él era presidente. El venerable doctor Saddhatissa nació en Sri Lanka y fue ordenado monje en 1926. Fue profesor de budismo en las universidades de Benarés y de Toronto y autor de varios libros sobre budismo. Su obra Introducción al budismo, *ya un clásico, lleva muchísimos años publicada en castellano.*

Estuve entrevistándolo durante muchas horas y en todo momento dio pruebas de una gran paciencia y, por supuesto, de ser una persona con excepcionales conocimientos, además de realmente amable y encantadora.

RAMIRO CALLE: ¿Cuál considera usted que ha sido la aportación más importante del budismo a la humanidad?

H. SADDHATISSA: Debo responder a esta cuestión un poco detalladamente. La vida del Buda tiene dos aspectos. Uno de ellos es su gran sabiduría e iluminación, la entrada a la gran felicidad o *nirvana.* El otro aspecto es su gran compasión, a través de la cual trabajó a favor de la reforma social. En la época del Buda había corrupción; a veces incluso en nombre de Dios o de la religión. Había mucha corrupción entre las personas. Y como un reformador social, el Buda criticó a aquellos diablos

sociales y contribuyó así a una mayor humanidad en el mundo. Había por aquel entonces mucha desigualdad y él siempre se expresó en contra de ella. Por ejemplo, indicó que no hay diferencias entre el hombre y la mujer, y que lo que diferencia a una persona de otra es la inteligencia. ¿Qué utilidad tiene ser hombre si se es tonto o idiota? ¿Qué puede haber de malo en la mujer si es sabia e inteligente? El Buda siempre abogó por la igualdad en todos los sentidos. Contribuyó a enseñar al mundo que lo más elevado es la inteligencia y no la raza, la nacionalidad o cosas por el estilo. Consideremos que nació como príncipe y que pudo llegar a ser rey y llevar una vida fácil y apacible, y que, sin embargo, se sacrificó por ayudar al mundo y renunció a una existencia regalada para enseñar a todos que el propósito de la vida debe ser la Liberación, y no legislar, conquistar o divertirse. Impartió la enseñanza no solo con la palabra o a través de sermones, sino con el propio ejemplo. He aquí su otra contribución verdaderamente importante al mundo: enseñar que el propósito de la vida debe ser la adquisición de la salvación. Y esta fue su aportación a la humanidad a través de sí mismo.

RC: ¿Es el budismo más una filosofía que una religión? ¿Podemos considerarlo una religión sin Dios?

HS: El budismo ha sido aceptado como una de las grandes religiones, pero no es una religión en el sentido original de la palabra. "Religión" deriva del término latino *religare*, que, como usted sabrá mejor que yo, significa "unir". Pero tal como se entiende, además, la religión es comprar algo por algo, es decir comprar al ser con algo, servirse de un agente externo. En su sentido original, la religión es la comunicación de la persona con Dios. En el budismo no encontramos esta característica. Tu solución, tu logro, tu sal-

vación dependen de ti. Nadie puede salvarte. Esta es la enseñanza del Buda. Pureza e impureza dependen de ti. Nadie puede purificarte ni limpiarte. El Buda en su enseñanza ha dado total libertad al ser humano. En tanto las religiones teístas dependen de agentes externos, es decir de Dios, el budismo no depende de nada externo. Por ello, el budismo, repito, no es una religión en el sentido original de la palabra. Pero si tomamos la religión como una forma de vida, entonces el budismo puede ser considerado una religión, porque es una filosofía ética y una forma de vida. Si el budismo fuera solo una mera filosofía o especulación metafísica sin aplicación práctica, no tendría ningún objeto. Pero es la suya una filosofía ética y práctica. No solo contiene teoría, sino la manera de llevar esta teoría a la práctica. En este sentido, el budismo sí es una religión, apartándose del término en su sentido original. Debido a que la gente ha olvidado el sentido original de la palabra, el budismo ha sido aceptado como una religión, pero no hallamos en él ninguna de las características propias de las religiones si nos ceñimos al sentido original de ellas. En el budismo encontramos religión, como forma de vida y filosofía. Todo el canon budista se ha dividido en tres secciones. Lo denominamos *Tripitaka* ("tres cestos"), dado que la gente acostumbraba a guardar los libros en cestos. Una sección versa sobre las reglas monásticas, y en ellas encontramos todas las normas de vida para monjes y monjas. La segunda sección se refiere a la vida diaria, sermones éticos, moralidad y otras buenas políticas humanas. La tercera sección versa sobre filosofía, psicología y metafísica. Por tanto, en el budismo se encuentran todos los elementos que le hacen una filosofía y todos aquellos que le hacen, como a otras religiones, una forma de vida.

RC: Se han suscitado controversias entre el Hinayana o Theravada y el Mahayana. ¿Considera posible una real reconciliación?

HS: Es perfectamente posible. Los principios que se encuentran en los ideales mahayánicos –como el del *bodhisattva*, por ejemplo– se hayan asimismo en la enseñanza formal del Theravada. Ambas ramas están de acuerdo en observar las enseñanzas fundamentales del Buda. Ambas escuelas aceptan las Cuatro Nobles Verdades, el Óctuple Sendero, los principios sobre la vida y el Origen Dependiente; tales son los puntos básicos de la doctrina del Buda. Tanto el Mahayana como el Theravada observan con fidelidad dichos puntos. ¿Sabe?, es sorprendente ver que entre los budistas no hay diferentes iglesias. Otras religiones tienen diferentes iglesias, pero entre nosotros no sucede este fenómeno. Nosotros tenemos templos budistas (*viharas*). Usted, que ha estado en la India, habrá conocido muchos templos, así como lugares sagrados conectados especialmente con la vida del Buda. Hay peregrinos de las más diferentes partes del mundo: unos pertenecen a Japón, China, Corea, Mongolia o el Tíbet; otros a Sri Lanka, Myanmar, Tailandia, Camboya o Laos. Todos ellos pueden acudir a orar y meditar al mismo templo, sin discriminación de ningún tipo. Si un peregrino de Sri Lanka, Myanmar o Tailandia –países en los que se practica el budismo Theravada– acude a Japón, donde se practica el budismo Mahayana, orará y meditará en los templos Mahayana, y si un japonés, por ejemplo, visita Sri Lanka, orará en un templo Theravada. Es decir, que siempre nos miramos como hermanos y no peleamos los unos contra los otros. Si un budista Theravada va a Japón, es recibido como hermano, y viceversa, si un budista Mahayana va a Sri Lanka, también es recibido como un hermano. Usted puede comprobarlo en este

templo, donde tenemos dos monjes japoneses y donde todos vivimos amistosa y armoniosamente. En cuanto a la práctica, tampoco surge dificultad alguna, y, en realidad, todos los budistas practican el budismo como una única religión. Existen algunas diferencias filosóficas y algunas prácticas distintas entre las escuelas, pero todos nosotros nos asentamos sobre los mismos principios de unidad, armonía y amistad. Somos uno; no hay diferencias.

RC: ¿Conservó el Buda un mensaje esotérico para los iniciados?

HS: El mensaje fue el mismo para todo el mundo. Mostró la enseñanza en toda su profundidad. No escondió nada en el puño y no guardó una enseñanza secreta para unos cuantos favoritos. Sus enseñanzas estaban abiertas a todos. No ofreció ningún secreto, ninguna enseñanza esotérica. Consideramos que no hubo en su enseñanza nada que pueda ser calificado de oculto.

RC: ¿Qué debe definir al buen budista?

HS: Un buen budista debe tender hacia los más elevados ideales y meditar. Debe observar los siguientes preceptos: abstenerse de alcohol; abstenerse de una vida sexual ilícita; abstenerse de actos deshonestos; abstenerse de la mentira, incluyendo palabras no amistosas, conversaciones crueles, patrañas y murmuraciones; abstenerse de licores y drogas que nublan la mente… Si una persona se abstiene de esos demonios, de esas prácticas que son dañinas para sí misma y para la sociedad, si se es una buena persona, entonces se es un buen budista. También para ser un buen budista hay que practicar la meditación, y meditar sobre el amor universal. Si la persona inclina su vida hacia ac-

tividades inofensivas, buenas y provechosas, si vive siendo útil a los otros, es el mejor budista.

RC: Desde su propio punto de vista, ¿cuál es el país que sigue un budismo más genuino, más de acuerdo con la enseñanza original?

HS: Esta pregunta es difícil de responder, porque el budismo, como cualquier otra religión, se ha desarrollado en cada país según las necesidades de sus gentes. Cuando las religiones alcanzan los diferentes países, se encuentran con la existencia de diversas prácticas culturales, sociales, etcétera. Las personas de ese país al que llega una religión no quieren desprenderse de esas prácticas. Por eso nos encontramos en diversos países con un budismo que lleva consigo una serie de prácticas que no están escritas en las enseñanzas budistas. Aun así, en cualquier país hay quienes practican el budismo más auténtico. En Sri Lanka se conserva el budismo en su más nítida pureza, pero deseo aclarar que lo hay también adaptado a las necesidades de sus gentes. Hay personas que gustan de asociar el budismo a sus necesidades sociales y culturales. Sí, en Sri Lanka hay budismo puro y practicantes que lo observan. Pero no puedo decir que no haya tal budismo en Myanmar, Tailandia y otros países.

RC: En lo referente a la enseñanza budista siempre surge una pregunta inevitable: si no hay un Yo o entidad permanente, ¿qué es lo que renace?

HS: Es muy sencillo de comprender si entendemos el proceso mental como un flujo. Nosotros creemos en la causa y el efecto. Todo depende de esto. Si hay una causa, con seguridad tiene que haber un efecto, y de forma similar en nuestra

pantalla mental cada pensamiento momentáneo está condicionado por otros pensamientos momentáneos y condiciona a su vez a otros sucesivos. De este modo, el proceso pensante fluye como una corriente, como si se tratara de un río. Si usted contempla, por ejemplo, un río, observará que este, como tal, está fluyendo, pero el mismo río no es en todo momento la misma agua; y condicionada por un agua que viene, otra agua se está deslizando hacia el mar. Así pues, no estamos contemplando la misma agua en el río, sino el transcurrir del agua momentánea, condicionada por otra agua. La primera agua corre impulsada por la otra agua que viene. Similarmente, un pensamiento momentáneo condiciona a otro pensamiento momentáneo, y dichos pensamientos se van sucediendo. Por este motivo, creemos en el proceso de consciencia como una corriente, como un río, como un continuo fluir. Aunque no hay alma para nosotros, existe ese fluir continuo. El pensamiento momentáneo no cesa de fluir. No hay muerte en el sentido real. Ese momento es llamado consciencia de muerte. Condicionados por la consciencia de muerte adquirimos el abandono de la consciencia o consciencia de río. El fluir de los pensamientos momentáneos nos hace ser diferentes, cambiar. Nuestra mente y nuestro cuerpo cambian de forma constante. En todo momento estamos cambiando. En este instante usted y yo hemos cambiado. Nuestros pensamientos están fluyendo, aunque no seamos conscientes de ello. Tal es el hecho como el budismo lo entiende.

RC: El *yoga* tiene una antigüedad de milenios y han existido muchos *yoguis* antes que el Buda. Se ha dicho, sin embargo, que este fue el primer *yogui* no anónimo. ¿Lo cree usted así?

HS: Sí, efectivamente, fue un *yogui*, aunque desde luego no se pueda decir que el primero. Hubo, por supuesto, muchos

antes que él, pero también él fue un *yogui*. Podemos decir que fue el *yogui* de *yoguis*, el rey de los *yoguis*. Estudió *yoga* antes de su iluminación y tuvo dos grandes maestros. Le mostraron cómo concentrar su mente y a qué estado podría aspirar de esa forma, y alcanzó ese estado, ese estado de acuerdo con las instrucciones de dichos maestros. Pero no se sintió satisfecho plenamente con aquellas enseñanzas, porque supuso que había un logro más elevado. Por tanto, meditó por sí mismo y alcanzó la gran iluminación. Aquellos maestros no eran iluminados, y por eso se apartó de ellos. Practicó por sí mismo y más allá de esa práctica adquirió el estado búdico.

RC: Para la mentalidad occidental no resulta fácil asimilar el concepto de *sunyata*. ¿Debemos entenderlo como un vacío absoluto?

HS: *Sunyata* quiere decir que no hay entidad eterna y permanente en el ser humano ni en cualquier ser animado o inanimado. Tal es el *sunyata*. Tenemos forzosamente que distinguir entre dos lenguajes: el convencional y el filosófico. Convencionalmente se nos distingue con un nombre, según nuestra nacionalidad y la opinión del que lo aplica. Pero a pesar del nombre, nada somos en el sentido real. Si dividimos a una persona en los agregados que la forman, nos damos cuenta de que no encontramos en ella nada permanente, ninguna entidad eterna. Y eso es *sunyata*.

RC: ¿Qué puede decirnos acerca de la meditación?

HS: Creo que la meditación es indispensable para la vida. Es una práctica importantísima. Consideremos que el ser humano está compuesto de mente y cuerpo. Si una persona quiere vivir una vida muy saludable físicamente, deberá practicar

ejercicios físicos y cuidar su cuerpo, pues de lo contrario este puede enfermar. Se deben practicar ejercicios físicos desde muy niño, para llegar a ser una persona completamente sana. Lo mismo cabe decir sobre la mente. Así como hay que practicar ejercicios físicos para tener un cuerpo sano, hay que practicar meditación para conseguir una mente saludable. Y meditación o *yoga* significa en el budismo el cultivo de la mente. Una persona debe cultivar y entrenar la mente. La mente es como un mono que salta constantemente de aquí para allá y no se detiene en ningún sitio. La mente corre en la dirección de las percepciones sensoriales. Pero si queremos disponer de ella y someterla, debe ser entrenada. Eso es lo esencial si queremos servirnos de ella. Para utilizarla, someterla y fijarla en un objeto determinado, lo principal es practicar la meditación. En el budismo tenemos varias clases de meditación. Meditación, por ejemplo, sobre la respiración y sobre el amor universal.

Para fijar y desarrollar la atención mental existen diferentes métodos, siendo uno de los más importantes el de la meditación. Una persona, a fin de controlar su mente, debe cultivar cualidades positivas. Si una persona, por ejemplo, tiene un carácter egoísta e intransigente, debe cultivar el amor universal y la tolerancia, meditando sobre ellos. Para practicar esta forma de meditación elevada, que tiende al cultivo de las cualidades positivas, debemos sentarnos en un lugar tranquilo y recoleto y cultivar buenos pensamientos, proyectándolos adecuadamente. Antes de ello puede leerse un texto apropiado, que nos ayude a estimular nuestros pensamientos positivos. Tenemos siempre que tener presente que si no entregamos nuestro amor a los demás no podemos esperar que ellos nos lo ofrezcan a nosotros. Debemos comenzar enviando estos pensamientos amorosos a la persona más querida, y preferiblemente a una persona del mismo sexo, para evi-

tar que pueda provocarse deseo sensual. Esta es la primera fase de este tipo de meditación. Después hay que irradiar los pensamientos y sentimientos amorosos a la segunda persona más amada. A continuación, irradiamos nuestro amor hacia los vecinos y, así, por extensión, a personas que conozcamos y, por último, a todos los seres del mundo. Debemos asimismo irradiar pensamientos amorosos incluso a nuestros enemigos. De esta forma elevamos la espiritualidad mundial. También hay que proyectar nuestros pensamientos amorosos sobre las personas dementes, ignorantes, enfermas. Es decir, debemos irradiar nuestros pensamientos amorosos a todo el mundo. Y cualquier sentimiento de desagrado que pueda surgir en este tipo de meditación debe ser superado por completo. Así es la meditación de amor universal; y esta meditación puede llevarse a cabo también en la vida cotidiana. Durante nuestro trabajo, con otras personas, durante nuestras actividades diarias, nunca debemos perder el control sobre nosotros mismos. Tenemos que mostrarnos siempre bondadosos, como hemos tratado de hacer a través de la meditación amorosa, irradiando sobre todos los seres pensamientos amorosos. Así, la meditación amorosa se lleva a la vida diaria. Hay que evitar todo enfado, toda violencia, toda falta de amor. Así se alcanza el objetivo real de la meditación, conduciendo a la práctica la simiente de nuestra meditación.

La meditación, en cualquiera de sus formas, nos permite obtener un grado superior de concentración y unidireccionalidad mental, que pueden ser aprovechadas para alcanzar los ideales más elevados y llegar a los más altos logros. La meditación siempre debe ser llevada a la práctica; es decir, no debe quedarse en los meros ejercicios de meditación. De esta forma se cristaliza aquello en lo que se ha meditado. Si una persona está concentrándose en no enfadarse, pensando y cultivando así su mente y obteniendo el control sobre

ella, y después, cuando se reintegra a la sociedad, es capaz de permanecer absolutamente sereno, entonces ha practicado la verdadera meditación. Al principio, para llevar a cabo la meditación, es muy aconsejable el silencio, porque en las primeras fases, si la mente no encuentra el ambiente adecuado, se alterará con frecuencia. Hay que evitar las interrupciones. Pero cuando el practicante ha alcanzado la concentración total de su mente, entonces, suceda lo que suceda, por mucho escándalo que se forme alrededor de quien medita, la mente no será perturbada.

RC: ¿Qué piensa usted de la autoobservación, de la observación atenta de todo lo que forma nuestro ser, y de la toma de consciencia de todo aquello que hacemos o nos rodea?

HS: Es muy esencial. Es esencial para la vida y también es una forma de meditación. Cuando hacemos algo debemos hacerlo conscientemente. Debemos tomar consciencia de lo que estamos haciendo, cómo lo estamos haciendo y saber qué está sucediendo en nosotros. El observarnos, el ser conscientes, desarrolla nuestra mente. Una persona debe desarrollar su consciencia y ser consciente hasta de las cosas más triviales. Al comer, por ejemplo, debemos ser conscientes de lo que comemos e incluso de los ingredientes de la comida y de cuándo hemos comido lo suficiente. Si estamos sentados, hay que tener consciencia de que estamos sentados. Y si estamos de pie, debemos tener consciencia de que estamos de pie. Incluso podemos tomar consciencia de que nos vamos ya a dormir, y al despertar, tomar plena consciencia de que estamos despiertos. Hemos de tratar de alertar nuestra consciencia en nuestra vida diaria. Si estás leyendo, sé consciente de que estás leyendo; al escribir, sé consciente de que estás escribiendo. Hay que centrarse en aquello que se está haciendo,

evitando hacer varias cosas a la vez, porque de esa forma no se permanece atento a ninguna de ellas. Una persona que lee mientras come, por ejemplo, no está verdaderamente atenta ni a la lectura ni a la comida. Cuando tomamos plena consciencia de algo, se activa considerablemente la memoria. La meditación no es solo una forma de vida, sino el hecho mismo de controlar la vida. Se medita para obtener un propósito útil de la vida.

RC: Hay una forma muy eficiente de concentración, que es aquella que se sirve de la respiración como soporte de la atención. ¿Puede hablarnos de ella?

HS: Somos seres vivientes. Estamos vivos y no muertos. Y para mantener la vida debemos respirar. Si no fuera por el proceso respiratorio, moriríamos. Pero a menos que nos concentremos en la entrada y la salida del aire, no somos conscientes de que estamos respirando. Todos nosotros estamos respirando, porque de lo contrario no estaríamos vivos. Pero ¿estamos meditando sobre la respiración? Estamos respirando, pero no meditando. Por tanto, no somos plenamente conscientes de que estamos vivos. No sabíamos que estábamos respirando, sino que estamos hablando entre nosotros. La fijación de la mente en la inspiración y la espiración resulta excelente como medio para lograr la unidireccionalidad de la mente. Es un soporte excelente para la concentración. Al proponernos saber que estamos respirando, toda nuestra atención mental se canaliza hacia la respiración, y, poco a poco, tras varias sesiones de práctica, la mente termina por serenarse y consigue alcanzar un grado considerable de concentración.

RC: Sigamos hablando de la meditación...

HS: Tal vez el término "meditación" no sea el más apropiado para dar una idea de lo que esta práctica es para el budismo. Las denominaciones *cultura* o *cultivo* o *desarrollo mental* expresan mejor su objetivo. La meditación budista no se efectúa en el nivel de procesos ordinarios del pensamiento, ni persigue directamente la inhibición de los pensamientos. Su objetivo básico es mejorar la receptividad, perfeccionar la percepción y desarrollar la consciencia. A través de la aplicación de la correcta atención mental puede ser evitada la dispersión de la mente. Las riendas sueltas de nuestra mente pueden ser tensadas y los caballos salvajes de nuestros deseos y sensaciones, controlados. Nuestra energía mental será canalizada y, por tanto, su calidad perfeccionada y mejorada. Por medio de este tipo de meditación, la mente puede ser entrenada para situarse en un estado de receptividad unidireccional. Es importante comprender que esta concentración de la atención no consiste en un proceso de añadir, sino en un proceso de eliminación de perturbaciones e interferencias. La meditación enseña la distinción sutil entre pensar y tener pensamientos. Se busca el conocimiento intuitivo, y no las meras construcciones analíticas. Puede surgir el conocimiento con una intuitiva espontaneidad, y este conocimiento solo difícilmente puede ser expresado a través del pensamiento ordinario. En el discurso del Buda denominado *Satipatthana Sutta* están expuestos los cuatro tipos de contemplación: del cuerpo, de las sensaciones, de la mente, y de los estados de la mente. En este discurso, el Buda declara que esta receptividad plena es la única forma de liberar la mente de la contaminación y la mancilla (la cólera, la ira, los engaños y autoengaños, el deseo o "sed", la envidia, el odio, etcétera).

Determinadas prácticas fisiológicas combinadas con ejercicios mentales resultan muy útiles, pues existe una estrecha interrelación entre el cuerpo y la mente. Yo mismo practiqué

yoga físico en mi juventud y siempre me ha atraído considerablemente, aunque ahora ya no lo practico por mi edad.

La meditación budista concierne de forma muy especial a la mente. La mente es el factor más importante, porque, cuando se mantiene sana y fuerte, su poder sobre los otros factores es notable. Muchas enfermedades –de la piel, del corazón, jaquecas, tensión nerviosa y arterial, etcétera– son resultado de un estado mental insano. Un tanto por ciento elevadísimo (alrededor del ochenta por ciento) de los trastornos mencionados son causados por desórdenes o tensiones mentales. La mente, por tanto, tiene que ser entrenada y cultivada a través de un trabajo tenaz y un esfuerzo constante. No hay atajos ni caminos fáciles.

Sorprende observar cuánta gente desconoce el hecho de que poseen una mente que puede ser entrenada de la misma manera que en cierto modo pueden serlo los músculos del cuerpo físico, que mediante un adecuado adiestramiento pueden desarrollarse tanto en fuerza como en elasticidad. Uno de los ejercicios de atención mental que recomiendo altamente es el de la toma de consciencia de la inspiración y la espiración durante la respiración. Este ejercicio no solo purifica y mejora todo el organismo, sino que conduce sobre todo a la concentración de la mente, a su estabilidad. Canalizamos toda nuestra atención hacia una actividad que es generalmente mecánica e inconsciente. Tenemos, asimismo, que practicar con asiduidad la observación de los procesos y contenidos de la mente; la observación de las emociones, deseos y sensaciones, y la observación del cuerpo; todos ellos tal como surgen y son en realidad. También debemos adiestrarnos en la observación de todas nuestras acciones, ya que estas encuentran su origen en la mente. A través de estas técnicas de observación nos son revelados los factores negativos y los positivos. Los negativos son la lujuria y la sensualidad

desmesurada, el odio y la cólera, la apatía y la indolencia, la tensión y el nerviosismo, las preocupaciones y la duda. Si estos factores brotan durante la meditación y nos perturban, debemos vencerlos, concentrándonos en los factores positivos, que son los siguientes: la amabilidad, el amor, la comprensión, el esfuerzo, la calma, la confianza, el bienestar, el contento y la firme energía. Una gran mayoría de los seres humanos de hoy están afligidos por las preocupaciones de uno u otro tipo. De hecho, preocuparse es una actividad inútil, debilitadora y altamente negativa, ya que casi nunca se trata del momento presente de tiempo que estamos viviendo. La preocupación no tiene consistencia, porque se basa en proyecciones mentales hacia el pasado o el futuro e implica el no vivir y el no concentrarse en el presente, en el ahora. Si tenemos un problema por el cual podemos hacer algo ahora mismo, entonces inmediatamente dirigimos nuestros mejores esfuerzos a resolverlo. Durante ese esfuerzo no estamos preocupándonos si estamos dirigiendo nuestra completa atención sobre el proceso que requiere esfuerzo, que es lo que debemos hacer. Y, al contrario, si nos enfrentamos a un problema por el cual no podemos hacer nada ahora mismo, entonces, como este es inevitable e insoslayable, debemos concentrar toda nuestra atención sobre el presente, el ahora, la situación real, y no proyectar nuestra mente de forma lateral ni a través de unos canales de pensamiento infructuosos, irreales y debilitantes.

RC: ¿Qué propiedades terapéuticas podemos atribuirle al tipo de meditación budista?

HS: La meditación podrá ser practicada con entero aprovechamiento y éxito cuando estén sanos la mente y el cuerpo. Si una persona sufre una enfermedad o infección, debe ser

primeramente sanada. Ello es esencial. Es equivocado pensar que tales enfermedades puedan ser curadas a través de la meditación. En el caso de una enfermedad física habrá que acudir al especialista correspondiente, y al psiquiatra en el caso de una enfermedad mental. Hay que curarse y luego practicar la meditación, con el fin de asegurarse de que la enfermedad no vuelva de nuevo. Yo mismo, después de haber padecido un infarto de miocardio, producto de una grave gripe sufrida hace tiempo, estoy controlando mi restablecimiento, mejorándolo y activándolo a través de la combinación del régimen médico y de la meditación.

Estoy convencido de que muchas enfermedades, como las antes mencionadas, pueden ser evitadas mediante la práctica de la meditación. La meditación conduce al deleite y al goce, la amabilidad y la veracidad, a la belleza y a la salud. La meditación permite un estrecho control sobre la mente y el perfeccionamiento del carácter. Su práctica nos ayuda incluso a dormir reparadoramente y eliminar los sueños nocivos, reemplazándolos por sueños positivos. Los sueños perniciosos, de naturaleza negativa, son poco a poco eliminados a medida que obtenemos una mayor calidad en el trabajo meditativo. Cuando sobrevienen los sueños negativos, que encierran conflicto, ¿con quién estamos de hecho enfrentándonos?, ¿con quién estamos discutiendo?, ¿a quién tememos?, ¿de quién huimos?, etcétera. Tales preguntas podemos formulárnoslas durante la meditación y podremos llegar a ver con claridad que hemos estado discutiendo y enfrentándonos a aspectos de nosotros mismos, temiendo y huyendo de esos aspectos, personificados en las variadas imágenes oníricas. Esta verdad es tan simple que ha pasado por completo desapercibida para el psicoanálisis moderno, que con frecuencia busca explicaciones externas a los problemas sin darse cuenta de que todas las soluciones o los problemas están contenidos

dentro de ellos y no fuera. Poco a poco, mediante la meditación vamos consiguiendo una gran comprensión de nosotros mismos. La meditación, sin duda, conduce a un ensanchamiento de la comprensión.

RC: ¿Por qué los seres humanos tienen tantas deficiencias interiores? ¿Nacen así?

HS: Nacen puros, pero posteriormente son contaminados por un medio ambiente impuro e imperfecto. El medio ambiente humano se manifiesta como resultado de la ignorancia, y esta provoca la contaminación mental. Debemos tener en cuenta, como ya hemos señalado, que la sabiduría no consiste en una acumulación de conocimientos, sino en la disipación de la ignorancia, de la misma manera que la salud sólida no es una acumulación de fuerzas, sino la eliminación de toda debilidad y enfermedad. El pensamiento claro elimina la niebla mental. Es muy difícil, empero, para la persona sustraerse a las contaminaciones, si bien podemos, sin embargo, eliminarlas dentro de nosotros mismos a través del razonamiento claro y correcto, adquirido a través de la adecuada atención mental y la meditación. Para tener éxito en esta empresa, lo más importante es saber distinguir entre el mero conocimiento y la sabiduría. Además, es necesario también distinguir entre el razonamiento ordinario y el claro. La sabiduría sobreviene por medio de la experiencia directa, la práctica y la comprensión verdadera. Requiere disciplina, trabajo tenaz, paciencia y sacrificio para que pueda producir verdaderos resultados. Insisto enfáticamente en que no existen atajos. De la misma forma que alguien no puede, de la noche a la mañana, ser médico, físico o músico, tampoco puede ser puro y sabio en un tiempo mínimo. Es asombroso comprobar que hay destacados eruditos que han acumulado grandes conocimientos, pero no comprenden nada

y carecen de sabiduría. Ni siquiera comprenden lo que quiere decir la palabra "comprender", ya que la comprensión no solo consiste en saber, sino en ser.

RC: Por lo que usted ha indicado, es fácil deducir que no acepta la idea de la iluminación repentina, ¿es así?

HS: La paciencia, el trabajo tenaz y la meditación aportan una comprensión gradual, una verdadera comprensión. Progresivamente, vamos comprendiendo la naturaleza de las fuerzas que controlan nuestras vidas, la naturaleza de la mente y la materia, y también la naturaleza de todos los elementos que constituyen el complejo humano y el mundo. La iluminación representa la comprensión clara y en perspectiva de la relatividad, de la impermanencia. Cuanto más elevada es la iluminación, más grande es la comprensión de la relatividad de todas las cosas y mayor es el desapego. Cuanto más se acentúa el desapego, mayor es la liberación de todos los deseos. El budista cree en la percepción penetrante de la impermanencia de todas las cosas. El budista no cree que detrás de las formas cambiantes y las apariencias haya una esencia inmutable, aunque cree en la fuerza kármica que impulsa el renacimiento. La reencarnación no es un término correcto dentro del budismo.

RC: ¿Qué es lo que, dentro de nosotros, nos hace distinguir entre el bien y el mal, la belleza y la fealdad, etcétera?

HS: En la vida práctica, la distinción se produce a través del proceso de asociación. La moralidad y la ética están basadas en la acumulación de experiencias personales, en la tradición y los hábitos. Asociamos el dolor con el mal; el placer con el bien; la fealdad que conduce a la desdicha la hacemos equi-

valente del mal; la belleza que conduce a la felicidad y al placer, equivalente del bien, etcétera. Las cosas solo son buenas o malas, bellas o feas, en relación las unas a las otras. Más allá del plano de la relatividad, donde no hay dualidad y solo unidad, tales conceptos carecen de todo sentido.

RC: ¿Qué puede decirnos sobre el gozo interior?

HS: Cuanto mayor es la comprensión, mayor es el gozo. El gozo es la liberación de la ignorancia, que es a su vez la liberación de los deseos y todos los estados perniciosos. Tenemos que volver a ser un poco como niños pequeños gozando de sus juguetes. Toda enseñanza verdadera es similar en su espíritu. También la Biblia nos invita a volvernos como niños para entrar en el Reino de los Cielos. Las diferencias están únicamente en las formas y en las apariencias, que son el producto de diferentes culturas, diferentes idiomas, diferentes civilizaciones. Desgraciadamente, el ser humano olvida la realidad que contienen las verdaderas enseñanzas y se acuerda solo de las palabras, de los ritos, de los símbolos y de los ceremoniales, no siendo consciente de que por ellos sobreviene la confusión, la ignorancia, la oscuridad y la miseria. La comprensión clara y correcta de la verdadera enseñanza conduce a la verdad, a la sabiduría, a la luz y al gozo.

RC: ¿Qué mensaje le ofrecería al hombre actual?

HS: Quiero subrayar que toda terminología es nociva. La profusión de etiquetas ha provocado grandes perjuicios. El ser humano, lamentablemente, se acuerda de las palabras y se olvida de lo que realmente significan. Por ejemplo, a veces prestamos excesiva atención a etiquetas, tales como cristianismo, budismo o hinduismo, y ninguna o muy poca a las

enseñanzas que imparten. Ahí radica el peligro. No debemos prestar excesiva atención a las etiquetas; debemos considerar que esas enseñanzas son para la humanidad.

Los grandes maestros vinieron al mundo para mejorarlo. Cristo, por ejemplo, vino al mundo para difundir sus enseñanzas entre todos nosotros. Es decir, que una enseñanza no está hecha para unos y no para otros, sino que ha sido concebida para todos. Los grandes maestros quieren un mundo mejor, y por ello ofrecen su enseñanza a todos. Ese ha sido el deseo del Buda, de Cristo y de todos los grandes maestros. Fueron sus seguidores los que se clasificaron como budistas, cristianos, etcétera, pero los grandes iniciados predicaban para todo el mundo.

Insistamos en que el deseo primordial de los grandes maestros era hacer un mundo mejor y que no tenían interés alguno en las etiquetas. Cualquiera puede aprovechar sus enseñanzas, y así, por ejemplo, todos los seres humanos, y no solamente los budistas, pueden utilizar la meditación en el amor universal, en los sentimientos o pensamientos elevados y en la respiración. Estas prácticas de meditación facilitan el control sobre la mente y la superación de la agresividad, la dispersión, el egoísmo y los deseos perniciosos. Se pueden vencer todos estos enemigos y cultivar, por otra parte, la compasión, el amor universal, la amabilidad, la generosidad y las cualidades positivas en general.

Mi humilde ruego es que se comprenda que cualquier cristiano, sin etiquetarse a sí mismo, puede practicar estos métodos de meditación o métodos de *yoga*, para su beneficio, lo que no debe causar ningún conflicto con sus etiquetas, ya que no existe ninguna razón para ello. Las etiquetas carecen de todo valor. Dejemos que una persona se etiquete como quiera –musulmán, hindú, budista, cristiano, etcétera–, porque lo esencial es llevar a cabo las prácticas de me-

ditación enseñadas por el Buda o por otros grandes *yoguis*, sin ningún tipo de discriminación religiosa. Puede uno observar fielmente su religión y también llevar a cabo las prácticas de meditación. Yo diría que para lo único que sirven las etiquetas es para rellenar los papeles burocráticos. Y en el momento de aprender cualquier gran enseñanza debemos olvidar toda etiqueta. Así debemos hacerlo al aprender la meditación o el *yoga* para nuestro beneficio. Todas las religiones deberían existir en completa armonía, ya que el propósito de los maestros tiende a reafirmar las cualidades positivas. Por ello, sin discriminación, los seres humanos deben servirse de cualquier método o práctica que pueda resultarles útil, con independencia de cuál sea su procedencia religiosa, sin que sea necesario cambiar de etiqueta.

RC: ¿Qué opina del budismo tibetano?

HS: Algunas escuelas tibetanas se acercan más que otras a la doctrina del Buda, y sus prácticas están más de acuerdo con la doctrina budista original. Ahora bien, si analizamos la historia, nos damos cuenta de que cuando el budismo penetró en el Tíbet se encontró con la religión bon, que era de culto ancestral. Con el paso del tiempo, dichas creencias y prácticas se asociaron en cierto modo con la enseñanza budista. No cabe duda de que en el Tíbet la enseñanza budista se ha visto influida por dichas prácticas. Por tanto, nos es forzoso admitir que hay muchas interpolaciones, mezclas y añadidos. Por ello, en el budismo tal como se presenta en el Tíbet encontramos una parte que está de acuerdo con el budismo original, y otra parte que se aparta por completo de él.

RC: ¿Quiere dirigir algunas palabras o consejos al aspirante propiamente budista?

HS: No hay bautismo en el budismo ni un rito de conversión. En términos budistas, la conversión ocurre dentro del individuo. Si yo intentara convencerte de mis pensamientos, sería como llamarte idiota e insultar a tu inteligencia. No hay conversión, sino que uno se autoconvierte. Los principiantes deben practicar con asiduidad la meditación para ampliar su comprensión al máximo. El medio ideal es la práctica de la meditación. De las formas más elementales de meditación se va trascendiendo a las más elevadas. Durante la meditación podemos enviar nuestras bendiciones de amor a todos los demás, surgidas desde la bondad de nuestro corazón. Podemos enviar a los demás nuestros mejores pensamientos, ya que los pensamientos poseen un gran poder. Quiero invocar las bendiciones del Buda, su enseñanza y su comunidad (de discípulos), para enviar las mías en su nombre. ¡Invoco al Buda, el *Dharma* y el *Samgha*, que son la Triple Joya! Que todas las bendiciones sean vuestras por el poder del Buda, que la felicidad esté siempre con vosotros. Que todas las bendiciones sean vuestras por el poder del *Dharma*, que en su nombre la felicidad sea siempre vuestra. Que todas las bendiciones sean vuestras por el poder del *Samgha*, que la felicidad sea siempre con vosotros.

PHRA DOUGLAS PAÑÑAVARO

Entrevisté al monje australiano Phra Douglas Pañňavaro en un centro de meditación y estudios budistas en una de las más céntricas calles de Bangkok. Se había ordenado ya hacía un buen número de años en la corriente del budismo Theravada y era un hombre vivamente interesado por las enseñanzas budistas e impartía clases de meditación (al día siguiente asistí a una de ellas). Durante la entrevista no solo se mostró muy cordial, sino también extraordinariamente sagaz.

RAMIRO CALLE: ¿Podría ofrecerme una panorámica sobre la práctica del *Satipatthana* en Tailandia?

PHRA DOUGLAS PAÑÑAVARO: Si permaneciera seis meses, por ejemplo, en Tailandia, y visitara los numerosos centros de meditación que existen, se encontraría con que se enseñan infinidad de métodos sobre la aplicación del *Satipatthana*, según el maestro consultado, ya que cada instructor toma un aspecto o sección de aquel, en lugar de mostrarlo en su totalidad. Según el maestro de que se trate, la enseñanza es impartida de diferente manera. Hay cuatro temas en el *Satipatthana* (cuerpo, sensaciones, mente y contenidos de la mente), y muchos maestros se centran exclusivamente en uno de esos temas o técnicas en particular y muestran solo uno de tales aspectos, lo que desde luego no es nada conveniente. Además, no se puede aplicar la misma técnica a todo el mundo. Ese es un grave inconveniente.

Hay muchos centros de meditación *vipassana*, pero lo cierto es que muchos de ellos no enseñan. Se sirven de esa denominación, utilizan ese término, pero lo que enseñan es *samatha*, concentración profunda. Muchos de esos centros están enfocados hacia los occidentales, que buscan la serenidad más que otra cosa y pretenden atajos hacia la iluminación. La mayoría de los occidentales desean una condensación. Se hallan atraídos por la práctica repetitiva de la concentración, pero no van más hacia el interior, la *vipassana*. Utilizan técnicas de *vipassana* que no están compensadas con otros principios o métodos. Hay muchas técnicas que te enseñan a observar, no reaccionando, aquello que ves en el cuerpo o en la mente. Por lo general, cuando una persona acude a un centro de este tipo y hace durante un mes clase de meditación sin equilibrarla o compensarla con algo más, se puede tornar tan inafectado que no reacciona cuando debería hacerlo en la vida cotidiana ante diversos hechos. Los ve, los observa, pero no reacciona, si bien en la vida cotidiana tendría que reaccionar ante ellos. Por esto hay que equilibrar adecuadamente la *vipassana* con otro tipo de meditación, para cultivar la compasión hacia los otros, a fin de compensar la observación.

Mi maestra aquí, una mujer mayor, ahora enseña principalmente *abidha*, que es metafísica, la tercera sección del canon *Tripitaka*. Estuvo enseñando *vipassana* durante catorce años y está tan en contra de la gente que se entrampa con el *samadhi* ("la concentración profunda") como de la que no enseña nada sobre el *samadhi*. Es necesario encontrar el equilibrio y también encontrar al maestro con el que puedas comunicar, porque para los occidentales el mayor problema es el idioma. Los maestros que siguen el *Dharma*, que tienen el verdadero conocimiento, no conocen más que el idioma propio. Generalmente, cuando un maestro es políglota ha perdido contacto con el aspecto religioso y, por lo general, enseña basán-

dose en un libro de texto. Por todo ello, es necesario hallar al maestro que goce de la experiencia y de la verdadera sabiduría.

RC: En cierto modo, es sorprendente comprobar que en Tailandia un número elevadísimo de monjes no utilizan la meditación. ¿Qué opina al respecto?

PD: Muy pocos monjes meditan. Aquí sucede casi lo que en muchos lugares de Europa: los niños se hacen novicios y se ponen los hábitos simplemente para poder conseguir una educación. Lo único que les interesa es preparar un examen para graduarse, volver a su casa y conseguir un trabajo. Por eso se toma a los que meditan como a locos, o se considera que son demasiado vagos para estudiar, lo que en algunos casos es cierto. De esta manera es muy reducido el número de monjes que realmente meditan, porque la rutina de los monasterios no incluye la meditación, pero hay monasterios de meditación propiamente dichos donde las reglas son muy estrictas, incluso a veces hasta lo absurdo. También aquí se considera que desde un punto de vista radical del Theravada no hay por qué relacionarse con la gente del exterior. No existe ningún tipo de contactos sociales, porque la persona está tratando exclusivamente de conseguir el *nirvana*. Es diferente a la idea en el Mahayana del *bodhisattva*, que regresa a la sociedad para ayudar a la gente. Y siempre, aquellos que permanecen largo tiempo en los monasterios de meditación encuentran muy difícil su relación con cualquier persona o con la sociedad moderna, incluso esto sucede con los templos y monasterios en la gran ciudad. De este modo van volviéndose cada vez más introspectivos y son muy pocos los que pueden aplicar a la vida diaria lo que han aprendido por medio de la meditación. Por ello, los maestros se centran en métodos de concentración y no solo de interiorización, como la *vipassana*.

RC: ¿Qué opina sobre el entrenamiento personal?

PD: Mi idea es que uno tiene que estar atento todo el tiempo a lo que está haciendo, por qué lo hace, cómo ello afecta a los otros y cómo le afecta a uno mismo. A mi modo de ver, ese es el todo de la meditación: poder ver qué eres tú, cómo te relacionas contigo mismo y cómo te relacionas con los demás. La idea de llegar a estar iluminado, de llegar a ser otro Buda (lo que, por otro lado, consigue muy poca gente) –incluso la descripción–, es una pérdida de tiempo. Los métodos para que una persona se concentre solo en la acción sin prestar atención a los resultados ni encadenarse a ellos son importantes. Hay que estar realmente en el *Satipatthana*, en plena atención mental, desarrollando la consciencia y siendo testigo del cuerpo, las sensaciones, la mente y los estados y reacciones de la mente. Primero, tienes que vivir contigo mismo, que es lo que mucha gente encuentra más difícil, desarticulando las ilusiones y autoengaños que nos envuelven, porque la realidad de la vida, de hecho, es muy dura. Queremos vivir en las nubes, en un sueño. Esa es la razón por la que muchas personas acuden a una meditación particular, la concentración, para conseguir tranquilidad o éxtasis, porque no quieren enfrentarse a la vida, lo cual representa una evasión.

RC: ¿Qué puede decirnos sobre el principio del *anatman*, del no-yo?

PD: Es un punto muy importante que hay que tener presente, que es necesario recordar. Nada hay que permanezca en uno, no existe ningún Yo, pero antes de que se pueda llegar a esa posición, tenemos que aprender que hay un nivel de dualidad, un ego diario –tener que ir al servicio, lavarse, dormir–. En realidad, eso es un Sí-mismo o ego lingüístico, al que lla-

mamos Yo. Pero de hecho no hay nada, ninguna esencia a la que podamos llamar Yo. Se trata de una realidad de reacciones en cadena. Es necesario encontrar una posición ética, a la que en cierto modo ya he hecho referencia. Hay tres puntos en los que es necesario disciplinarse: *sila* ("virtud"), *samadhi* ("concentración"), y *panna* ("sabiduría").

Para poder comprender *sila* es necesario pensar diariamente en un "sí-mismo", porque ¿quién va a ser, si no, el sujeto del autocontrol? El lenguaje nos tiende aquí una trampa porque al hablar del control de sí mismo ya nos vemos obligados a utilizar precisamente el término "auto" (yo, sí mismo). Decimos "control de sí mismo" o "conocimiento de sí mismo", y así tenemos que presuponer no un Yo permanente o inmortal, sino, forzosamente, un Yo diario, sin caer en el error de la existencia de un Yo que es inmortal y permanente.

RC: ¿Cómo proceder para ir superando el apego?

PD: Todas las acciones deben ser desinteresadas, es decir, todo lo opuesto a egoístas. Incluso desinteresados debemos ser con respecto a la meditación. Usted sabe que hay muchos que meditan porque está de moda. Si no eres socio de un club de polo, bien puedes serlo de uno de meditación. Hay quien medita para obtener poderes mágicos, como el poder de percibir los pensamientos de otras personas o algo por el estilo. Si se medita por motivaciones interesadas, si detrás de la meditación hay una mente con este tipo de intereses, en general la meditación no progresará, será un nudo de confusiones. Tenemos que proponernos ser desinteresados; incluso antes de que meditemos tenemos que constatar y probarnos que no lo hacemos interesadamente, que no buscamos algo para reafirmar nuestro "eso soy yo". Debemos conseguir una actitud de desapego, de desinterés, si bien recordando que hay unas

necesidades diarias y muy humanas, como tener que lavarse, descansar, etcétera. Le digo esto porque hay mucha gente –los jóvenes en particular– que trata de proyectarse a la idea sublime de ser uno con el Buda, uno con el Todo, y se olvida de lavarse, asearse, afeitarse, y esas prácticas diarias que son necesarias en una sociedad humana.

RC: ¿Qué aconseja usted a aquellos que quieran entrenarse en la meditación?

PD: Lo primero es que el individuo ha de tener un conocimiento básico. Creo que, en general, no se puede aplicar una técnica sin saber qué hay detrás de ella. Hay que aprender que la mente es lo más poderoso, la que lo controla todo. Tengo algún conocimiento de las ideas freudianas, pero especialmente de las de Jung, porque su psicología encaja con las ideas del Theravada. Tenemos que dedicar el tiempo necesario a explicar las bases del pensamiento, sus mecanismos. No basta con decirle a una persona: «Siéntate en tal posición y relájate». Es cierto que el cuerpo debe estar relajado, pero a menos que le digamos a una persona lo que hay que hacer con la mente, cómo hay que proceder con respecto a ella, no podrá entrenar su mente; y no olvidemos que la meditación es una técnica de entrenamiento mental. Incluso si nos referimos a la respiración, hay que señalar que se trata de apoyarse en ella simplemente como un ejercicio para sujetar la mente a través de ella. Hay personas a las que solo eso les lleva años aprenderlo y otras, debido a su tremenda tensión nerviosa, tardan años en aprender a estar bien sentados durante la meditación. Hay muchas personas a las que no se las puede poner a meditar directamente, porque, por ejemplo, ni siquiera pueden sentarse. En tales casos, se les recomienda una tarea particular. En muchos monasterios es, por ejemplo, ba-

rrer con una escoba especial las ramitas que caen de los árboles y hacerlo a pleno Sol. Así aprenden que, a menos que se concentren en controlar la fuerza de movimiento y golpe que hay que imprimirle a la escoba, se ahogarán con el polvo que levanten. De esta manera aprenden de forma gradual una rigurosa concentración simplemente por el hecho de barrer.

Con los monjes europeos, pongamos por caso, ocurre parte de lo mismo. Por las mañanas efectúan algunas ceremonias y cantos que exigen mantenerse durante quince minutos sobre la punta de los dedos. Duelen tanto los dedos que no se puede ni pensar en los cánticos. Pero es una disciplina, una forma de concentración. Son modos de concentración que muchas veces el que los ejecuta ni siquiera sabe que se trata de ello. Así puede suceder con la recitación de letanías o, por ejemplo, cuando la gente aprende los cantos en pali, lengua que muy pocas personas pueden hablar. Es una forma de concentración, sin duda, y ni siquiera saben que lo es. Se pueden construir muchas clases de este tipo especial de concentración; la misma concentración en la superación del dolor físico mientras se está sobre la punta de los pies, con la mente huyendo hacia ese dolor, y tal vez tratando de recitar las letanías.

RC: ¿Es siempre aconsejable la autoobservación u observación de sí?

PD: Tal es *Satipatthana*. La pregunta es: ¿quién observa lo observado? Es volver de nuevo al Sí-mismo. Hay que tener mucho cuidado con no malograr las acciones de cada día convirtiéndonos simplemente en un observador. Por eso hay que buscar el equilibrio al que me refería al principio de la conversación. La aplicación de esta técnica tiene dos aspectos distintos. Uno es como técnica aplicable en la vida mo-

nástica, aplicable para aquellos que viven en un pequeño monasterio, sin contacto con nadie ni preocupación por nadie durante el resto de su vida. Otro es como técnica aplicable por el seglar que está interesado en el budismo, que lleva vida marital y tiene una familia a la que mantener. Si el seglar se convierte en un simple observador, acabará con lo que en él hay de fraternidad humana, pues no reaccionará cuando deba hacerlo en su existencia cotidiana.

RC: Hay diversas técnicas para desarrollar la atención pura a través de la respiración, ya sea fijando la mente en las aletas de la nariz, ya sea observando cómo se dilata el abdomen, u otros procedimientos. ¿Qué podría decirnos sobre ellos?

PD: Sé que hay mucha gente interesada en la meditación fijando la mente en las aletas de la nariz para percibir la entrada y salida del aire. Cuando fui, por cierto, a Inglaterra, comprobé que había mucha gente –especialmente mujeres– estudiando con monjes tailandeses que empleaban la técnica de observación del abdomen. Tenían, ciertamente, dificultades físicas y mentales de una naturaleza que no les gustaba consultar a los monjes tailandeses, pero que, sin embargo, no tuvieron inconveniente en exponérmelas a mí. Y pude tratar con muchas de estas mujeres, particularmente de mediana edad, y me fue posible verificar, a través de estas relaciones, que para las mentes europeas, sobre todo, es un estorbo más que otra cosa la técnica de vigilar el abdomen al respirar, porque el hecho de pensar que la meditación es muy seria ya les produce tensión. Al insistir en la vigilancia de su abdomen, esta tensión va en aumento, tanto en el cuerpo como en la mente, y llega un momento en que no pueden observar la subida y descenso del abdomen. Por este motivo tuve que recomendarles que no practicaran esta técnica.

Eso me recuerda que un viejo maestro Ch'an chino dictó aquí unas conferencias explicando que nunca se debía meditar en un punto por debajo del diafragma a no ser que uno quisiera practicar técnicas hindúes que utilizan los *chakras*, en el deseo de hacer ascender la *kundalini* o poder controlar el sexo u obtener algún otro propósito. Y he de decir que la gente que hace este tipo de meditación, sin un conocimiento y preparación necesarios, puede producirse lesiones físicas y mentales. Incluso en las meditaciones que se sirven del proceso respiratorio, hay, como usted ha indicado, diversas técnicas, y su aplicación depende también del individuo que vaya a meditar. Algunas técnicas utilizan la cuenta de números, aunque hay personas que no se avienen con esta técnica y se confunden mucho con los números. Otras prefieren la fijación de la mente en las aletas de la nariz para percibir el aire al entrar y salir, pero debemos tener presente que hay quienes no sienten nada, como los fumadores, por lo que tendrán que contar.

Vemos, pues, que hay muchas técnicas, pero hay que aplicarlas según las personas. Así, las enseñanzas de Budadhasa, por ejemplo, son para personas con una gran capacidad respiratoria natural, para personas de respiración muy larga. Siempre hay que avisar al practicante de que no ha de forzar la respiración. Debe –hay que insistirle en ello– desarrollar simplemente el sentimiento de ser un testigo de su respiración natural. Pero la respiración se hace tan tenue que yo recomiendo a los practicantes que cuando estén muy calmados efectúen unas cuantas respiraciones profundas, de tal manera que puedan oírlas y seguir así el sonido que producen hasta que de nuevo se vayan debilitando. Algunas mujeres, y también algunos hombres, se ponen histéricos porque no sienten ni oyen la respiración e incluso pueden sufrir ataques de pánico si no disponen de sentido común suficiente para darse

cuenta de que no pueden haber dejado de respirar. Esto puede suceder cuando la respiración llega a hacerse muy tenue, casi imperceptible. Por ello es aconsejable informar a los practicantes de que puede producirse este fenómeno.

VENERABLE DAWEE DAWEWARM

Igual que he comprobado que en Sri Lanka son mayoría los monjes que no meditan, lo mismo, en mayor medida, he tenido ocasión de comprobar en Tailandia, con motivo de varios recorridos por el país. Se considera que un monje puede dedicarse al estudio y a impartir el Dharma, *a servicios sociales y a la meditación, y son pocos, relativamente, los que se dedican a esto último. Eso no quiere decir que no haya un buen número de centros en el país donde se enseñan diferentes técnicas de meditación y donde se siguen muy rigurosamente las prácticas. Me entrevisté con el venerable Dawewarm en una celda del templo de Mármol Blanco de Bangkok, y desde el primer momento pude comprobar que formaba parte del gran número de monjes tailandeses que apenas meditan.*

RAMIRO CALLE: ¿Podría decirme algunas palabras sobre la meditación budista?

DAWEE DAWEWARM: En Tailandia, el budismo adquiere aspectos diferentes a los de Japón o Corea. En el budismo que se sigue en Tailandia no se practica principalmente ni la meditación ni el desarrollo de la atención mental. Se practica, por supuesto, pero proporcionalmente son muy pocos los que lo hacen. Lo que se hace, sobre todo, es estudiar las enseñanzas del Buda y su filosofía, y llevar a la práctica tales enseñanzas. Aquí, por ejemplo, solo un monje practica la meditación en profundidad.

Meditar significa concentrar la mente. Se adopta la postura del Buda y se concentra la mente. El primer día se realizan diez minutos, quince el segundo, veinte el tercero, y así sucesivamente hasta poder hacerlo durante una o dos horas. En la meditación es muy importante el maestro. Él es quien debe aconsejar a su discípulo cómo meditar. También hay que buscar el lugar adecuado –tranquilo, sin interferencias del exterior– y la postura corporal más idónea. Si hay ruidos, insectos u otras interferencias, no se puede meditar. Resumiendo: maestro, postura y lugar. También la comida tiene su importancia.

RC: Se supone que en el budismo la meditación es uno de los elementos más esenciales. No es fácil comprender por qué los monjes en su mayoría no la practican.

DD: Le diré francamente que la sociedad tailandesa no es especialmente apta para practicar solo la meditación. Nos vemos aquejados por bastantes problemas sociales y políticos. La mayoría de los monjes solo enseñan y aconsejan el camino correcto, y se dedican a las obras sociales. Algunos monjes sí practican la meditación, pero la mayoría se limitan a mostrar las enseñanzas del Buda y a ayudar a la gente a colaborar en el desarrollo del país. Les ayudan a trabajar en el campo, a proyectar carreteras, a realizar construcciones, etcétera. Pero insisto, hay monjes, bastantes, que practican por sí mismos la meditación. Pero en mi caso no dispongo más que de tiempo para escribir una obra que estoy realizando y dirigir los rezos. No obstante, medito durante quince o veinte minutos antes de dormirme.

RC: Es sin duda importante ir conquistando el recto pensar a través de la meditación, para aproximarse al *nirvana*, ¿no es así?

DD: Ese es el espíritu del budismo. Su propósito y meta es el *nirvana*. Según los textos budistas, el *nirvana* puede ser alcanzado en este mundo y puede conseguirlo en la presente vida aquel que realice buenas acciones. Se puede alcanzar si se siguen las enseñanzas del Buda y, en efecto, se llevan a cabo buenas acciones, absteniéndose de todo mal.

RC: Siempre, sobre todo en épocas pasadas, ha desempeñado un papel primordial la meditación como medio para irse aproximando al *nirvana*.

DD: Tiene usted razón, pero todo depende, en cierto modo, de la sociedad en la que uno esté. La situación en el pasado era diferente a la actual. Si se utilizan los métodos de enseñanza del pasado para enseñar a la gente en la época presente, puede darse el caso de que no se consigan los objetivos previstos. Por eso hoy en día utilizamos nuevos métodos para enseñar. Ahora se enseña recurriendo a los opuestos, mostrando dos caminos: bueno y malo, cielo e infierno. El mal conduce al infierno; el bien, al cielo, al *nirvana*. *Nirvana* significa "buen camino", "buen espíritu". Eso es lo que enseñamos a la gente. Si uno quiere ir al cielo, debe practicar buenas acciones, servir a la sociedad y vivir la vida según el método budista, no perturbando a nadie. Si sigue las enseñanzas del Buda, el país no sufrirá y, al mismo tiempo, se desarrollará.

RC: ¿Por qué camino se inclinan hoy más los monjes? ¿Por lograr la evolución de su mente o por la realización de obras sociales?

DD: Usted lo ha señalado en segundo lugar: por las obras sociales. Como usted sabe, la situación en Tailandia en la actuali-

dad es difícil, y por eso el budismo trata de servir a la sociedad.
RC: ¿Cuál es la actitud política de los monjes?

DD: Los monjes nunca interfieren en la política. Están apoyados por la gente y gozan de su consideración. Son lo que es la gente. Hacen la vida normal de los pueblos, se encuentran en la misma situación, siguen el camino del *Dharma*. Si usted va a los pueblos, hallará a los monjes con la gente, trabajando en el campo, construyendo carreteras, ayudando en los hospitales y en las escuelas. También enseñan a las gentes en las escuelas.

RC: ¿Podría hablarme de las dos ramas del budismo: Theravada y Mahayana?

DD: Hay dos ramas en el budismo: Theravada o Hinayana y Mahayana o Acharyabada. Los habitantes de Tailandia, Camboya, Laos, algunas partes del Vietnam y otros países siguen el budismo Theravada. La gente del Tíbet, China, Japón, Corea y algunas partes de Indonesia siguen el Mahayana. Cada templo que usted ha visto en Bangkok o en general en Tailandia sigue el budismo Theravada. El Mahayana es la secta o rama reciente o nueva del budismo; la original es el Theravada, surgida en el tiempo del Buda. Alrededor de un siglo después surgió el Mahayana y desarrolló su propio estilo de enseñanza del Buda. Principalmente practican la meditación siguiendo la filosofía del *sunyata* ("vacío"), que es enseñanza básicamente Mahayana. El Theravada, puedo decirlo, siempre observó y practicó la enseñanza original del Buda y nunca cambió la enseñanza directa de su fundador, ni ninguna de sus reglas. Jamás la desarrollaron según su propio estilo, sino que los theravadines siempre han continuado practicando de acuerdo con la antigua forma de enseñanza.

Uno de los requisitos que nosotros los theravadines tenemos más en cuenta es que, si se quiere obtener el *nirvana*, hay que conseguirlo por uno mismo, pues de otra manera será imposible conquistarlo.

El Mahayana difiere en este sentido, pues ha introducido en la enseñanza la figura del *bodhisattva*. Se puede ser un *bodhisattva*, un santo, y si uno no quiere conseguir ese grado o estado para uno mismo, puede alcanzarlo a favor de los otros. El *bodhisattva*, según el Mahayana, puede colaborar en la liberación de los otros, puede facilitarles el camino hacia el *nirvana*. El Mahayana tiene e imparte una idea universalista, y los monjes le enseñan a la gente meditación, la práctica del *sunyata* y el ideal que hay que imponerse para convertirse en un santo, en un *bodhisattva*. En el Theravada estamos convencidos de que nadie nos puede facilitar el camino hacia la santidad, de que podemos recorrerlo por nosotros mismos y de que nadie nos puede purificar o ayudar en este sentido. Aparentemente, podría parecer una concepción egoísta, pero no lo es en absoluto. Uno tiene que trabajar por sí mismo para alcanzar el *nirvana*. Esta es una de las diversas diferencias entre Theravada y Mahayana.

RC: Sabiendo que en Tailandia se sigue el budismo Theravada, que ustedes consideran por supuesto el más puro, no puede dejar de sorprenderme haber observado los densos rituales que se siguen en los templos, cuando en el budismo original no se presta atención a las formas, al ceremonial. He constatado que la gente común es muy ritualista. He asistido a algunas ceremonias fúnebres y he visto que se realiza un gran ritual para poder renacer en una posición más privilegiada, más desahogada económicamente. ¿Cómo explica esta actitud?

DD: El budismo en Tailandia es, desde luego, Theravada, pero al mismo tiempo algunos rituales y ceremonias tienen su origen en el Mahayana o en el hinduismo. Al no tener la gente ritual propio en el Theravada o ceremonias para la muerte, el renacimiento, etcétera, recurren a rituales que tienen su origen en el hinduismo. También hay parte de fórmulas cristianas y musulmanas y de otras religiones. Y, sin embargo, se sabe que lo que se está haciendo no es una ceremonia budista propiamente dicha. Usted tiene razón. No debería prestarse tanta atención al ritual en los templos Theravada.

El Buda era un hombre común. Él jamás dijo que fuera un dios, aunque se convirtió en el gran maestro para la gente ordinaria. Tal es la auténtica enseñanza que hallamos en todas partes; pero año tras año, siglo tras siglo, algunos estudiosos, monjes y brahmanes fomentaron y desarrollaron otro concepto diferente. Ellos equivocaron a la gente en el camino del Buda, adulteraron su auténtica enseñanza. Pero en mi opinión eso también es bueno, porque, antes que no hacer nada, es mejor que veneren una imagen del Buda. En fin, incluso yo mismo repito ante la imagen del Buda: «Om Namo Butaca».

RC: ¿En qué medida cree que ese acto puede ayudar a las personas?

DD: Solo ayuda a la mente. Oramos: «Oh, Buda, dame poder». El poder solo existe en la mente, y si gozamos de poder en la mente, podemos realizar cualquier cosa.

RC: ¿Tratan ustedes de que la gente siga no solamente el aspecto religioso del budismo, sino también el filosófico? ¿Cree que a la gente común le interesa algo o sabe algo de la filosofía budista?

DD: Creo que mucha gente sí sabe y está interesada. Usted solo ve a la gente cuando está siguiendo el ritual, pero si entrara en la vida familiar, comprobaría que también estudian las enseñanzas y la filosofía del budismo. No debe dejarse confundir por las apariencias. En Tailandia hay muchas personas que estudian la filosofía budista. Me refiero a las que tienen un alto grado de educación, una licenciatura o una formación similar. Hay quienes conocen en profundidad la filosofía. Pero no olvidemos que en Tailandia un sesenta o setenta por ciento de la población no tiene formación alguna.

JOHN COLEMAN

Coleman, uno de los más notables maestros occidentales de meditación budista, dejó todas sus actividades para dedicarse exclusivamente a impartir cursos. Mi buen amigo y coautor de algunas obras sobre budismo Simón Mundy acudió a uno de sus cursos y le solicité expresamente que entrevistara a Coleman para mí, pasándole las preguntas para las que yo quería una respuesta.

RAMIRO CALLE: ¿Qué es *vipassana*?

JOHN COLEMAN: *Vipasssana* es una técnica simple que nos permite penetrar en la naturaleza siempre cambiante de la vida. Nos permite hacerlo con desapego y sin complicaciones. Aprendemos a aceptar todas las sensaciones, groseras o sutiles, agradables o desagradables sin juzgar, sin condenar, sin alabar, dándonos cuenta de que todas son pasajeras. *Vipassana* no es una vía de escape ni de aislamiento de los problemas a través de un estado extático. Aunque pueden sobrevenir estados de dicha, estos también deben ser considerados solamente como pasajeros y, al igual que el sueño, han de ser utilizados de forma exclusiva para la aceptación y no para la evasión. Esta dicha no debe emplearse como una pared protectora o una barrera de aislamiento que nos encarcele. Ni tampoco hay que utilizar la técnica como una vía de escape o marginación. Es muy importante el equilibrio, y esta técnica, correctamente usada, permite involucrarse sin apego y con-

frontar sin conflicto. Con el equilibrio adecuado nos volvemos silenciosamente conscientes del libre fluir de la energía, que hemos llegado a conocer con *anicca* ("impermanencia").

RC: ¿Es la ecuanimidad tan esencial como parece para el buen desarrollo de la técnica y el progreso interior?

JC: Según el diccionario, la ecuanimidad es el juicio imparcial, la equidad, la estabilidad mental, el temperamento calmado, la mente firme que no se exalta ni deprime fácilmente, la compostura, la capacidad para soportar altibajos con firmeza, serenidad, tranquilidad y autocontrol. Es lo contrario de la agitación o perturbación. La ecuanimidad tiene muchas acepciones o significados. En el camino hacia el *nirvana* tenemos que proceder con ecuanimidad y sentido de ánimo equilibrado. Sin ecuanimidad con respecto a las fluctuaciones de nuestro camino, no avanzamos en absoluto hacia la meta. Sin ecuanimidad, nuestra energía se estanca, se congestiona, se densifica y surge el sufrimiento. Cuando tratamos de alcanzar la meta con deseo o ansiedad creamos fuerzas descontroladas que impiden el avance; agitados ante la falta de avance, en vano intentamos progresar. Sin la ecuanimidad creamos reacciones opuestas. Este proceso continúa hasta el momento en que somos suficientemente afortunados como para obtener la visión penetrativa que nos permite sentir "no importa". Los numerosos errores que cometemos durante nuestra práctica son en el fondo de gran valor, ya que con ellos obtenemos una experiencia personal del error que supone aferrarnos y apegarnos a las metas. Estas experiencias son nuestros mejores instructores. De repente, las repetidas advertencias de los maestros de que nos mantengamos alerta y cuidadosos para no perder la ecuanimidad se clarifican. En tanto maduramos en la experiencia de la imperma-

nencia y el sufrimiento mediante la inteligente práctica de la *vipassana*, comenzamos a desarrollar la ecuanimidad y llegamos a sentir "no importa" con respecto a las circunstancias cambiantes. La realidad del cambio y la insatisfacción nos permite ser siempre imparciales. Con esta actitud se deshacen los bloqueos de nuestras energías y comenzamos a fluir y progresar en el camino hacia la libertad. Esta ecuanimidad se extiende a todas nuestras actitudes con respecto a los *shankaras* ("tendencias subyacentes") y ejerce una influencia sobre todos nuestros estados conscientes e incluso sobre nuestro cuerpo. Si mantenemos la meta del *nirvana* y nos aproximamos a ella, cultivando la ecuanimidad y sin el desequilibrio del deseo, la meta se vuelve posible, en lugar de convertirse en una pesadilla obsesiva.

Hay una diferencia entre el simple esfuerzo y el correcto esfuerzo. El correcto esfuerzo es siempre con ecuanimidad, es decir, ni demasiado tenso ni demasiado relajado. Una hora de meditación al día con ecuanimidad permitirá un mayor avance que cinco horas de meditación sin ecuanimidad. La ecuanimidad debe llevarse incluso a la moralidad, adoptando la flexibilidad necesaria para que no surja el fanatismo y se estanquen las energías. La ecuanimidad proporciona un estado de frescura especial en la práctica, y también de armonía. Para mí, la ecuanimidad significa una gran tolerancia y respeto hacia la realidad de cada momento, que evita cualquier tipo de elogio o condena. Con esta ecuanimidad mantenemos nuestras mentes claras y aceptamos la calidad de nuestras circunstancias inmediatas sin resignarnos a que tengan que resultar inevitables. Al ser ecuánimes ya no somos víctimas de nuestro destino, ni creamos más conflictos mediante la lucha. La ecuanimidad también significa tomar en cuenta nuestras lagunas y resultar ecuánimes con respecto a ellas. Así aceptamos nuestras imperfecciones

y fallos con buen humor, en tanto seguimos trabajando diligentemente para superarlos.

Si reaccionamos con desencanto hacia nosotros mismos o con aversión, creamos reacciones que perpetúan la misma cosa que estamos intentando evitar. Para cada acción hay una reacción igual y opuesta. No debemos olvidarlo jamás. Si incluso respondemos a las pérdidas de ecuanimidad con un "no importa" responsable y tolerante, en vez de provocar una reacción, fluye de nuevo la acción equilibradora de la ecuanimidad. Si comprendemos que somos los causantes de nuestros propios actos debido al mecanismo ineluctable del *karma*, el sufrimiento se convierte en nuestro maestro respetado, en vez de en un adversario despreciable. Cuando llegue el día en que experimentemos todos los *shankaras* como sufrimiento, nuestra ignorancia termine y llegue a su final nuestra avidez, aversión e insatisfacción, seremos naturalmente ecuánimes. Mientras tanto, será necesario que utilicemos continuamente la ecuanimidad como técnica, acompañada siempre de la atención.

RC: ¿Centrarse en la sensación táctil, como recomiendan muchos maestros de meditación, es el mejor soporte de la concentración y la exploración?

JC: Es el acceso más directo a lo real, el más tangible, el más fácil de manejar en el trabajo de la meditación. Es como si fuéramos a tratar con un trozo de madera: es fácilmente palpable y tratable por lo concreto que es; puedes lanzarlo al aire, cogerlo, cortarlo, limarlo o incluso morderlo con los dientes, mientras que, por ejemplo, con los olores es más problemático. Los olores, al igual que el gusto, son limitados. Por otro lado, utilizando soportes para la vista uno puede entrar en un estado como de hipnosis. Y con respecto a los

sonidos, son tan fugaces que también es muy complejo valernos de ellos. Así pues, las sensaciones táctiles ofrecen el campo más idóneo como foco de atención. Los factores mentales son tan fugaces, pasajeros y sutiles que es casi imposible trabajar con ellos de la misma manera que con las sensaciones táctiles.

WALPOLA RAHULA

El venerable Walpola Rahula, poseedor de enormes conocimientos sobre la filosofía y la psicología budistas, ha sido uno de los más destacados eruditos del Theravada. Entre otros cargos ha ocupado los siguientes: rector de la Universidad de Sri Lanka y profesor de Historia y Religión en la Universidad Northwestern. Es autor de muy sobresalientes obras, traducidas a numerosos idiomas, y traductor del Abhidarmasamuccaya *de Asanga. Nacido en Sri Lanka, fue educado según la tradición monástica budista de este país y estudió posteriormente en las universidades de Sri Lanka, Calcuta y la Sorbona. Lo visité en su residencia de Londres y pacientemente respondió a todas mis preguntas, haciendo gala de un humor exquisito.*

RAMIRO CALLE: Considero especialmente interesante el tema de la atención mental. ¿Qué puede decirme sobre su desarrollo?

WALPOLA RAHULA: Ante todo merece la pena señalar que uno de los discursos del Buda se refiere en concreto al desarrollo de la atención mental y se reflejan en él las enseñanzas budistas sobre esta facultad de la mente. Este discurso es el *Satipatthana-sutta*, que es el más importante que el Buda pronunció sobre el desarrollo de la atención mental. Me he referido a él brevemente en mi obra *Lo que el Buda enseñó*, dedicándole un pequeño capítulo.

El *Satipatthana* consta de cuatro secciones. Por lo general, tanto el discurso como la práctica que propone son mal comprendidos. Son muchos los que no han comprendido bien su aplicación, su práctica. Lo consideran casi como algo técnico y lo llevan a la práctica como algo mecánico, perdiéndose así su verdadero espíritu. Para desarrollar la atención mental es necesario, desde luego, practicar, adiestrarse en la concentración pura. Sin concentración, no es posible. Lo que realmente significa la atención mental es estar despierto, estar atento a cualquier cosa que se efectúe física o mentalmente; tomar consciencia de todas las actividades. Se puede tomar consciencia de que se está comiendo, bebiendo, trabajando, entrando, saliendo, hablando, pensando, y también de cómo trabaja la mente. Hay que tomar consciencia de la mente, esté irritada o tranquila, amando u odiando, celosa o amistosa; cualquiera que sea la actividad que permanezca en ella. Puede haber atención mental en cualquier cosa que hagamos: leer, estudiar, hablar, trabajar... Por eso no hay nada de misterioso en cuanto a la atención mental, ni exige ninguna forma especial de vida, ya que puede aplicarse en cualquier momento y situación. Se desarrolla la atención mental estando atento a lo que se hace y a lo que eres.

RC: ¿Qué técnicas considera las más convenientes para el desarrollo de la atención mental, para el desarrollo de la consciencia?

WR: No es fácil concretar sobre técnicas para el desarrollo de la consciencia. Para desarrollar el estado de alerta mental, no hay más técnica que la práctica misma de ese estado de alerta. Es cuestión de practicarlo y no de teorizar sobre él. Es lo único que se puede hacer. Pero para entrenar la mente, para alcanzar adecuadamente ese estado y hacer las co-

sas con precisión, al principio es necesaria la práctica de la concentración. Para ello pueden utilizarse técnicas diferentes. Por ejemplo, la persona puede concentrarse en su respiración, que es una técnica muy sencilla. Existen otros numerosos métodos, como la concentración en un objeto, en un color, en un objeto brillante, en un círculo dibujado sobre una cartulina, en el ruido que produce una gota de agua. Existen procedimientos muy diversos. La práctica de la concentración facilita el desarrollo del estado de alerta. Una persona que ha practicado la concentración desarrollará con mucha mayor facilidad el estado de alerta que otra que no se ha adiestrado en ello. Se trata de técnicas y no de métodos para llegar a la Realidad.

RC: Hay técnicas de autorrealización como el *yoga* que nos indican que debemos tomar consciencia de nuestro Sí-mismo como algo aparte de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. Naturalmente, al no aceptar el budismo un Sí-mismo, dicho procedimiento queda desestimado. Pero hay otros sistemas de autorrealización, como el de Gurdjieff y Ouspensky, que nos invitan a autorrecordarnos cuando estamos pensando, sintiendo, haciendo. ¿Qué piensa de este método de autoconciencia y autorrecuerdo?

WR: Según el budismo, y según mi propio punto de vista, eso no es conveniente. Para el budismo, la atención mental consiste en estar atento a la acción, olvidándose de sí mismo.

RC: Sin embargo, y aunque el budismo no considere en absoluto la autoconciencia, ya que precisamente considera la yoidad como una ilusión, sí recomienda la observación muy atenta de los agregados del ser humano, ¿no es así?

WR: Hay que tener en cuenta que no es ni mucho menos lo mismo la autoconciencia que la toma de consciencia de los agregados. La autoconciencia está por completo desaconsejada en el budismo. Como antes le señalaba, no es fácil comprender las técnicas del *Satipatthana*. Debemos explicarlo con mucho cuidado, pues con frecuencia es desvirtuado, porque los términos pali son difíciles de traducir. Siempre surgen dificultades con la traducción. Si se está andando, por ejemplo, hay que ser consciente del andar, y no de uno mismo andando; consciente de la acción, y no de uno mismo actuando. Yo hablo con usted y no soy consciente de mí mismo, pero sí plenamente consciente de la conversación. Es necesario aprender a ser consciente de la actividad, consciente del momento, en el presente.

RC: Así pues, no debemos estar conscientes de nosotros mismos en la actividad que estamos efectuando, como proponen otras escuelas no budistas que creen en un ente permanente en el ser humano.

WR: Eso es: hemos de ser no conscientes de nosotros mismos en aquello que estamos efectuando. Proponemos en la enseñanza budista todo lo contrario de esa autoconciencia, que es totalmente contraria a la enseñanza que imparte el budismo. Hay que permanecer alertas, a todo lo que hagamos, plenamente conscientes de aquello que hacemos en cada momento, en el presente, libres de la autoconciencia, olvidándonos de nosotros mismos, y completamente atentos a la acción. El *Satipatthana* nos indica que al caminar debemos estar vigilantes de que se está caminando, estando plenamente atentos a lo que hacemos. Hay que saber que se está andando, que se anda, y no que uno mismo está andando. *Satipatthana* no es que yo estoy andando, sino que se está andando. No hay un

Sí-mismo, no hay un individuo. Hay una acción, y no un sujeto haciendo. En el budismo la idea del Sí-mismo es incorrecta. Por tanto, la consciencia del Sí-mismo es totalmente ajena a la enseñanza budista. Al no haber un Sí-mismo, no puede haber consciencia de él.

RC: ¿Considera conveniente la observación de los elementos que nos componen para conocernos mejor?

WR: Sí. La observación de uno mismo nos permite vigilar cómo la mente trabaja, cómo se desarrolla el carácter. Pero hay que observar desapasionadamente, con total desapasionamiento, sin implicarse en la observación, despersonalizadamente. Es ver sin juzgar o evaluar, pues de lo contrario no hay observación. Se puede practicar sobre los pensamientos o sobre las acciones, según qué se quiera conseguir mediante la observación. Si uno mismo se ve a sí mismo, eso ya es autoconocimiento. No hay autoconocimiento sin verse a uno mismo, sin la observación de uno mismo. Es una buena práctica. No observarse con juicios o críticas, sino una simple observación, a través de la pura atención mental, como un científico puede observar los fenómenos. Es como ver reflejada la imagen de uno mismo en un espejo, sin que intervengan las valoraciones, con total desapasionamiento. Cuando se observa uno de esta forma surge cada día un mayor desapasionamiento, y representa el autoconocimiento, el desapego y el despertar.

RC: ¿Cómo podemos adiestrarnos en el desapasionamiento?

WR: La única forma es saber, ver, comprender. Cuando sabes, ves, comprendes, se perciben las cosas tal como son, sin las propias proyecciones mentales. Esto es lo más importante. Hay que percibir las cosas tal como son, sin la propia pro-

yección mental. Si ves las cosas como son, desde luego el resultado es el desapego.

RC: ¿Qué instrucciones puede ofrecer para que el aspirante obtenga la clara comprensión?

WR: Desde luego hay que practicar constantemente, de forma regular. Según la enseñanza budista, ciertas personas pueden comprender la doctrina enseguida, y otras no pueden hacerlo de una sola vez, sino solo después de un largo camino. En primer lugar, es necesario el equilibrio ético y moral, la armonía. La armonía es siempre necesaria para permanecer sereno. Después se necesita un cierto grado de disciplina mental. Con estos fundamentos, equilibrio moral y disciplina mental –que se adquieren por la práctica de la meditación–, pueden verse las cosas mejor, con más clara comprensión. Y cuando las cosas se ven con la clara comprensión, sobreviene automáticamente el desapego.

RC: Según el Theravada, ¿tienen realidad las cosas que nos rodean?

WR: ¿Qué es la realidad?, esa es la pregunta.

RC: ¿Es ilusión o vacío todo lo que nos circunda?

WR: Las enseñanzas fundamentales del Theravada y el Mahayana son las mismas en este sentido. No hay diferencia. Para ambas escuelas, la Realidad es solamente la verdad absoluta, el *nirvana*. Es la única realidad. Comparado con esto, lo demás es irreal. No solo las cosas ordinarias, sino también nuestra mente. También lo que se llama el Sí-mismo es irreal. Las cosas que nos circundan son solo reales relativamente, en

la vida ordinaria. En último lugar, absolutamente real es solo la verdad absoluta, el *nirvana*.

RC: ¿Qué opinión le merece el vacío del vacío mostrado por Nagarjuna?

WR: El *sunyata*. El *sunyata* está en el Theravada como ya he indicado en algunos artículos. Es Theravada y en él permanece la idea original del *sunyata*. Los textos originales del Theravada y el Mahayana incluyen la misma enseñanza, unos en pali y otros en sánscrito, pero se han perdido en su mayor parte y se encuentran en chino y tibetano. Pero el *Canon Pali* existe completo. La idea del *sunyata* se encuentra en los textos originales.

Nagarjuna lo tomó de allí y lo desarrolló muy elevadamente como una filosofía. A un estudiante que iba a hacer el doctorado sobre *sunyata*, le aconsejé que leyera los textos canónicos originales y encontró allí referencias a las semillas originales del *sunyata*, que son las gemas de esta filosofía. *Sunyata* es, pues, original en el budismo Theravada y en el Mahayana. La idea de que el mundo es solo una concepción. Y Asanga trató de establecer la irrealidad de la mente, indicando que el mundo es nada más una concepción, una idea de la mente, siendo esta última también solo una concepción.

RC: ¿Podría pensarse en una esencia de la mente?

WR: No, no, no.

RC: ¿Qué opinión le merece el concepto de Mente Universal?

WR: En la verdadera enseñanza budista, no hay ninguna referencia a ese concepto.

RC: ¿Ni siquiera en algunas escuelas Mahayana, como el Zen?

WR: En los textos budistas que conozco, no existe nada de eso. Nada aparece en los *sutras*. Yo no he visto nada de eso, aunque puede haber gente que haya interpretado los textos de otra forma.

RC: ¿No hay nada en los textos originales que refleje algo permanente en el ser humano?

WR: Nada, nada, nada. No hay nada permanente en el hombre para la genuina enseñanza budista. Tal es la doctrina del *sunya*. *Sunyata* y *anatta* indican la inexistencia del Sí-mismo, del Yo. Según la enseñanza budista, no puede haber nada permanente. Imposible. Todas las cosas están sujetas a cambio. Hay una continuidad incesante, un fluir ininterrumpido. De esa forma adquirimos la idea de que hay algo permanente.

RC: Si no hay un Sí-mismo, ¿quién experimenta el *nirvana*?

WR: Nadie experimenta el *nirvana*.

RC: Entonces, ¿por qué buscar el *nirvana*?

WR: ¿Quién busca el *nirvana*?

RC: ¿Qué actitud debe mantenerse con respecto a la búsqueda del *nirvana*?

WR: Si se habla estrictamente, buscar el *nirvana* o desear el *nirvana* o querer obtener el *nirvana* es también apego.

RC: Se habla del sendero del budismo, pero ¿quién lo recorre si no hay nadie para recorrerlo?

WR: Sí, sí, se dice que hay un sendero, pero nadie para recorrerlo.

RC: Entonces, ¿quién sigue la doctrina budista?

WR: Cierto, cierto. Cuando se hablan de todos estos temas a nivel dualista, relativo, surgen automáticamente estas cuestiones. Esto quiere decir que todo es o no es, existe o no existe, es verdadero o falso, justo o injusto, bueno o malo. Tal es la dualidad. Todo es dual, relativo. Cuando hablamos de lo absoluto, lo hacemos con este lenguaje dualista, por lo que este tipo de preguntas y respuestas resultan irrelevantes. Ya se nos previene en los textos originales contra la dualidad. Lo que el Buda trató de enseñar es que no caigamos en estos extremos, en las dualidades.

RC: Hay personas que se preguntan: «¿Para qué voy a esforzarme por conseguir el *nirvana* en otra existencia si aquel no seré yo?».

WR: Quien se dice eso es porque ha adoptado la actitud de que él es alguien. Y el budismo indica que no hay nadie como tal y que no es ni uno mismo ni otro el de las vidas sucesivas. Es igual que el niño que se hace hombre. Aunque es la misma continuidad, el hombre no es el niño, pero tampoco es otro totalmente, porque es la misma continuidad.

RC: ¿Representa el *nirvana* la comprensión directa y total de la carencia de un Yo?

WR: *Nirvana* es otro vocablo para la última realidad. El Buda mostró el *nirvana* y la realidad última como sinónimos. Y si comprendes la verdad última, es que ya has obtenido, en otras palabras, el *nirvana*.

RC: ¿Podemos decir que el *nirvana* es extinción?

WR: No, no. Es incorrecto decir eso. Aceptar el *nirvana* como extinción implicaría también dualidad. Cuando se dice que algo se ha acabado es porque había algo que podría acabarse. Creer que el *nirvana* es extinción es algo muy equivocado. El *nirvana* no es extinción, porque no hay nada que pueda extinguirse.

RC: Cabe suponer que después del *nirvana* debe seguir existiendo alguna forma de consciencia, ¿no?

WR: Lo que no hay es no consciencia. No es desde luego la consciencia que nosotros conocemos o entendemos. Cuando se alcanza el *nirvana*, no es posible explicarlo, ya que el lenguaje es muy pobre para ello. El *nirvana* es la cesación de la "sed", del deseo, y representa la verdad última, más allá de la cual ya nada existe. Desde luego, el *nirvana* no es nada. Pero es mejor decir que es nada a decir que es algo, pero, insisto, tampoco es nada. En verdad, habría que decir que no es nada ni algo. Es inexpresable. Es mejor explicarlo en términos negativos, como cuando las *Upanishads* se refieren a *Brahman* diciendo: «Neti, neti». En el budismo, el *nirvana* es también explicado en término negativos. No es esto, no es aquello. Es como la salud: no es fácil concretar qué es la salud. Todo lo que podemos decir es que es la no enfermedad. Por ello, en sánscrito, para referirse a la salud, se utiliza un término que quiere decir "no enfermedad".

RC: ¿En qué medida puede contribuir la meditación budista en la resolución de los trastornos psicológicos? ¿En qué medida puede prevenir o combatir la neurosis? ¿En qué medida el desarrollo de la atención mental favorece la estabilidad emocional?

WR: Tales preguntas son muy buenas. En cierta ocasión pronuncié una conferencia en el Instituto de Psicoanálisis de Chicago sobre la psicología budista y la meditación. Les mostré que la meditación budista es más profunda que el psicoanálisis, y el director del instituto convino en que el psicoanálisis no alcanza las profundidades de la meditación budista. En algunos aspectos, la meditación budista es autoanálisis, nos ayuda a conocernos. La neurosis es un desconocimiento y desaprovechamiento de la propia potencia mental; ignorancia de lo que sucede en la mente, de las tendencias naturales, de los mecanismos internos. El budismo enseña a examinar completamente el contenido mental, y cuando se examina la mente en su totalidad y se conocen todos sus secretos, la enfermedad se desvanece. Si se practica la meditación de forma activa, con paciencia, de manera adecuada, no puede haber neurosis. Desarrollando la atención mental aprendemos a controlar nuestra imaginació; y tengamos en cuenta que la imaginación descontrolada desempeña un papel muy principal en las neurosis. Mediante el adiestramiento en la meditación y la entrega plena y consciente a la actividad que se está efectuando, en el presente, se controla la imaginación y rechazamos la neurosis.

RC: ¿En qué medida se ha servido el budismo de las técnicas del *yoga*?

WR: El budismo no presta demasiada atención al hatha-*yoga*, porque es principalmente físico, pero sí predica la sa-

lud física, la considera muy necesaria. Sí, la salud física es muy necesaria para la meditación. Sin salud no es posible hacer nada, por lo que el budismo elogia mucho la buena salud, la propia y la de los demás. La meditación es *yoga*. Sí, el budismo, por supuesto, acepta el *yoga*. No todas las formas de *yoga*. No acepta las formas devocionales de *yoga*, claro está, pero sí el *gnana-yoga*, el *radja-yoga* y el *karma-yoga*.

RC: ¿Qué es la mente para el budismo?

WR: La mente es solo un elemento, una parte constitutiva del hombre, como lo puede ser el cuerpo. Estamos compuestos de cuerpo, sensaciones y actividades mentales. La mente es uno de los elementos que constituye lo que se llama ser humano.

RC: Si no hay un testigo de la mente, ¿es que los pensamientos se piensan por ellos mismos?

WR: Sí, no hay pensador aparte de los pensamientos. Si no hay pensamientos, no hay pensador.

RC: Cuando los pensamientos se inhiben por completo y la mente permanece en un estado de vacuidad, sin formaciones mentales, uno puede seguir teniendo consciencia de sí mismo, ¿no es así?

WR: No, porque eso también es pensamiento. El sentido de la autoconciencia es un pensamiento. Y la idea de un Yo es una idea absurda, tan banal como creer que todo es real.

RC: Pero ¿no concibe el budismo una atención mental pura, más allá de los conceptos mentales, de los procesos psicomentales del pensamiento?

WR: No; cuando eres consciente, es un pensamiento.

RC: ¿Quién es el poseedor de ese ser consciente, de la atención mental?

WR: No hay un poseedor, no hay nadie que posea.

RC: ¿Es ella misma su poseedora?

WR: Sí, ella misma es la poseedora. No hay nadie que sea el propietario de la atención mental. Lo que usted llama el poseedor es simplemente la combinación de los agregados.

RC: ¿Cesa todo renacimiento con la obtención de la experiencia nirvánica?

WR: Así es. Después del *nirvana* ya no hay otro renacimiento. El renacimiento existe mientras hay deseo en nosotros. Cuando se ve la Realidad, la Verdad, no hay más deseo, porque este existe solo en tanto no somos perfectos, como un ansia de ser más perfectos, de ser más, de llegar a más y más, en todos los aspectos. Cuando se ve la Verdad absoluta, se hace uno perfecto, y al no haber nada más allá, todo deseo cesa; y con el cese del deseo no hay nuevos renacimientos, no hay más posibilidad de continuidad.

RC: ¿Hubo un primer nacimiento?

WR: No, no. Según el budismo, no. Todo es producto de la ignorancia. No hay un punto de origen, no hay un nacimiento primero, no hay un primer punto en esa continuidad.

RC: ¿Se refiere al Origen Dependiente?

WR: Exacto. El resultado es causa y la causa es resultado. Toda causa es efecto, y viceversa.

RC: ¿Como una serpiente que se come la cola?

WR: Sí, sí, es cierto. Así es, así es.

RC: ¿Cuál cree usted que es el significado de la vida?

WR: Desde luego, el significado es el que nosotros decidamos. Si se toma la vida en sí misma, esta no posee ningún significado, pero puede ser llenada de sentido según cada uno. Según el budismo, el significado de la vida es la comprensión de la Verdad, la percepción de la realidad última.

RC: Existe una pregunta muy repetida por aquellos que se acercan por primera vez al budismo: ¿Quién recibe el *karma* si no hay un Yo que lo reciba?

WR: Lo que llaman el Yo o Sí-mismo es para el budismo original un conjunto de agregados. Todos esos agregados que componen el ser humano, físicos y mentales, interdependientes, carecen para el budismo de un Yo. Fluyen, cambian constantemente. Nadie recibe el *karma*. Está ahí; todo es causa y efecto, condicionalidad. No hay "mi *karma*", ni "mi ira" ni "mi amor". Somos todas esas cosas juntas.

RC: ¿Hasta qué punto el budismo fue una reacción contra el hinduismo?

WR: Desde luego que el budismo fue una reacción, casi una sublevación, contra el hinduismo desde diferentes niveles: socialmente, el budismo no acepta toda esa clase de ritua-

les –los rituales brahmánicos–, ceremonias y todas esas cosas, como puedan ser las abluciones en el río. En el nivel filosófico, el budismo no acepta a Brahma, el Creador, ni al ser que en última instancia regresa a Brahma. Tales son los puntos más evidentes, pero hay también otros muchos. Ahora bien, en algunos aspectos hay similitudes entre el hinduismo y el budismo.

RC: ¿Qué es el budismo, religión o filosofía?

WR: Es una religión, aunque no tal como se entiende en Occidente, o como pueden ser el cristianismo o el islamismo. Es una religión desde muchos puntos de vista. También es una filosofía y un sistema ético. Religión, filosofía y ética están en el budismo.

RC: ¿También misticismo?

WR: Una cierta dosis de misticismo, sí, también. *Dyana* y *samadhi* son el lado místico del budismo. Hay un budismo filosofía –grandes enseñanzas filosóficas–, ética, religión y misticismo. Encierra todos estos aspectos.

RC: ¿Habitarán en la misma verdad el hindú liberado, que cree en la permanencia de un ente espiritual en el hombre y de Brahma, y el budista liberado que rechaza esos conceptos?

WR: La Verdad es una; no hay dos verdades. Solo una. No hay una verdad hindú, otra cristiana, otra budista u otra musulmana. Es una sola Verdad. Pero ¿quién superentiende la Verdad? El que está fuera; él comprende la Verdad, él comprende el *nirvana*.

RC: La incompatibilidad máxima es que el hindú indica que la Verdad es la unión del *atman* con Brahma, lo que es totalmente rechazado por el budista.

WR: Eso no importa. Las palabras no importan nada. Si ellos perciben la Verdad, eso es todo. La Verdad es lo que importa, y no las palabras.

RC: El Buda indicó bien claro que no guardaba nada en el puño, que no ocultaba nada de la doctrina solo para los iniciados. Sin embargo, existen muchos autores que insisten en que hay un budismo esotérico.

WR: El Buda no escondió nada en el puño. No hay enseñanza esotérica en el budismo. Todo está abierto a cualquiera, si bien cada uno lo comprende según su capacidad, según su nivel.

RC: ¿El Tantrayana y el budismo tibetano son budismos desvirtuados?

WR: El Tantrayana fue desarrollado posteriormente y no es un budismo puramente original.

RC: ¿Qué consejos puede ofrecerle al aspirante budista?

WR: Debe, ante todo, conocer las enseñanzas fundamentales y tener una clara comprensión de ellas. Luego, y mientras le sea posible, ha de tratar de seguir las enseñanzas éticas impartidas por el budismo. De esta forma, la vida del aspirante será armónica consigo mismo y con su medio ambiente. Asimismo, debe tratar de practicar la meditación o entrenamiento mental, *bhavana*, la concentración y la aplicación

de la atención mental sobre todas las actividades que lleve a cabo. La verdadera meditación budista no es solo para ser efectuada durante una o dos horas, significa vivir en la acción, estar siempre alerta, permanecer consciente en la actividad que se esté llevando a cabo. El estado de alerta se conseguirá gradualmente, con la práctica.

CHRISTMAS HUMPHREYS

En 1942, Christmas Humphreys fundó la Sociedad Budista de Londres, que desde entonces comenzó a trabajar muy activamente para dar a conocer el budismo en Inglaterra y en Europa en general, y durante muchos años fue su presidente.

Imparte clases y conferencias sobre Zen y ha escrito varias obras muy notables al respecto. Mi entrevista con él se llevo a cabo en la sede de la Sociedad Budista de Londres.

RAMIRO CALLE: ¿Cuál ha sido la mejor y mayor contribución del budismo a la humanidad?

CHRISTMAS HUMPHREYS: Un camino hacia la autorrealización sin necesidad de un Dios extracósmico; un sendero recorrido por cada persona de acuerdo con la ley del *karma* y del renacimiento, según su propio estilo y totalmente tolerante con cualquier otro punto de vista, como se ha evidenciado a través de la historia del budismo, que ha sido la religión más tolerante del mundo.

RC: ¿Hasta qué punto el budismo fue una reacción contra el ritualismo brahmánico?

CH: No fue tanto una reacción contra el verdadero brahmanismo –porque creo que el brahmanismo esotérico y el budismo esotérico son uno– como una reacción contra una forma degradada del hinduismo de la época, que estaba muy am-

plia y formalmente condicionado por los ritos y sacrificios de sangre. El budismo quiso dar a cada uno de los hombres de la calle un camino hacia la extinción del sufrimiento, y en eso se distingue de los brahmanes, que guardaban todas las enseñanzas para ellos mismos y no entregaban nada a la gente, excepto el sacrificio de animales.

RC: ¿Cuál es la actitud de un buen budista ante la vida?

CH: Es privativo de cada persona encarar la vida tal como es, con las tres características del existir: que todo cambia constantemente, que todo está lleno de sufrimiento de una u otra forma, y que no hay nada existente que tenga un alma inmortal que lo distinga de cualquier otra forma de vida. El budista debe tratar de aplicar estos principios al encarar la vida y vivir de acuerdo con ellos.

RC: Para muchos occidentales, el *sunyata* es una cuestión sumamente intrincada y difícil de comprender. ¿Qué puede decirnos al respecto?

CH: Es necesaria la lectura de varios volúmenes para empezar a comprender el *sunyata*. Es solo apto para una mente muy entrenada, porque es una cuestión de alta filosofía y metafísica. La mejor forma de empezar a comprenderlo es considerar que nada existe permanentemente, porque todo cambia de forma constante; considerar que todo está en relación con todo y que en último grado no hay nada que exista por sí mismo de manera absoluta; solo la totalidad de la vida en sus millones de formas.

RC: Si el budismo no acepta la noción del Yo o Sí-mismo, no resulta fácil comprender qué es exactamente aquello que renace. ¿Es solo un residuo, un contenido inconsciente?

CH: La idea básica es que lo que llamamos Yo o Sí-mismo no es permanente, no está separado de otras formas de vida, ni es inmortal. Cada uno de nosotros es una manifestación de la única vida que avanza, vida tras vida, desde el momento en que se originó en el primer principio automático hasta el momento en que vuelva a la automática totalidad absoluta.

RC: ¿Cree que con el transcurso de los siglos la enseñanza budista se ha empobrecido o degenerado?

CH: El budismo, como cualquier otra religión, comenzó siendo una enseñanza espiritual impartida por un gran maestro en muy elevado nivel de consciencia, solo parcialmente comprendida por sus seguidores, y se fue degradando con el paso del tiempo, hasta que llegó el momento en el que surgió el templo, es decir, y en otras palabras, hasta que aparecieron los rituales, los rezos formales, las presiones, las intolerancias, las especiales obnubilaciones y las especiales codificaciones. Todos piensan que tienen la razón y que los otros están equivocados, lo que origina que las iglesias contiendan entre sí.

RC: ¿Cuáles son según su opinión las diferencias entre el *arahat* y el *bodhisattva*?

CH: El *arahat* está ocupado en su iluminación espiritual, basándose en el argumento de que no hay otras mentes a las que uno pueda purificar, ennoblecer y engrandecer, excepto la propia, y que, por tanto, cada uno debe centrarse especialmente en su propio desarrollo espiritual. El *bodhisattva*, por otro lado, considera que no debe limitarse a su propio desarrollo espiritual, sino que debe entregarse especialmente a ayudar a los otros seres. Ama tanto a toda la humanidad que antes de entrar en el *nirvana* espera a que toda otra forma de

vida y todos los seres hayan alcanzado la iluminación espiritual. Pero ambos principios estudiados con propiedad se revelan como dos aspectos de una misma cosa.

RC: ¿Cuáles son, en su opinión, los obstáculos más difíciles de superar en el sendero hacia el *nirvana*?

CH: La respuesta es, desde luego, que el mayor de todos los obstáculos es el sentimiento de Yo. Tan pronto como se despoja uno de ese sentimiento y de que el Yo es muy importante, diferente y algo por lo que uno lucharía contra todos los demás, entonces, cuando se ha superado este sentimiento y se obtiene la paz mental, sobreviene el *nirvana*. De lo contrario, nunca podremos obtener la experiencia del *nirvana*.

RC: ¿Hasta qué punto y en qué grado influyo el taoísmo sobre el Zen?

CH: Creo que la escuela Zen ha estado siempre por la escuela china del taoísmo.

RC: ¿*Nirvana* y *satori* son dos nombres para un mismo estado?

CH: *Satori* es un estado de consciencia muy evolucionado, por supuesto; hace referencia a cuando la mente ha trascendido las limitaciones de la dualidad y conoce de primera mano lo que está detrás de cada pensamiento, de cada distinción o de cualquier cosa. *Nirvana* es otro nombre para ese estado de consciencia.

RC: Últimamente se han señalado muchas posibilidades psicoterapéuticas del Zen. ¿Considera que pueden ser tan amplias como se dice?

CH: Sí, pero dependerá mucho de lo que uno comprenda sobre Zen y del estado de su mente en el momento determinado.

RC: Todos los textos solventes indican que el *satori* sobreviene abruptamente. ¿Lo cree así?

CH: Llega repentinamente, pero la preparación para que sobrevenga es muy lenta.

RC: ¿Le parece recomendable el empleo del *mondo* y el *koan* para el aspirante occidental?

CH: No. Sin la presencia de un buen y auténtico maestro es totalmente imposible su satisfactoria utilización.

RC: ¿Por qué, a pesar de las numerosas sectas del Zen, ha sido la Rinzai la que mayor eco ha logrado en Occidente?

CH: Solo hay una escuela estudiada por Occidente, y esta es la Rinzai.

RC: Resulta muy sorprendente que el monje Zen se sirva durante su adiestramiento espiritual de ritos, cuando el Zen es básicamente antirritualista. ¿Qué explicación podemos buscarle a tal contradicción?

CH: Esta es una paradoja que encontré muy extraña cuando estuve en Japón. Nosotros no necesitamos usar un ritual. No nos preocupamos en este sentido por lo que hacen los japoneses.

RC: ¿Cuál es su consejo para el practicante occidental de Zen?

CH: Que estudie primero los principios básicos del budismo, del Mahayana y del budismo Zen, y entonces podrá comenzar a hablar de Zen.

RC: ¿Cuál cree usted que es el destino que le aguarda a la espiritualidad tibetana en Occidente?

CH: Es una escuela de budismo totalmente diferente del Zen, del Theravada y del *sunyata*. Es una escuela que considero muy compleja y no muy apropiada para Occidente.

AMADEO SOLÉ-LERIS

Siempre, desde que nos conocimos, nos ha unido una estrecha amistad a Amadeo Solé-Leris y a mí. Poseedor de enormes conocimientos budistas, ha escrito una magnífica obra: La meditación budista. *Traduce del pali al castellano y ha hecho una gran labor de traducción fiable y minuciosa de textos que se recogen en* La palabra del Buda, *así como en* Majjhima Nikaya.

Habiendo tantas controversias sobre los seres humanos iluminados y sobre los maestros he centrado mi entrevista en estos puntos fundamentales. Sus respuestas son verdaderamente una cátedra y ponen en evidencia la enorme riqueza y amplitud de sus conocimientos.

RAMIRO CALLE: ¿Cuáles deben ser el papel y la actitud de un maestro?

SOLÉ-LERIS: Empecemos por puntualizar que, al contestar esta y otras preguntas, no lo hago expresando un punto de vista personal o idiosincrásico, sino que voy a tratar de exponer la concepción característicamente budista del maestro, según se desprende de los textos y según la he vivido por propia experiencia de discípulo.

Una diferencia muy importante entre el maestro budista y el tipo de *guru* que se ha venido poniendo de moda en estos últimos tiempos estriba en la modestia de lo que pretende ser. El papel del maestro, como lo concibe el budismo, no puede

sintetizarse con mayor concisión que en el famoso verso 276 del *Dhammapada*:

> «El esfuerzo lo tienes que hacer tú,
> los Perfectos solo enseñan el Camino».

He aquí la nota fundamental del budismo: la afirmación radical de la propia responsabilidad. La salvación, la iluminación –llámese como se quiera–, tiene que conseguirla cada uno por su propio esfuerzo. No hay salvación por la gracia, ni por la intercesión sacerdotal, puesto que no hay última instancia a quien dirigirse ni en quien esperar. Para todos los seres del universo sin excepción alguna, a todos los niveles de existencia, sean infrahumanos (como en el reino animal) o sobrehumanos, comprendidas las esferas de más alta espiritualidad, rige (con las modalidades apropiadas a cada tipo de existencia) la misma ineluctable ley universal de la concatenación de causa y efecto. Citemos de nuevo el *Dhammapada*:

> «Al que dice o hace con mente corrupta,
> le sigue el sufrimiento como la rueda de la carreta a la pezuña del buey [...].
> Al que dice o hace con mente pura,
> le sigue la felicidad como la sombra que no se aparta del cuerpo [...]» [versos 1 y 2].

O veamos una de las "cinco recordaciones" que todo budista repite cada día, a guisa de plegarias: «Soy dueño de mis actos, heredero de mis actos, nacido de mis actos, ligado a mis actos, dependiente de mis actos. Todo acto que yo cometa, sea bueno, sea malo, de él heredaré».

Permíteme volver un momento a la primera cita del *Dhammapada*... Te habrá, sin duda, llamado la atención que

se hable allí de "los Perfectos", así, en plural. El Perfecto, claro está, es uno de los epítetos distintivos del Buda. Me dirás, ¿no? ¿Acaso te preguntas si hay más de un Buda? Y la respuesta es que sí.

Bien pensado, es lógico que así sea. Si el Buda no es nada más –¡pero nada menos!– que el ser humano en su máxima perfección, es evidente que tal grado de realización no es privativo de una sola persona en la historia de la humanidad, sino que ha de ser asequible, por lo menos en principio, a otros seres humanos. De ahí que el mismo Buda enseñase que, en el transcurso de los siglos, van surgiendo de vez en cuando Perfectos, es decir, hombres que, como él mismo, alcanzan el punto culminante de la realización: la Suprema iluminación. Que no solo es la consecución del *nirvana*, sino, además, la perfección de una sabiduría y de un conocimiento universales. Estos son los Budas, los Perfectos Maestros, que han existido en el pasado y existirán en el futuro. La enseñanza que aportan a la humanidad, sin embargo, es en cada caso la misma, puesto que la naturaleza de la existencia sigue siendo siempre igual: «Todos los que fueron en tiempos pasados Santos Perfectamente Iluminados, todos aquellos Bienaventurados condujeron a sus discípulos a esta misma suprema meta que yo os enseño. Todos los que serán en tiempos por venir Santos Perfectamente Iluminados, todos aquellos Bienaventurados conducirán a sus discípulos a esa misma suprema meta que yo os enseño».

RC: Así pues, ¿somos todos Budas en potencia?

SL: En sentido absoluto, sí. En la práctica, hay que tener en cuenta que la consecución –además de la liberación que es el *nirvana*– de la sabiduría y el conocimiento universales que distinguen a los Budas Supremamente Iluminados exige una

suma de cualidades y una preparación más singulares aún que las ya no fáciles que se requieren para alcanzar el *nirvana* en sí. Por ello, si bien todos y cada uno de nosotros podemos razonablemente aspirar a la calidad de *arahant* (o sea, de ser iluminado que ha conseguido la liberación definitiva del *nirvana*), los Budas son extremadamente raros, presentándose solo a grandes intervalos de tiempo en el transcurrir de los milenios. Pero nos hemos alejado de tu pregunta original.

RC: Sí, el papel y las actitudes del maestro.

SL: El papel es el ya indicado: el de quien enseña el camino que cada cual tiene que recorrer por sí mismo. La actitud es la que corresponde a esta función y al carácter generalmente no coercitivo del budismo. Es la actitud del que explica, orienta y enseña, pero no pretende dominar. Del que da, pero no pide. Es decir, el maestro nada más pide lo imprescindible: que el discípulo acepte la necesaria disciplina en el modo de vida (puesto que la experiencia enseña que todo esfuerzo de autorrealización tiene que basarse en la limpieza física y mental), y que se atenga de manera escrupulosa a sus instrucciones en todo lo que se refiere a la práctica, cosa a todas luces necesaria siempre que se trata de aprender (aunque no sea más que a cocinar o a conducir un automóvil), y particularmente importante cuando de lo que se trata es de aprender un mejor modo de utilizar los propios recursos mentales y espirituales, es decir, en resumen, un mejor modo de vivir.

RC: Es natural que el maestro exija disciplina y obediencia, pero, tal como me la describes, la relación entre el maestro y el discípulo parece más bien fría y despegada. ¿Qué me dices de la relación afectiva entre ellos? ¿De la devoción del alumno por su maestro (en cuanto encarnación o representante de

una deidad o principio superior), la *bhakti*, que tan esencial es según ciertas escuelas?

SL: Como acabamos de ver, el progreso que uno haga depende del propio esfuerzo. Claro está que, para decidirse a hacer este esfuerzo y a perseverar en él, hace falta un impulso, una motivación, y esta motivación dependerá algo de las circunstancias y mucho del tipo de carácter de cada uno. El tipo intelectual llegará a la meditación, por lo general, siguiendo una convicción intelectual, mientras que el afectivo avanzará llevado por entusiasmos y emociones de carácter religioso, que pueden manifestarse en forma de devoción hacia una deidad o hacia su manifestación en un maestro, un *guru*. Es decir, que la devoción puede en efecto ser un móvil muy poderoso para perseverar en el no siempre fácil camino. Por otra parte, es natural que el discípulo sienta amor y devoción por el maestro que se prodiga para ayudarle. Por tanto, lo que dije hace un momento no ha de interpretarse en menoscabo de la devoción bien entendida. Pero subrayo esto de "bien entendida". En efecto, es muy importante que la devoción no se convierta en una especie de idolatría, de adoración incondicional, sea de una idea o de una persona, que nos lleve a abdicar de nuestra propia responsabilidad. Esta responsabilidad cuyo sentido el Buda no se cansaba de inculcar. Por ejemplo, en el famosísimo sermón al clan de los Kalamas, que bien puede considerarse la más antigua proclamación de libertad de pensamiento del mundo, dijo: «No porque así os lo hayan contado, ni porque sea tradición; ni porque lo oigáis decir; ni porque esté en las escrituras; ni por conjetura, inferencia, razonamiento u opinión común; ni porque parezca probable; ni porque penséis: "El monje es nuestro maestro". No os guiéis por nada de esto. Solo cuando por propia experiencia sepáis: "Esto es dañino, y lleva al mal y al dolor; y eso es bueno y

lleva al bien y a la felicidad...", entonces es el momento de apartaros de lo malo... y de ateneros a lo bueno».

Ahora bien, no creas que esta, llamémosla objetividad en la relación entre maestro y discípulo, implica frialdad o desapego. Cuanto más haya progresado el maestro por el camino de la realización, más se manifestarán en él las cualidades que –así como el calor acompaña necesariamente la luz del Sol– caracterizan al iluminado: la compasión por los sufrimientos del prójimo y el gozo altruista que comparte sus alegrías, el amor puro –libre de egoísmo y deseo– para con todos los seres, y la ecuanimidad, cualidad esta última que no es en absoluto, como se ha creído a veces equivocadamente, indiferencia, sino serenidad e igualdad de ánimo y juicio. Precisamente esta serenidad es la clave de una actitud altruista en el verdadero sentido de la palabra: la actitud del que solo piensa en el otro, sin perseguir ninguna satisfacción propia.

Enseñar y guiar con un amor que deriva su fuerza operante precisamente de esa ecuanimidad que es garantía de lucidez y altruismo. He aquí la actitud del verdadero maestro. Recordaré siempre mis primeras experiencias de meditación *vipassana* con el gran maestro indobirmano Surya Narayana Goenka. Nunca hasta entonces me había encontrado con esa incomparable combinación de calor humano y serena distancia. Al principio resultaba casi desconcertante. En la turbulencia emotiva de la vida corriente, uno está acostumbrado a experimentar la cercanía psicológica del amor o la simpatía, o el alejamiento, el rechazo de la indiferencia o el odio. Pero encontrarse con alguien que está totalmente disponible, que entiende y simpatiza en el pleno sentido de la palabra, sin regatear ningún esfuerzo para ayudar, pero que al mismo tiempo permanece inmutable, sin conmoverse en lo más mínimo, es una experiencia más bien insólita. Uno comprende muy

pronto, sin embargo, al ir sintiendo los efectos bienhechores de tal actitud, que esa es la disposición que caracteriza al verdadero maestro, y que se podría resumir en la frase: abnegación con ecuanimidad.

RC: ¿Qué caracteriza al verdadero maestro?

SL: Ante todo, la voluntad de ayudar al prójimo. El maestro es alguien que, haya o no llegado él mismo ya a la liberación definitiva que es el estado de *arahant*, ha progresado en todo caso lo suficiente hacia esa meta (experimentando por sí mismo lo ilusorio del mundo de deseo y aversión, de gozo y sufrimiento en el que nos debatimos diariamente) como para sentir la necesidad de dar a conocer a otros la posibilidad de liberación y el método para conseguirla. Por eso, en la fórmula tradicional que define las características del *Dharma*, o sea de la enseñanza del Buda, se dice que el *Dharma* es *ehipassiko*, es decir, literalmente, que llama a "venir a ver", a ver cómo se progresa hacia el equilibrio, el amor, la serenidad, la liberación. El verdadero maestro es el que nos invita a "venir a ver" y, una vez que hemos visto, nos ayuda a poner en práctica. Ayuda que nos brinda, como hemos dicho, con ecuánime abnegación.

Hablemos un momento de la abnegación. En la vida corriente, al hablar de abnegación queremos significar una actitud altruista que sacrifica o pospone los propios afectos o intereses al servicio de un ideal o para bien del prójimo. Pero la abnegación del verdadero maestro es de índole mucho más radical, en cuanto no tiene sencillamente nada propio –ni afectos ni intereses– que sacrificar. Por experiencia propia, directa, el maestro ha vivido y comprendido la realidad de *anatta* (literalmente, "no-Yo"), o sea de la ausencia de identidad intrínseca de todos los fenómenos, incluido el conjunto

de procesos psicofísicos que llamamos nuestra personalidad. Su solicitud por el discípulo no es, pues, resultado de una autonegación, sino una acción que brota espontánea, indeformada por la afectividad inherente en la ilusión de un propio Yo. Es pura funcionalidad, que responde con máxima precisión a las necesidades del caso y el momento concreto. Esta funcionalidad del maestro se manifiesta no solo en la actitud hacia el discípulo, sino también en todos los aspectos concretos de la orientación y ayuda que le presta, y notablemente en la elección, entre los temas de meditación posibles, de aquel que menos le conviene a la personalidad, estado de ánimo y grado de desarrollo mental del discípulo. Es lo que se conoce tradicionalmente como la "destreza en la elección de los medios idóneos" (*upaya kosalla*), producto de la "clara comprensión de la idoneidad" de todo acto (*sappaya sampajaññña*) que caracteriza al buen maestro.

En este mismo orden de ideas, el maestro procura no confundir al discípulo con consideraciones excesivamente teóricas o filosóficas, o con conocimientos e informaciones que –por verdaderos e intelectualmente reveladores que puedan ser en sí– no harían más que distraerlo de la tarea concreta del "entrenamiento a la liberación" que es la meditación.

Los cuarenta y cinco años de ministerio del supremo maestro, el Buda, son ejemplo y lección de esta funcional parquedad, que creo vale la pena ilustrar con algunos pasajes famosos de las escrituras. Veamos primero la anécdota de las hojas del bosque.

Un día que el Buda, acompañado de un grupo de monjes, se había detenido en un bosque, recogió un puñado de hojas caídas y, mostrándolas a los discípulos, les preguntó:

–¿Qué os parece, monjes?, ¿dónde hay más hojas, en mi mano o en los árboles del bosque?

–Señor, las hojas que el Bienaventurado ha recogido son pocas, mientras que las hojas del bosque son innumerables.

–Pues igualmente, monjes, las cosas que yo sé por conocimiento directo son muchas, pero las que os enseño son pocas. ¿Y por qué no os enseño más? Pues porque no son útiles, no ayudan a progresar en la vida de pureza, no conducen al desengaño, al desprendimiento, a la cesación, al apaciguamiento, al conocimiento directo, a la iluminación, al *nirvana*. Por esto no os las he enseñado. ¿Y qué os he enseñado? Os he enseñado qué es el sufrimiento, cuál es su origen, cuál su extinción y cuál es el camino que a ella conduce. Eso es lo que os he enseñado. Y ¿por qué? Pues porque eso sí que es útil, eso sí que ayuda a progresar en la vida de pureza, eso sí que conduce al desengaño, al desprendimiento, a la cesación, al apaciguamiento, al conocimiento directo, a la iluminación, al *nirvana*.

Pero cuidado con interpretar mal esto que decía el Buda sobre la inmensidad de lo que sabía y la parquedad de lo que comunicaba. No se trata en absoluto de esoterismo (pese a las tendencias de este tipo que, alejándose siglos más tarde de las originales enseñanzas, vinieron a desarrollarse en ciertas escuelas del budismo Mahayana y, sobre todo, en el tibetano).

El mismo Bienaventurado, perfectamente consciente de la posibilidad de tales tendencias, enfatizó que no era ese su modo de proceder al declarar solemnemente, poco antes de morir: «Yo he enseñado sin hacer distinción entre doctrina pública y doctrina secreta; el Bienaventurado no es de aquellos maestros que se guardan enseñamientos en el puño cerrado».

El Buda no enseñaba más que lo necesario, pero todo lo necesario, y lo ofrecía libremente a todo el que acudiera a él. En cuanto a saber qué es lo realmente necesario, la respuesta

del Buda, impregnada como siempre de sentido práctico, la encontramos en la parábola de la flecha envenenada: «Si uno viene y dice: "Yo no seguiré la vida de pureza que enseña el Bienaventurado hasta que él no me aclare si el mundo es eterno o no, si es infinito o no es infinito, si el cuerpo y el alma son una misma cosa o dos cosas distintas, si el Perfecto perdura o no perdura después de la muerte…", ese sí que morirá antes de que el Perfecto pueda darle tantas explicaciones. Es como si a uno le hubiese herido una flecha envenenada, y sus compañeros hiciesen venir un cirujano, y el herido dijese: "¡Ah, no! No me dejo curar hasta que no sepa quién me ha herido, de qué casa es, cómo se llama, si es alto o bajo…". ¡Claro que este moriría antes de que puedan darle tantas explicaciones! […] El que quiera sanar, que se arranque la flecha que lleva clavada».

Ir al grano, sin entretenerse en suscitar lo que a veces el Buda llamaba "cuestiones improcedentes", he aquí lo característico del buen maestro.

RC: ¿Cómo puede saber el discípulo si se trata de un verdadero maestro o no?

SL: Si se da importancia, no es un verdadero maestro. Este, como decíamos hace un momento, es alguien que se ha adentrado lo suficiente en estados de conciencia superiores como para haber vivido la experiencia de la impersonalidad, del no-Yo. Sabe, por consiguiente y lo sabe vivencialmente (que es lo que importa), no solo en teoría, que él, en cuanto "él", en cuanto "personalidad", no es literalmente nada. Es puro proceso y función. ¿Cómo puede ocurrírsele a una función tener vanidad, ni orgullo?

Ello no obsta para que el discípulo, al sentir el bien que le hace la instrucción que recibe, manifieste la natural gratitud

hacia el maestro, incluso con formas más o menos emotivas. Expresiones de emoción que el maestro, sin embargo, recibe centrado en su ecuanimidad y que aprecia en su justo valor de manifestación, pero sin alentarlas, sino fomentando siempre el comedimiento.

En todo caso, cuanto mejor trabaje el discípulo, más rápidamente irá adquiriendo él mismo un estado de ánimo ecuánime y caracterizado por aquellas cualidades de compasión, gozo altruista y amor perfectamente desinteresado que distinguen al verdadero maestro y que son justo lo contrario de las emociones, aun las positivas, que brotan del ilusorio Yo que rige la existencia del no enterado.

RC: ¿Qué utilidad puede tener el maestro?

SL: Te contestaré con el ejemplo del "camino de Rajagaha", tomado de las escrituras.

Un brahmán escéptico vino a ver al Buda y le preguntó:

–De los discípulos que el hermano Gautama, o sea el Buda, amonesta e instruye ¿llegan todos a alcanzar la meta suprema del *nirvana*, o los hay que no lo consiguen?

–Hay quien lo consigue, brahmán, y hay quien no.

–Pero ¿cómo es posible que haya quien fracase, puesto que hay *nirvana*, y hay camino que a él conduce, y tienen al hermano Gautama como guía?

–Deja, brahmán, que a mi vez te haga una pregunta: ¿conoces bien el camino que lleva a Rajagaha?

–Lo conozco.

–Suponte que un hombre que quiere ir a Rajagaha viene y te dice: «Por favor, explícame cómo se va a Rajagaha». Y tú le explicas: «Fíjate bien, el camino de Rajagaha es este de aquí. Síguelo un buen trecho y llegarás a tal y tal pueblo; si-

gue aún, y llegarás a una ciudad que es así y así, después de la cual, prosiguiendo siempre por el mismo camino, llegarás a Rajagaha, con sus jardines y alamedas, sus fincas y sus lagos». Pero imagínate que este que te preguntaba, después de haber escuchado tus explicaciones, se equivoca de camino y tira por el que va a poniente, en dirección opuesta. Y luego viene otro, te hace la misma pregunta, y tú le das las mismas explicaciones, y este toma el buen camino y llega sano y salvo a Rajagaha. ¿Cómo es posible que, existiendo esa ciudad que se llama Rajagaha, y habiendo camino que a ella conduzca, y habiendo tú explicado cuidadosamente el itinerario, uno de los dos hombres se equivoque y vaya a parar a otra parte y el otro llegue sano y salvo a Rajagaha?

–Pero –contesta malhumorado el brahmán– ¿qué tengo yo que ver con que la gente se equivoque, hermano Gautama? Yo no hago más que enseñarles el camino.

–Precisamente, brahmán. De igual manera, hay *nirvana*, hay camino que a él conduce, y estoy yo que lo enseño. Pero de mis discípulos los hay que consiguen el *nirvana*, y los hay que no. ¿Qué tengo yo que ver con que se equivoquen, brahmán?

Yo me limito solamente a enseñarles el camino.

La responsabilidad por el propio destino, ese fue siempre el mensaje del Buda, y ese es el mensaje del verdadero maestro, que te informa y te guía, pero no puede sustituirte a ti. Viene aquí a propósito la famosa amonestación del Buda a los monjes que temían quedar desamparados con su muerte: «Ahora bien, muerto yo, podríais pensar: "Acaba la palabra del maestro; ya no tenemos maestros". Pero no es así. Muerto yo, la enseñanza y la disciplina que os he dado serán vuestro maestro [...]. Que cada uno de vosotros sea su propia isla, cada uno sea su propio refugio, sin buscar amparo en otra parte. Que cada

uno de vosotros tenga la enseñanza por isla, tenga la enseñanza por refugio, sin buscar amparo en otra parte».

RC: ¿Quién es y qué define a un *arahat*?

SL: El *arahat* o *arahant* (palabra que significa originalmente "digno" y que se suele traducir por "santo") es, como decía antes, la persona que ha alcanzado la meta definitiva del esfuerzo de realización, o sea, el *nirvana*. Habría, pues, que definir el *nirvana*, pero, como sabes muy bien, este es indefinible, por la sencilla razón de que es algo que rebasa todas las categorías lógico-verbales que utilizamos para definir o describir las cosas. Así que el Buda mismo, siempre pragmático y prudente, es por demás escueto en lo que dice sobre el *nirvana*, delimitándolo principalmente por vía negativa: es "el fin del sufrimiento", "la extinción del deseo, la extinción del odio, la extinción de la ofuscación". (Recordarás que, etimológicamente, la misma palabra *nirvana* –o *nibbana* en pali, la lengua en que predicó el Buda– significa "extinción" o "apagamiento".) Subraya su carácter vivencial, de irreductibilidad a las categorías del razonamiento intelectual, diciéndonos que no es ni mental ni material, «ni percepción ni no percepción, ni de este mundo ni de otro [...], que no es ni un ir, ni un volver, ni un estar, ni un desaparecer, ni un surgir. No tiene fundamento, ni duración, ni condición...». Y sale enseguida al paso de la suposición de que, en tal caso, no debe de ser más que la desagregación psicofísica definitiva que postula el materialismo: «Hay, monjes, un no nacido, no originado, no creado, no constituido. Si no lo hubiese, monjes, no habría liberación del mundo de lo nacido, originado, creado y constituido. Pero puesto que hay un no nacido, no originado, no creado, no constituido, hay una posibilidad de liberarse del mundo de lo nacido, originado, creado y constituido».

Aunque no se pueda, pues, definir más de cerca el *nirvana*, lo que se ve con claridad es que su consecución representa un estado de bienaventuranza, puesto que es «el fin del sufrimiento». Se es *arahant* cuando se ha conseguido este fin, llegando al estado de bienaventuranza, puesto que es "el fin del sufrimiento" práctico, y que las escrituras expresan diciendo que el *arahant* es «el que ha aniquilado las corrupciones, vivido como había que vivir, hecho lo que había que hacer, depuesto el fardo, llegado a la meta, roto las ataduras del vivir y liberándose por el perfecto conocimiento». Analizar esta fórmula, en la que cada expresión tiene un sentido preciso dentro de la terminología budista nos llevaría ahora demasiado lejos. Baste subrayar lo más esencial, que es el "aniquilamiento de las corrupciones".

Las corrupciones, en la psicología budista, son tres: la sensualidad (es decir, el apego a las percepciones de cualquiera de los sentidos), el deseo de existir (que implica el apego a la ilusión de un Yo realmente existente) y la ignorancia (fuente de todos los males, puesto que es la visión deformada que tenemos de las cosas la que nos impide percibir su impermanencia, su sufrimiento inherente y su falta de esencia o identidad duradera).

Liberar totalmente las estructuras psíquicas de estas tres corrupciones –que es lo que ha conseguido el *arahant*– es, en resumidas cuentas, realizar una modificación positiva y permanente del psiquismo, o sea, instalarse en un modo radicalmente nuevo de vivir. A ello se llega por un prolongado esfuerzo de disciplina ética y mediante prácticas meditativas adecuadas, que son, en efecto, un método concreto de trabajo para ir depurando nuestros procesos psíquicos habituales y llegar al final a superarlos.

Para resumir, podemos decir que la vivencia del *arahant* se caracteriza como una experiencia de liberación radical por

transformación de las estructuras de la conciencia, que produce un estado que es real, estable y profundamente positivo, y que se distingue por la pura funcionalidad de un modo de existir en paz y libertad inconmovibles, con una visión cabal de existencia.

En sus relaciones con el prójimo, el *arahant* se distingue por la total ausencia de autorreferencia, y por el altruismo y la tolerancia en el trato con los demás (que no excluyen la necesaria firmeza que pueda exigir una situación determinada). Te percatarás enseguida de que son estas las mismas cualidades que decíamos que caracterizan al verdadero maestro. Desde luego, el *arahant* es el maestro ideal. Pero esto no significa que haya que esperar a haber alcanzado este punto culminante de la autorrealización antes de intentar ayudar a los demás. Naturalmente, como en cualquier materia es necesario haber adquirido un grado razonable de conocimientos y experiencias antes de ponerse a enseñar. Pero no hace falta haber llegado a la perfección del santo, del *arahant*, para poder ayudar a los demás de forma eficaz. Buen ejemplo de ello lo tenemos en Ananda, primo del Buda y constante compañero suyo durante más de un cuarto de siglo. Ananda era famoso por ser uno de los mejores maestros, si no el mejor, aparte del Buda mismo, y, sin embargo no era un *arahant*, y solo consiguió esta plena realización después de la muerte del Buda.

Recordando la parábola del camino de Rajagaha, digamos que vamos todos a Rajagaha, y los más adelantados guían y orientan a los más rezagados.

RC: ¿Cómo funciona la mente y emociones del *arahant*?

SL: La contestación a lo primero que me preguntas se desprende de lo que acabamos de decir. La mente del *arahant*

funciona con toda lucidez y eficacia que es de esperar de una mente no turbada por emociones ni prejuicios y enriquecida por la profunda sabiduría que confiere la visión cabal de la existencia. En cuanto a las emociones, está claro que, habiéndose desvanecido la ilusión de un Yo, se ha cortado la raíz de todas aquellas alteraciones del ánimo –deseos, temores, odios, etcétera– que ocurren solo cuando los datos conseguidos por los procesos cognoscitivos son interpretados con referencia a un Yo que goza, sufre, teme y todo lo demás. El "fin del sufrimiento" es la ecuanimidad. Pero subrayemos de nuevo que ecuanimidad no es indiferencia, y que las otras cualidades que la acompañan y que, junto con ella, caracterizan al *arahant*, son el amor desinteresado hacia todos los seres y la disposición altruista que este conlleva; es decir, la comprensión y simpatía por el prójimo en sus dolores y alegrías. Pero estas no son emociones en el sentido corriente de la palabra. No contienen traza de sentimentalismo ni de ciego impulso, sino que son la manifestación totalmente exenta del egotismo (por parte de uno que, literalmente, ya no puede ser egotista) y de una total lucidez, que se concreta en disponibilidad para el prójimo. El que ya ha salido del atolladero brinda de forma espontánea ayuda a los que aún están en él. Ayuda que, por consiguiente, no puede consistir más que en enseñarles a ayudarse a sí mismos a ir progresando hacia la vivencia superior, que es el fin del sufrimiento. Sin que ello excluya obras de solidaridad corporal, como cuidar enfermos, proteger a los desamparados, etcétera. La actividad del *arahant* es, pues, por excelencia, la de enseñar.

Pasemos ahora a la cuestión de saber si el *arahant* es o no es de este mundo. Evidentemente, mientras siga en vida está en este mundo. Su cuerpo sigue funcionando como el de cualquier otro ser humano y requiere un mínimo de cuidados y sustentamiento. Nada más que lo estrictamente nece-

sario, desde luego, puesto que la ausencia de deseos y temores hace del *arahant* una persona muy frugal y moderada en todo. Esta es la situación que se llama de *saupadisesa nibbana*, es decir, *nirvana* con elementos de existencia.

Al morir el *arahant*, los últimos residuos de existencia se extinguen, y sobreviene el *anupaadisesa nibbana*, el *nirvana* sin elementos de existencia. Ahí no solo se disgrega el cuerpo, sino que se interrumpe también definitivamente la continuidad de elementos psíquicos remanentes como consecuencia de actos cometidos (pues recordarás que el *arahant*, pura función, no comete "actos" en sentido kármico). Al no quedar residuos de aquellos que, en todos los seres menos el *arahant*, conducen al resurgir de formas de existencia, o sea de nuevos organismos psicofísicos, se establece la extinción total (*parinibbana*). Ahora bien, no se puede insistir lo suficiente que, no obstante la terminología, no se trata aquí de una completa aniquilación en el sentido que le dan las filosofías materialistas. Lo que se extingue, recordémoslo una vez más, es el sufrimiento, el deseo, el odio y la ofuscación.

Si ahora me preguntas qué es lo que, en tal caso, perdura, no puedo darte una respuesta puntualizada. Lo que sí está claro, a la luz de la impersonalidad y falta de identidad permanente de todos los fenómenos, es que no se trata tampoco de que haya una entidad –llámala "alma", o como quieras– que desaparezca totalmente de "aquí" solo para entrar en un "más allá" eterno y paradisíaco, o para fundirse con un espíritu divino o alma universal. Nos encontramos ante una disyuntiva que no cabe resolver con los medios habituales. Hemos llegado, en efecto, al punto en que el razonamiento se demuestra incapaz, y fracasan los medios de expresión, porque el *nirvana* es una realidad de orden totalmente distinto, irreductible a las categorías del pensamiento analítico. Falseamos, pues, la cuestión si tratamos de aplicárselas. Es

(ya me perdonarás la torpe comparación, pero no se me ocurre otra) como preguntar qué sonido tienen los rayos X o de qué color son los protones.

Aceptemos que, sea lo que sea el *nirvana*, lo importante –y eso sí que se entiende– es que el conseguirlo entraña una modificación de la conciencia del que lo experimenta que permea todo su vivir y transforma su experiencia de sí mismo y del universo. Yo creo que, para una consciencia integrada a ese insólito nivel, conceptos como "antes" y "después", "este mundo" u "otro mundo" carecen ya de sentido, siendo meramente elementos de una síntesis mucho más completa que no podemos, hoy por hoy, captar de forma intelectual. Lo que hay que hacer es esforzarse por llegar a aprehenderla, cada uno por sí mismo, y ayudándonos todos.

SATYA NARAYAN GOENKA

El maestro indobirmano Satya Narayan Goenka fue discípulo directo del destacado mentor de meditación U Ba Khin. Está considerado el continuador de la corriente seglar de la meditación vipassana de acuerdo con el método de U Ba Khin, que es uno más de los numerosos que existen. Amadeo Solé-Leris y yo preparamos juntos un buen número de preguntas para Goenka, quien respondió pacientemente a todas ellas.

RAMIRO CALLE: ¿Usted considera que a*napana* ("observación de la respiración") es siempre la mejor base para la práctica de la meditación *vipassana* ("meditación de visión profunda")? ¿Qué opinión le merece el uso de otros objetos de meditación, como por ejemplo los *kasinas* o los factores de iluminación? ¿O bien otros tipos de atención al cuerpo, como la contemplación de las impurezas del cuerpo?

SATYA NARAYAN GOENKA: Para la práctica de *vipassana*, la mejor base es la meditación *anapana*, o sea la contemplación de la respiración, ya que de este modo, la atención del meditador se dirige desde el principio hacia dentro, hacia su propia realidad interna. *Vipassana* sigue luego como una extensión natural de la contemplación de la respiración.

Otros objetos de meditación no ofrecen necesariamente esta aptitud especial para fomentar la visión cabal de la realidad. En la práctica con *kasinas*, por ejemplo, la atención se

fija en un objeto externo. Por consiguiente, los *kasinas* son útiles para cultivar los *jhanas* ("estados de absorción o arrobamiento"), pero no para la meditación *vipassana*. En cuanto a los factores de iluminación, estos surgen sencillamente como productos concomitantes de la práctica de *anapana* y *vipassana* (atención a la respiración y visión profunda), de modo que el meditador no tiene por qué tomarlos como objetos principales de meditación. La mera contemplación de las impurezas del cuerpo, por otra parte, no es más que un ejercicio intelectual que, en sí, no purifica la mente. Para obtener la purificación de la mente es absolutamente esencial vivir de manera directa, por experiencia propia, la naturaleza impermanente de los fenómenos físicos, que es lo que se consigue con la práctica de *vipassana*.

RC: En la práctica de *anapana*, ¿recomienda contar las respiraciones a las personas muy dispersas?

SNG: No es recomendable contar las respiraciones cuando se practica *anapana*, porque ello entraña el riesgo de que la palabra adquiera excesiva importancia. Puede suceder que el meditador, en lugar de dar la máxima importancia a la observación de la verdad natural que es la propia respiración, empiece a prestar mayor atención a la actividad de contar, que es creación artificial de la mente consciente. En el momento en que así lo hace deja de practicar *anapana*. Lo que entonces hace no es ya observar la respiración, sino que el contar se convierte para él en un *mantra* que, si bien puede calmar la mente a nivel superficial, no es capaz de penetrar en lo profundo de su inconsciente.

RC: Durante la meditación, ¿recomienda denominar, o solo "registrar" los fenómenos observados?

SNG: Durante la práctica de *vipassana*, el meditador no debe nunca tratar de nombrar o identificar los fenómenos que observa. Si se les pone nombre a las cosas, se corre el riesgo de empezar a evaluar las experiencias y de que surjan preferencias por unas y prejuicios contra otras. En cuanto empiezan a surgir preferencias y prejuicios, atracciones y aversiones, el meditador ha abandonado la tarea que le incumbe, que es la de observar sin seleccionar, y en ese momento ha dejado, por consiguiente, de practicar *vipassana*.

Por eso, para protegerse de este riesgo el meditador debe abstenerse de denominar los fenómenos que experimenta. En lugar de ello, lo que tiene que hacer es tener, sencillamente, conciencia de toda realidad, cualquiera que sea, que se manifieste en el momento presente, sin identificarla ni reaccionar ante ella, y teniendo siempre presente el hecho de que se trata de un fenómeno impermanente, fugaz.

RC: ¿Basta con practicar la meditación *vipassana* con diligencia o es preciso observar una conducta y un modo de vida adecuados?

SNG: La meditación *vipassana*, si se practica de forma correcta y con diligencia, producirá automática e inevitablemente cambios en la vida diaria del meditador. Al fin y al cabo, eso es lo que uno persigue cuando se pone a practicar *vipassana*. La purificación mental va produciendo, con toda naturalidad, una purificación física y vocal; es decir, de lo que uno hace y dice. Para facilitar este proceso, se tiene que hacer un esfuerzo deliberado por regular la propia conducta: abstenerse de acciones que dañen al prójimo y realizar acciones que le beneficien. Este comportamiento ayuda a progresar en la meditación *vipassana*, y a medida que se va progresando en ella, la conducta ética deja de ser una disciplina que

uno se impone y se va convirtiendo en el modo natural, espontáneo, de comportarse.

RC: ¿Hasta qué punto ayuda o entorpece el tipo de alimentación, la sexualidad, y la forma de vida o el trabajo que uno haga?

SNG: Durante un curso intensivo de meditación es esencial alimentarse solo con comida puramente vegetariana. El resto del tiempo, basta con que el meditador coma con moderación, desde luego siguiendo una dieta sana.

Asimismo, durante un curso hay que abstenerse por completo de toda actividad sexual, pero en la vida diaria puede uno seguir teniendo relaciones sexuales con el cónyuge. Hay que reconocer, sin embargo, que la práctica de *vipassana* acabará por eliminar todo deseo sexual. De forma gradual, el meditador se llena de puro amor hacia todos los demás, no quiere más que dar, sin esperar recibir nada a cambio. La pasión se convierte en compasión. Cuando se llega a este punto, la actividad sexual deja de ser un vehículo adecuado para expresar un amor tan puro y desinteresado. Sin supresión ni represión ninguna, el meditador entra en un estado de castidad natural.

En cuanto al trabajo u ocupación, el meditador puede dedicarse a cualquier actividad, siempre que sea *samma ajiva* ("recto sustentamiento"), es decir, que no haga daño a otros seres, sino que más bien contribuya a su bienestar. A este respecto, la intención o actitud mental es importantísima. Sea cual sea el trabajo o empleo que uno tenga, tiene que desempeñarlo con la idea de que con ello sirve a la sociedad, y esta, en compensación, le da su sustento.

RC: A la hora de alcanzar la visión profunda que se persigue con la meditación *vipassana*, ¿los actos devocionales ayudan o entorpecen?

SNG: La fe o devoción (*sanddha*) es esencial para desarrollar la visión profunda, pero tiene que ser una devoción bien entendida. Esta puede practicarse con respecto a cualquier persona o sendero de perfección, siempre que se comprenda que la devoción no debe dirigirse a lo externo, ni a la personalidad, sino a las cualidades que la persona o el sendero representan. Esta buena devoción inspirará al devoto a fomentar en sí mismo precisamente las cualidades que se manifiestan en el objeto de su devoción. De este modo, la devoción anima poderosamente a la acción, al autodesarrollo (*bhavana*).

RC: ¿Se recomienda combinar *samatha* ("meditación de serenidad") y *vipassana* ("meditación de visión profunda")?

SNG: *Samatha* y *vipassana* son compañeras naturales. En las fases iniciales, el meditador practica *samatha* para calmar y concentrar la mente, utilizando para ello la técnica de *anapana* ("observación atenta de la respiración"). Cuando consigue el nivel de concentración momentánea (*khanika samadhi*), el meditador puede pasar a la práctica de *vipassana* para desarraigar las corrupciones de la mente.

RC: ¿Los *jhanas*, por sí mismos, podrían llevar al *nirvana*? Es decir, ¿reportan no solo satisfacción, sino también un conocimiento superior duradero?

SNG: Los *jhanas* purifican la mente en gran medida, pero no pueden desarraigar todas las impurezas que se hallan en sus profundidades; no pueden, por tanto, conducir a la meta definitiva que es el *nibbana* ("*nirvana*"). Esto solo se consigue con *vipassana.*

RC: ¿Pueden presentarse momentos de miedo o terror durante la meditación *vipassana*? Si es así, me gustaría saber por qué ocurre esto y qué actitud debería adoptar el meditador en ese caso.

SNG: Con la práctica de *vipassana*, todas las corrupciones, todos los complejos que estén escondidos en el inconsciente surgen a la superficie de la mente. Así pues, si alguien tiene un miedo profundamente arraigado, no cabe duda de que *vipassana* lo sacará a la luz del día. En algunos casos, ese miedo se irá manifestando de manera gradual y sin gran intensidad, y se desarraigará con facilidad. En otros, sin embargo, se manifiesta de pronto, con fuerza, y las potentes emociones de miedo y terror así suscitadas pueden llegar a desconectar al meditador. Cuando emociones violentas de este tipo afloran a la superficie de la mente, lo que hay que hacer es aceptar el hecho de que la mente, en aquel momento, está invadida por el miedo, y al mismo tiempo seguir observando sin cesar las sensaciones físicas, apreciando su inherente y natural impermanencia (*anicca*). De este modo, el meditador permite que el miedo se manifieste y se agote, y al final se desvanezca.

Si la emoción es tan violenta que le impide a uno seguir observando las sensaciones físicas, lo mejor será entonces concentrarse en la simple observación de la respiración (*anapana*) hasta que pase la tormenta.

RC: ¿En qué medida puede decirse que la visión profunda, la comprensión conseguida con *vipassana*, cambia los puntos de vista del meditador y modifica su misma mente?

SNG: Desde luego, el propósito de *vipassana* es precisamente cambiar el punto de vista de equivocado en correcto, es modificar la mente para que, de impura, pase a ser pura. Por

consiguiente, si no se producen estos cambios, el meditador no está practicando *vipassana* como se debe.

RC: ¿Hay distintos niveles en la mente que se penetran y cultivan con la meditación *vipassana*?

SNG: La práctica de *vipassana* es un proceso de penetración progresiva, en el que se va pasando de lo conocido a lo desconocido, de lo consciente a lo inconsciente, hasta sus niveles más profundos, de la realidad superficial y hasta de las apariencias a realidades cada vez más sutiles y, finalmente, a la última verdad.

RC: ¿Cuáles son los efectos de *vipassana* en el subconsciente, es decir, en qué medida resuelve esta meditación problemas y sanea factores, tendencias e impulsos malsanos del subconsciente?

SNG: La práctica de *vipassana* permite al meditador enfrentarse con la mente no solo en el nivel consciente –que podría purificarse por el simple conocimiento intelectual–, sino también en el nivel subconsciente. *Vipassana* desarraiga todas las corrupciones (*asava*) y obsesiones que, profundamente enraizadas, dan lugar a las tendencias malsanas del subconsciente.

RC: ¿Existen las vibraciones mentales u ondas mentales? ¿Emanan vibraciones de nuestra mente que alcanzan otras mentes? Cuando hacemos una meditación de *metta* ("benevolencia"), ¿llegan realmente las vibraciones de amor a los otros?

SNG: Cada mente genera vibraciones que afectan a su propio ambiente y también a las mentes de otros. Al practicar la

meditación de cultivo de la benevolencia para todos los seres (*metta bhavana*), uno genera vibraciones de puro amor que influyen no solo en el ambiente inmediato, sino también en la persona o personas a las cuales se dirija la *metta* que se está generando.

RC: ¿Puede considerarse que *metta* es resultado natural del entrenamiento en *vipassana*?

SNG: Al irse eliminando las impurezas de la mente, lo que queda es pureza. Por consiguiente, al ir progresando en la práctica de *vipassana*, uno irá desarrollando de forma natural las buenas cualidades de *metta, karuna, mudita* y *upekkha* ("benevolencia", "compasión", "alegría altruista" y "ecuanimidad", que son las cuatro virtudes sublimes del budismo), cualidades que se hallaban siempre presentes en el meditador en estado latente, pero que quedaban antes oscurecidas por sus propias corrupciones. Estas cualidades se desarrollan con la inevitabilidad de un proceso natural a medida que uno va progresando en el Camino. Sin embargo, es aconsejable facilitar su desarrollo cultivando *metta bhavana* durante unos minutos al final de cada sesión de *vipassana.*

RC: ¿Ayuda la meditación *vipassana* a afrontar la muerte y la enfermedad?

SNG: La práctica de *vipassana*, como acabamos de decir, desarrolla *upekkha*, o sea la ecuanimidad mental, la cual permite al meditador enfrentarse con serenidad con toda clase de sufrimientos, incluidas la enfermedad y la muerte.

RC: ¿La meditación *vipassana* fomenta la capacidad creadora o frustra la inspiración?

SNG: Con la práctica de *vipassana*, la mente gana en fuerza y en pureza, y se libra de los complejos que la inhiben. El resultado de ello es un poderoso incremento de su capacidad creadora.

RC: ¿Puede la meditación *vipassana* colaborar en la resolución de conflictos internos y trastornos psicosomáticos?

SNG: La meditación *vipassana* purifica la mente y elimina todo el ofuscamiento y las confusiones resultantes de condicionamientos anteriores (*sankhara*). Esta purificación mental automáticamente ayuda a resolver conflictos internos y a eliminar o aliviar las enfermedades psicosomáticas que pueda sufrir el meditador.

RC: ¿Se puede vivir sin deseo?

SNG: El natural impulso de satisfacer necesidades físicas inmediatas es inevitable –por ejemplo, querer agua para satisfacer la sed–. Sin embargo, no hay que permitir que tales impulsos naturales se conviertan en obsesiones, en deseo y apego, que desequilibran y agitan la mente, causando sufrimiento. Mediante la conciencia que el meditador *vipassana* adquiere de las sensaciones, alcanza un conocimiento directo, vivencial, de la agitación, del sufrimiento que brotan en él cada vez que surgen en su mente el deseo y el apego. Aprendiendo de esta experiencia se anima a practicar con mayor asiduidad, con el objetivo de eliminar todas las obsesiones, todo deseo y todo apego, y conseguir así la verdadera felicidad de la liberación.

RC: ¿Sin deseo, hay disfrute?

SNG: El que desea no está satisfecho con la realidad existente, y de la persona que está insatisfecha no puede decirse que disfrute de verdad de la vida. En cambio, cuando la mente está libre de todo deseo y de todo apego, y ha conseguido perfecta ecuanimidad, entonces sí que se es capaz de disfrutar de la vida sin apegarse.

RC: ¿El desapego puede conducir al desinterés?

SNG: El desapego de la mente pura no tiene absolutamente nada en común con la insensibilidad o la indiferencia de lo que llamamos desinterés a nivel mundanal. Una mente pura, libre de apego, está por naturaleza llena de amor para el prójimo, de compasión respecto a sus sufrimientos e imperfecciones, de alegría con sus éxitos. Este puro desapego, este Santo Desinterés, es la más alta de las cualidades de la mente.

RC: ¿Hasta qué punto hay que desarrollar un conocimiento especial –intuitivo– o supraconsciente para penetrar la realidad de las cosas?

SNG: Para penetrar la realidad de las cosas hay que practicar *vipassana*, es decir, debemos desarrollar las facultades de atención plenamente consciente (*sati*) y de sabiduría (*paññña*). Estas dos facultades de *sati* y *paññña* son esenciales para ver la realidad tal como es (por esto, el ejercicio de *vipassana*, que las cultiva, se llama "visión penetrante").

RC: Cuando llegan a verse las cosas tal como son, ¿quién hay para verlas? ¿Quién las ve?

SNG: No hay quien vea. No hay observador que observe. Sencillamente, la facultad de observación que tiene la men-

te ejerce de función de observar. Decimos que la conciencia (*viññana*) observa, pero sin olvidar que la consciencia es tan impermanente como cualquier otra parte de la mente. Asimismo, no hay nadie que perciba; la facultad de percepción que tiene la mente (*sañña*) ejerce la función de percibir. Nadie siente; la facultad sensitiva que tiene la mente (*vedana*) ejerce la función de sentir. Nadie reacciona; la facultad reactiva (*sankhara*) que tiene la mente ejerce la función de reaccionar.

RC: ¿Cómo es la iluminación, repentina o gradual?

SNG: La experiencia del *nirvana* es repentina, instantánea. El progreso hacia ella, sin embargo, es gradual, mediante la eliminación sucesiva de las impurezas y corrupciones de la mente.

RC: Todas las técnicas budistas de meditación eran conocidas por el *yoga*. ¿Cuál fue, en este sentido, la verdadera innovación del Buda?

SNG: En realidad, lo que hoy se conoce con el nombre de *yoga* fue una evolución posterior. Patañjali vivió unos quinientos años después del Buda, y, naturalmente, sus *Yoga Sutras* muestran la influencia de la enseñanza del Buda.
Desde luego, es bien cierto que antes del Buda ya se conocían en la India ciertas técnicas yóguicas, que él mismo ensayó antes de alcanzar la iluminación. Pero todas estas prácticas se limitaban a observar *sila* ("ética", "conducta moral") y a practicar *samadhi* ("concentración") –*samadhi* hasta el octavo *jhana* (el más alto grado de absorción o arrobamiento que se puede conseguir con la práctica de *samatha*, la "meditación concentrativa o de serenidad")–. Lo que el Buda dio

a la humanidad fue el cultivo de la sabiduría (*paññā*) que penetra en la íntima realidad de las cosas mediante la práctica de *vipassana*. Este tipo de meditación conduce al meditador a la meta definitiva, más allá de todo lo sensible, que es lo *lokuttara* ("supramundanal"); es decir, lo que está más allá de todos los *lokas*, todos los mundos, o niveles de existencia física y mental. Y hay que tener en cuenta que aun el octavo *jhana*, que es el más elevado de todos, lleva al más alto nivel de *arupa loka* ("mundo o esfera de lo inmaterial"), pero no al *nirvana*.

RC: ¿Hay puntos de contacto entre la meditación *vipassana* y la meditación Zen?

SNG: En efecto, hay ciertas similitudes entre *vipassana* y Zen. A mí me parece que este último se desarrolló a partir de la forma viciada de *vipassana* que predominaba en la India durante la época en que la enseñanza del Buda se extendió hacia los países del norte. En aquel tiempo, en la India se había perdido ya la pureza original de la enseñanza, que, desde luego, no pasó a los países del norte en su prístina forma.

RC: ¿Cómo llevar el *Satipatthana* ("fundamento de la atención")[1] a la vida cotidiana?

SNG: La entera enseñanza del Buda, cuya esencia es precisamente el *satipatthana*, hay que aplicarla en la vida cotidiana. Si el *Dhamma* ("la enseñanza") no se aplica a la vida

1. *Satipatthana* es la técnica de observación atenta de los fenómenos para cultivar así la visión profunda de *vipassana*. Los cuatro "fundamentos" o esferas en que se ejerce la observación son: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los contenidos mentales. *Anapana*, el ejercicio de observación de la respiración, forma parte de la observación del cuerpo.

cotidiana, no es *Dhamma*. Al practicar el *satipatthana* observamos el cuerpo y las sensaciones que surgen en el cuerpo; observamos la mente y los factores mentales que en ella surgen. Procediendo así aprendemos a observar la realidad en su verdadera naturaleza, en lo profundo de nosotros mismos, sin ilusiones ni engaños. La capacidad así cultivada de observar la realidad interna nos ayuda asimismo a ver lo que está fuera de nosotros en su verdadera naturaleza, sin ilusiones ni engaños. Entonces, cuando actuamos, lo hacemos basándonos en esta visión clara y cabal de la realidad, y nuestra conducta es "recta conducta", es decir, que nuestros actos son provechosos para nosotros y para los demás. Así es como se aplica *satipatthana* en la vida cotidiana, en beneficio de todos los seres.

RC: Si se aplica la observación de los procesos psíquicos y físicos de manera adecuada en la vida cotidiana, ¿no sería ya suficiente para realizar la visión cabal, sin necesidad de sentarse propiamente a meditar, como señalaron algunos maestros Zen contrarios a la meditación quietista?

SNG: Desde luego, es extremadamente útil mantener la máxima conciencia de los fenómenos mentales y materiales durante las actividades de la vida cotidiana. Sin embargo, para llegar a ser capaz de mantener tal grado de atención consciente en toda clase de situaciones, es esencial entrenarse debidamente, practicando formalmente la meditación durante períodos reservados para ello. Si una persona llega a tal nivel de desarrollo que pueda en efecto mantener una conciencia clara y cabal de los fenómenos mentales y materiales tal como se van produciendo durante la vida cotidiana, entonces sí que no es del todo esencial que esa persona se dedique a la práctica formal de sesiones de meditación. Pero un

nivel tan adelantado no se consigue sin dedicarse previamente al ejercicio formal de la meditación durante períodos determinados.

En todo caso, practicar asiduamente *vipassana*, por la mañana y por la noche, no produce egocentrismo, indiferencia ni inactividad en la persona. Al contrario, la práctica metódica y formal de *vipassana* le da a uno la fuerza y la pureza necesarias para vivir una vida de acción real, positiva y creadora. Anteriormente, uno estaba atrapado en el círculo vicioso de las reacciones ciegas, inconscientes, que son siempre negativas. Ahora, por el contrario, al practicar *vipassana*, se adquiere la capacidad de vivir una vida de acción genuina, para bien y provecho no solo de uno mismo, sino de todos los seres.

LAMAS Y SABIOS

DUDJOM RINPOCHE

Era el cabeza o más alto representante de la secta Niyngmapa del budismo tibetano. Considerado un gran yogui *y hombre de extensos conocimientos sobre budismo Mahayana tibetano, lo entrevisté en su residencia en el distrito de Thamel, en Katmandú.*

Estaba en mi ánimo visitar a los cuatro altos representantes de las cuatro sectas o escuelas del budismo tibetano. Y así terminaría por hacerlo, empezando por Dudjom Rinpoche y siguiendo por Sakya Trezin (escuela Sakhya), Dalai Lama (escuela Gelugpa) y Karmapa (escuela Karmapa), además de mantener otras interesantes conversaciones con otros grandes lamas *y personalidades budistas.*

RAMIRO CALLE: ¿Qué es la sabiduría?

DUDJOM RINPOCHE: Sabiduría significa que dejamos atrás la ignorancia, que eliminamos todas las causas de ignorancia de la mente. La ignorancia es como una sombra, representa la oscuridad. La ignorancia es un desobedecer y asesinar todas las cosas que sabemos que son el dios de la sabiduría.

RC: ¿Cómo evitar o superar la ignorancia?

DR: Para evitar la ignorancia, lo primero que tenemos que hacer es investigar a través de la sabiduría de dónde proviene la ignorancia básica y cómo, por su culpa, está encubierta u oculta nues-

tra sabiduría real. Tenemos que ir controlando la ignorancia y descubriendo de dónde proviene, comprendiendo su naturaleza y evitándola, poco a poco, básicamente a través de la sabiduría.

RC: ¿Por qué renacemos? ¿Qué representa la muerte?

DR: Todas nuestras vidas dependen del *karma* que hayamos acumulado, de nuestras acciones, por cuyos frutos obtenemos el nacimiento presente y nos es dado vivir la vida presente. Todo ello de acuerdo con nuestros actos, los méritos o deméritos realizados. Y de las acciones ejecutadas en esta vida, del *karma* que acumulemos, depende el futuro renacimiento. Nuestro cuerpo muere, pero nuestra mente no muere.

Cuando se produce lo que denominamos muerte, el cuerpo pierde la vida, pero la mente continúa. ¿Cómo obtenemos otro nacimiento y otro cuerpo? Nuestro cuerpo es la materialización de los cinco elementos que lo conforman y obtenemos el nacimiento en el vientre de la madre y conseguimos una nueva vida. Al sobrevenir la muerte, estos cinco elementos que forman nuestro cuerpo se van disolviendo uno tras otro, y entonces el cuerpo muere; pero nuestra mente desaparece en la vida más alta, en la atmósfera, y permanece supeditada al *karma* que la persona haya acumulado, y según ese *karma* y los karmas que estén pendientes, se prepara y se dispone para obtener otros nacimientos, como hombre, mujer, animal... Estamos condicionados por el *karma*, por los frutos de nuestros actos, por nuestros méritos y deméritos.

RC: ¿Son habituales entre los *lamas* las prácticas para el *powa* ("transferencia de la consciencia") y para abordar el *bardo* ("estado intermedio que sigue a la muerte y que precede al nacimiento")? ¿Se adiestran en su técnica? ¿Cuánto dura la enseñanza?

DR: Todo depende de nuestra sabiduría, nuestra destreza y nuestro celo. El tiempo de la enseñanza depende de la práctica, según sea más o menos intensa. Para la mayoría, por lo general, la práctica y enseñanza exigen mucho tiempo, porque el *bardo* y el *malam* son un sendero de visualización y meditación de mandalas. Sí, es el camino de los mandalas. Sí, y además necesitamos una buena iniciación y haber hecho un voto adecuado. Se debe obtener la iniciación de un *lama* y hay que observar el voto hecho muy firme y constantemente. A través de la sabiduría y de la práctica entusiasta alcanzaremos el dominio sobre el *bardo* y el *malam*.

RC: ¿Cómo puede ayudar el *yoga* a alcanzar el *nirvana*?

DR: El *yoga* budista es muy especial, es el *yoga* Tantrayana. En el Tantrayana hay cuatro secuencias: *maha*, *uppa*, *kriya* y *charya*. El *yoga* es el sendero del *maha*, el *mahayoga*. Ello quiere decir que en el *kriya*, el *uppa* y el *charya* no hay *yoga*. El *yoga* es el sendero del hombre que llamamos *charya*. Para esta categoría de hombres están las visualizaciones de los budas compasivos, los budas tranquilos y los budas furiosos. Hay que concentrarse con el fin de aprehender la naturaleza del vacío. A consecuencia de la práctica del *yoga* sobreviene la comprensión de la naturaleza real del *sunyata* ("vacío"), y ello colabora y conduce al *maha* ("*parinirvana*"), el más elevado y definitivo *nirvana*.

RC: ¿Qué podríamos decir que es exactamente el *tummo*?

DR: Es sencillamente la meditación en el calor interno del cuerpo.

RC: ¿Cómo entiende el budismo tibetano el amor y la compasión?

DR: La compasión es el afecto o pena que te despierta, por ejemplo, un hombre ciego o un hombre pobre. La compasión sobreviene en una mente benefactora. Sí, la compasión está estrechamente relacionada como la mente benefactora. Compasión es el «Yo quiero hacer bien, quiero ayudar, quiero evitar los malos sufrimientos a los demás». Este tipo de mente benefactora es lo que llamamos compasión. El amor, sin embargo, se origina en lo más hondo de la mente. Reside en las profundidades mismas de la mente.

RC: ¿Cómo podemos evitar el apego?

DR: Tenemos egoísmo. Al reflejarse este egoísmo hacia el exterior, sobreviene el ego. El mundo exterior, es decir, los fenómenos externos, está hecho en dependencia con nuestro egoísmo. El egoísmo provoca el apego. Se produce en el interior, y su manifestación exterior origina el apego. Los dos juntos, egoísmo y apego, provocan todos los fenómenos externos, que son soñados por ellos. Cinco venenos nos intoxican desde el exterior: pasión, ira, violencia, ignorancia y codicia. Por estos cinco venenos no podemos sustraernos al *samsara*.

RC: ¿Hay diferencias importantes entre la secta de los bonetes rojos y la de los bonetes amarillos?

DR: No hay diferencias importantes. La diferencia entre la secta de los bonetes rojos y la de los bonetes amarillos es solo nominal. Cuando el budismo llegó al Tíbet había diferentes religiones. La secta roja Nyingmapa es la más antigua secta tibetana. Posteriormente llegó un *lama* y explicó los comentarios del *chitta*, y a los que siguieron estos comentarios se les llamó secta amarilla. Entre ambas, solo hay diferencias

religiosas sin importancia. Tanto la roja como la amarilla son budistas. Hay algunas pequeñas diferencias en lo referente al Sutrayana (las escrituras, los *sutras* o sermones), y también algunas pequeñas en lo referente al Tantrayana: unas pocas en la explicación de la filosofía de los *tantras*.

RC: ¿Desea ofrecernos un mensaje?

DR: Mi consejo especial es lo que dijo el Buda en los *sutras*: «No cometas malas acciones. Practica méritos». ¿Qué es cometer malas acciones? Es ser violento con los seres sintientes. ¿Qué es hacer méritos? Es beneficiarlos. Todos los *dharmas* están incluidos en estas palabras: mérito y demérito. ¿Quién hace deméritos y quién hace méritos? ¿Quién es el hacedor del demérito y quién es el hacedor del mérito? No hay una persona o Yo parte de nuestra mente. Existe nuestra mente y también esta es la que comete deméritos o méritos. Por tanto, como el Buda decía, hay que vigilarla y examinarla. Como ella es quien lo hace todo, hay que cuidarla de modo muy atento. Vigilar la mente como un policía vigila al ladrón. Porque ella es la que lo ejecuta todo, debemos vigilarla y descubrirla, conocerla. Debemos saber cómo hace un demérito y cómo hace un mérito. Y debemos practicar acciones positivas, méritos, y evitar en lo posible los deméritos. Tal es la idea principal del budismo.

LAMA THUBTEN YESHE

Preparé un buen número de preguntas para que mi amigo Antonio Pascual, que estaba en contacto con el lama *Thubten Yeshe y del que era discípulo directo, se las formulara. Este* lama *ingresó a los seis años en el gran colegio monástico de Sera, donde completó la mayoría de los estudios formales de filosofía y psicología budistas, lógica y debate, y practicó meditación extensamente bajo la guía directa de los más sabios y experimentados* lamas *del Tíbet.*

RAMIRO CALLE: ¿La sabiduría está en la mente propiamente dicha o tal vez está más cerca de la emoción?

THUBTEN YESHE: La sabiduría está en la mente, que goza de entendimiento poderoso, el cual es el antídoto para el aspecto negativo de la emoción y el de la confusión perturbadora. En Occidente, la palabra emoción tiene muchas connotaciones, pero puedo decir que desde el punto de vista del *Dharma*, la sabiduría no es emoción.

RC: Si no hay un Yo real o permanente, ¿dónde se puede acumular *karma* o quién lo recibe?

TY: No hay un Yo que existe de una manera permanente, pero, eso sí, hay un flujo mental o de consciencia existiendo continuadamente. Este flujo de la consciencia va llevando consigo las impresiones kármicas continuadamente. Así,

la vida existe sin discontinuidad, como si de un ciclo se tratara.

RC: ¿Podríamos decir que esta continuidad es el Yo?

TY: Se puede entender a través de la meditación, comprendiendo que la consciencia de hoy es un flujo conectado a la consciencia de ayer. La mente de ayer y la de hoy son un flujo conectado a la mente del mes pasado y la del año pasado, y cerciorándose uno de esta manera se puede ver la cadena de todo tipo de eslabones o flujo de consciencia. Pero este flujo solo puede comprobarse a través de la meditación. Todo esto lo podemos explicar intelectualmente, pero es difícil realizarlo.

RC: ¿No cree que en muchas ocasiones los ritos pueden atar a quienes los practican, en lugar de ayudar a liberarlos?

TY: Entiendo lo que quiere decir. La mente de la persona que solo entiende superficialmente este aspecto espiritual, esta cultura ritual, se queda atrapada dentro del ritual y no puede comprender que este es una especie de método para ir más allá de él, más allá de conceptos e ideas, más allá de la mente dualista. Tiene usted razón. Hay personas que por falta de sabiduría confunden el aspecto ritual con la verdad religiosa. Y para estas personas, el ritual se convierte en algo rutinario en su vida diaria, que no significa una ayuda en su camino hacia la sabiduría, y así el ritual, en lugar de ser verdad religiosa, se convierte en *samsara* ("ilusión", "ciclo de nacimientos y muertes"). Pero esto depende de quién efectúe el ritual, de si lo entiende y lo sabe utilizar con *boddhichitta* ("motivación amorosa"), con una alta motivación. Si es así, está bien, pero empleado de otro modo, el ritual es tan solo una forma samsárica.

RC: ¿Cuándo es necesario el ritual?

TY: La persona que ha alcanzado la sabiduría absoluta o que entiende la unidad de la no-dualidad no necesita ningún ritual, aunque se pueden utilizar los ritos para beneficio de los demás, o se pueden ofrecer para que, a través del ritual, podamos relacionarnos con la Realidad.

RC: Las enseñanzas religiosas, al institucionalizarse, al organizarse en iglesia, pierden, por lo general, su verdadero carácter y corren el peligro de volverse algo fosilizado, sin vida, sin vigor. ¿No lo cree así?

TY: Esa es una idea personal. Si no se organiza algo, las cosas pueden salir mal. Tomemos, por ejemplo, una comida entre dos personas. Si alguien no la organiza, no es posible disfrutar de una buena comida. Para beneficio de muchas personas, alguien debe actuar, dedicarse a organizar las cosas, a fin de prepararlo todo. Pero esto depende de la motivación con que se haga. Si se hace con *boddhichitta*, si alguien que tenga *boddhichitta* se encarga de la organización, está dando, da; pero en el mundo muchas organizaciones, en lugar de dar, están tomando, aprovechándose.

RC: ¿Cree que en el momento actual la Iglesia budista tibetana corre el peligro de perder su vigor original, de fosilizarse?

TY: No mucho. Históricamente, el budismo tiene una escasa organización, ya sea por falta de métodos materiales o por algunas otras razones. Pero en Occidente, quizá el budismo sin organización no lograría funcionar en la sociedad. Se necesita una organización para que las personas tengan en lo posible algo de *Dharma*. Occidente es un mundo enteramente di-

ferente a Oriente, por lo que no puede estar sin organización. Insisto en que históricamente el budismo ha estado siempre falto de organización.

RC: Centrando la pregunta en el budismo tibetano, y más exactamente en la escuela o secta Gelugpa, ¿no cree que corre el riesgo de perder en Occidente su carácter verdadero?

TY: Aunque en Occidente todo es diferente a como es en el Tíbet, yo no creo que eso ocurra, pero depende del maestro que trae el *Dharma* aquí. Si él lo presenta cuidadosamente para la mente occidental, no hay ningún peligro, pero si lo presenta como alguna clase de objeto a lo que agarrarse, como una especie de equipo del que servirse exteriormente, no manteniendo una enseñanza de naturaleza y realidad universales, si la gente se apega («Yo formo parte de tal organización», «Yo soy de tal linaje», «Yo soy esto o aquello»..., apegos al fin y al cabo), entonces existen peligros. Yo creo que a los occidentales les gusta hacer esto, y ese es un peligro. Hay quienes cuando optan por el budismo dicen que el cristianismo no es demasiado acertado, o si adoptan una de las cuatro tradiciones del budismo tibetano, piensan o dicen que las otras no son buenas. Tales concepciones son erróneas, y eso es no comprender. Confío en que en Occidente las personas que hayan estado con *lamas* mantengan la enseñanza de la Realidad Universal en vez de las enseñanzas parciales.

RC: Hay algunos eruditos que dicen que el budismo tibetano es una degeneración del budismo original, porque está influenciado por la religión bon, por los *tantras* y otras tendencias religiosas. ¿Cuál es su opinión al respecto?

TY: No estoy de acuerdo con ello. No creo que sea así hoy en

día. En mi opinión, el budismo tibetano no se está degenerando. En este momento, el budismo tibetano representa sabiduría perfecta, contiene sabiduría pura, métodos puros. Los *lamas* que existen actualmente son vivos ejemplos de pureza.

Con respecto al futuro, ¿quién sabe? Yo, por otra parte, no puedo decir que el budismo tibetano esté influenciado por la religión bon. En algunos aspectos –los rituales, por ejemplo, para cosas de carácter familiar en las pequeñas ciudades–, la gente hace algún tipo de bon mezclado. Pero nosotros, como sabéis, procedemos de universidades de prestigio. Por ejemplo, yo me formé en la Universidad de Sera, por lo que nuestra enseñanza es completamente pura, no tiene ninguna influencia bon.

Con respecto a la influencia tántrica que se da en el budismo tibetano, esta tampoco procede del bon. Nosotros tenemos explicaciones dadas por el mismo Buda y, posteriormente, por los grandes santos del Mahayana, como los de la Universidad de Nalanda, entre ellos Nagarjuna. Todos ellos escribieron sobre *tantra* y hoy todavía siguen teniendo valor sus explicaciones. Nosotros estamos conectados con esos santos de la antigüedad, pero no lo estamos con los bon.

RC: ¿No se podría decir que la influencia del *tantra* falsea de alguna forma el budismo original?

TY: No, en absoluto. Los argumentos de los que se sirven algunos para decir eso no son válidos. Hay personas que sí están perfectamente cualificadas, viviendo en los monasterios, y que tienen toda la explicación de las enseñanzas limpia y clarificada. Me refiero a toda la explicación filosófica, y a un nivel también práctico, de cómo recorrer gradualmente el camino personal hacia la Liberación; una explicación perfecta, conjuntando los caminos del *sutra* ("escrituras") y del *tantra*.

Lo que quiero decir es que el linaje de la práctica del *tantra* en el budismo tibetano no necesita estar conectado a los bon.

RC: ¿Persiste alguna forma de consciencia durante el estado de vacuidad mental?

TY: ¿Se refiere a si hay cierta consciencia cuando se ha ido más allá de la mente dualista, cuando la mente descubre la realidad absoluta? Cuando se alcanza la vacuidad, el *sunyata*, incluso esta experiencia tiene grados o niveles de consciencia. Así, al principio, todavía persiste algún punto de vista dualista, un juego mental de naturaleza dualista; pero para la mente que alcanza la unidad absoluta, la Total Unidad, el *samadhi* no dual, no hay percepción de forma de consciencia existiendo durante esta experiencia.

RC: ¿Podría hablarnos sobre el camino más rápido y el camino gradual? ¿Cuál considera el más oportuno para el occidental?

TY: No puedo decir que el hombre de hoy deba tomar el camino más rápido hacia la Liberación (camino del *tantra*). No lo puedo decir, porque es algo que depende completamente de la experiencia individual, del mayor o menor desarrollo o grado de evolución. Se necesita una preparación perfecta para poder caminar rápidamente. Si se dispone de formación cualificada para seguir el camino más rápido (el del *tantra*), en ese caso puede seguirse; de lo contrario, no se puede decir que el hombre moderno deba seguir el camino más rápido, pero, no obstante, creo que el hombre de nuestros días, las personas que ahora están en contacto con el *Dharma*, son de hecho muy inteligentes. *Samsara* ("la existencia fenoménica") es algo sólido, por lo que se necesita también un mé-

todo sólido, y actuar así sirviéndose de algunos de los principios del más rápido de los caminos hacia la Liberación.

Pero lo que no se puede exigir es que todo el mundo actúe así, porque eso es también un dogmatismo. Depende siempre de la preparación personal. Si una persona de nuestros días no dispone, por ejemplo, de un entendimiento claro de lo que son realmente las cualidades básicas (mente que renuncia al *samsara*, *boddhichitta* y comprensión de la verdadera naturaleza), de cuál es la evolución de la existencia cíclica o de qué es ella misma, entonces querer seguir el camino rápido a la Liberación no es apropiado, pues es como si a un hombre que se ha pasado un mes sin probar bocado, estando al borde de la muerte, de repente alguien le diera una comida muy nutritiva. Esto le haría morir, en lugar de ayudarle a recuperarse. Así, el budismo tibetano muestra cuándo es aconsejable el camino gradual a la Liberación. Y ciertamente en el momento en que de una manera gradual estamos preparados, entonces podemos seguir el camino rápido.

RC: Si no hay un Yo que existe de una manera real y permanente, ¿qué renace?

TY: No existe un Yo permanente o real, pero hay, sin embargo, una especie de consciencia superior; incluso cuando el Yo se disuelve automáticamente, todavía se mantiene una consciencia superior, que se manifiesta en el renacimiento. Desde el punto de vista budista, el Buda alcanzó un estado más allá del ego, de la mente dual. Él se transformó y vino a esta Tierra, pero no de la misma forma que nosotros lo hacemos, totalmente sin control, sino completamente controlado.

RC: ¿Cómo podemos ir más allá de la comprensión intelectual y disponer de un entendimiento intuitivo?

TY: Actuando. Entonces se puede conseguir ir más allá del intelecto. Actuando como ese conductor de automóviles que, debido a que cada día se pone en acción, puede conducir de esa manera intuitiva, superando los conceptos como "no debo hacerlo así", "debo hacer esto", etcétera. Tan solo conduce. Lo mismo sucede con respecto a la meditación. Si se desarrolla repetidamente, después de algún tiempo se volverá algo habitual, intuitivo, familiar. Al principio será necesario aplicar la mente con bastante vigor, será difícil de llevar a cabo, pero cuando se desarrolle lo suficiente, entonces la mente se volverá siempre en la dirección que le imprime la meditación.

RC: ¿Podemos llegar a entender el estado de *nirvana* intelectualmente?

TY: Sí, por supuesto que se puede entender, porque podéis comprender cómo la mente está atada por engaños y supersticiones, y de manera lógica podéis entender que la extinción de engaños y supersticiones es el *nirvana*.

RC: Para superar el sufrimiento, el ser humano tiene que adiestrarse en el desapego y aproximarse a la sabiduría. ¿Cómo es posible hacerlo en una sociedad que estimula todo lo contrario y que es tan competitiva como la nuestra?

TY: No hay problema. Se puede vivir en una sociedad como esta sin apego. Puedes beber, comer, disfrutar, estar con las personas, hablar. Y puedes ir más allá de este mundo y percibir el mundo relativo como un sueño. De cualquier forma, el mundo es un sueño. Por ello, nuestro señor Buda dice que todo esto que nosotros pensamos que es importante es una ilusión. Hablar, comer, cualquier cosa que hacemos creemos

que es realidad, que es algo sólido, duradero. Así pensamos también con respecto al temor a la muerte o con respecto a las malas condiciones en las que vivimos. Lo consideramos todo sólido, duradero, cuando es una especie de pompa, cuando de hecho es como una burbuja, aunque se piensa que tiene realidad, que tiene solidez.

RC: ¿Cómo es posible, pues, vivir con serenidad y tranquilidad en esta sociedad?

TY: Si se elimina con la meditación la confusión y la insatisfacción, entonces se consigue la tranquilidad. Hay que entender también que la naturaleza de la sociedad es como una comedia inconsciente, en vez de verla como algo concreto. Así, debemos comprender que la sociedad está efectuando algún tipo de juego que no es muy sólido, aunque quienes la integran crean que está muy bien, que las condiciones que poseen, aunque son casi inservibles, son algo especial, si bien no gozan de tal solidez ni conducen a grandes resultados.

RC: Los psiquiatras y psicólogos occidentales están interesados en determinar en qué medida la sabiduría de Oriente puede ser aplicada para integrar psíquica y mentalmente al individuo. ¿Qué opina usted?

TY: Claro que puede ser aplicada en tal sentido, ya que la sabiduría del Buda es un tratamiento perfecto para la mente enferma. Obviamente, en nuestros días muchos psicólogos hablan sobre cosas que han tomado, de hecho, de la sabiduría oriental y, asimismo, las están utilizando. En el pasado también se han servido de ella. Un buen ejemplo es Jung, que tomó la esencia de la sabiduría del Buda y la integró en el conocimiento occidental.

RC: ¿De qué manera pueden las técnicas de meditación tibetanas ayudar a madurar e integrar de una forma significativa al individuo?

TY: Hay muchas maneras diferentes. No podría decir esta o aquella. Hay infinidad de formas distintas de integración de acuerdo con los problemas de cada persona. No hay nada de qué preocuparse si la persona que da soluciones dispone de sabiduría ilimitada, ya que ella podrá ayudar de muchas formas diferentes, pero si esa persona tiene limitaciones en su sabiduría, no podrá hacerlo.

NARAYAN AKONG RINPOCHE

El lama *tibetano Akong Rinpoche dirigió el Centro Tibetano Kagyu-Samye-Ling en Escocia. Era una persona sumamente cariñosa y humilde; lo entrevisté cuando visitó mi centro de* yoga, *Shadak, en Madrid, donde durante unos minutos salmodió el mantra «Om Mani Padme Hum» en actitud meditativa. Después de la entrevista accedió a reunirse con un buen número de mis alumnos y responder a sus cuestiones. (Para las preguntas que hicieron mis alumnos, y no yo mismo, utilizo el distintivo P.)*

RAMIRO CALLE: ¿La mente es trascendente? ¿Está más allá del tiempo y del espacio?

AKONG RINPOCHE: Sí, sí.

RC: ¿Es permanente?

AR: Permanente y no permanente.

RC: ¿Es individual?

AR: Nosotros somos individuos, pero lo individual procede de la Totalidad. La mente proviene del mismo origen, aunque se individúe.

RC: Cuando un individuo muere, ¿su mente se absorbe en la Totalidad o Mente Universal?

AR: La muerte no produce la absorción de la mente individual en la Mente Universal. En cambio, eso sí se produce durante el sueño.

RC: Cuando el ser humano alcanza el *nirvana*, ¿se absorbe la mente en la Totalidad o Mente Universal?

AR: En el momento de alcanzar el *nirvana*, la mente individual se absorbe en una mente superior, donde desaparece la individualidad. La persona, al conseguir ese estado de mente superior, puede ayudar mucho más a otros seres, pues su campo de acción y conocimiento se amplía.

RC: ¿Qué es la sabiduría?

AR: Saber lo que es correcto. Saber lo que debemos hacer, conocer nuestro deber apropiado. Pero la sabiduría es un término muy amplio. Existen muchas clases y grados de sabiduría.

RC: ¿Qué es, pues, la suprema sabiduría?

AR: La inteligencia de la mente. La suprema sabiduría es la capacidad de ver la naturaleza de la mente. Alcanza esa sabiduría aquel que penetra y comprende los mecanismos de la mente.

RC: ¿Dónde está la mente?

AR: Uno no puede negar que la mente, por ejemplo, esté también en el corazón. Uno no puede negar que esté en una u otra

parte. En principio, la persona acepta aquello que cree. Pero a través del estudio, la práctica y el análisis se puede ver dónde está la mente real. No es necesario preguntarse al comienzo dónde está la mente, si está en el corazón, o en cualquier otra parte. Lo importante es proceder con el análisis para descubrir qué es la mente real, para alcanzar superiores niveles de entendimiento. Hay grados de sabiduría que debemos ir conquistando. No debemos comenzar a investigar sobre nuestra mente con prejuicios, es decir, negando que esté aquí o allá, diciendo que está dentro o fuera. Debemos investigar sin ideas preconcebidas y, poco a poco, ir evolucionando.

RC: ¿Considera usted que la mente es separable del cerebro, es decir, que puede tener vida independiente del cerebro?

AR: Sí.

RC: Según el budismo, no hay un Yo personal y permanente. Entonces, ¿quién alcanza el *nirvana*?

AR: Puede que no haya un Yo. Cuando no hay un Yo, no hay nada que alcanzar. Pero las personas no comienzan por decir que no hay un Yo, sino que dicen: «Yo existo». Al comienzo, pues, aceptamos el Yo, y después hay que practicar mucho, y así iremos viendo las cosas más claras, y así comprenderemos por nosotros mismos si realmente hay o no hay un Yo existente.

RC: ¿Hasta qué punto podemos aplicar el *Dharma* en esta sociedad?

AR: Se puede practicar el *Dharma* en cualquier parte.

RC: ¿No pueden las condiciones y circunstancias externas ser un obstáculo para alcanzar la Liberación?

AR: No, no. Porque hay diferentes niveles: el Theravada, el Mahayana, el Tantrayana, y cada uno de ellos encierra soluciones para cada diferente forma de vida o circunstancia. Cada individuo puede escoger uno de los vehículos que más se acomode a su naturaleza y necesidades.

RC: ¿Cuál es el más conveniente o aplicable para el individuo inmerso en nuestra sociedad?

AR: Por lo general, el Mahayana, pero la persona puede, según sus características, acomodarse a uno u otro de los tres vehículos o niveles.

RC: La gran dificultad consiste en superar el apego en una sociedad que lo fomenta de continuo, ¿no cree? ¿Cómo debemos proceder?

AR: Practicando el Mahayana, por ejemplo, e insistiendo en el análisis, uno puede ver y comprender cómo surge el apego e irse liberando de él. El Mahayana nos indica que el apego no está en los objetos, no reside en lo exterior, sino en uno mismo, en la propia mente. Hay que trabajar, pues, sobre la mente y remontarse al origen de ese apego, comprender sus mecanismos y superarlos. Supongamos que alguien tiene apego por una silla. ¿Es la silla la que se apega a la persona o es esta la que se apega a la silla? Siguiendo con este ejemplo, diremos que hay dos formas de vencer el apego a la silla. Una manera es eliminando la silla; otra, analizando y comprendiendo la procedencia u origen del apego en la mente para superarlo. Podemos eliminar la silla, pero si surge otra

silla, nos apegaremos también a ella; porque, si no se halla el origen del apego, aunque se elimine la silla, encontraremos otra a la que apegarnos. En el Mahayana, el apego no se sitúa en los objetos exteriores, sino en uno mismo. El apego proviene del Yo y de la mente. Cuando uno comprende y percibe que no hay mente, que no hay ego, entonces el apego se disuelve por sí mismo. Y entonces ya no importa cuántas sillas podamos ver en el futuro, porque ya no hay un ego que se apegue a ellas.

RC: Para vivenciar la existencia de ese no-Yo, ¿lo más apropiado es la meditación y el análisis?

AR: Ambas cosas son convenientes, desde luego.

RC: ¿Cuál es el objeto concreto y el alcance de la meditación?

AR: En sus últimas consecuencias, la iluminación. Su objetivo más elevado es la Liberación. La meditación nos permite liberarnos por nosotros mismos.

RC: ¿Cree usted que a través de las técnicas de meditación se pueden combatir los trastornos psicológicos que, cada día en mayor grado, afectan a las personas? ¿Pueden tener una aplicación psicoterapéutica?

AR: Sí, yo creo que sí, que pueden tener esa aplicación, y de cualquier manera las técnicas de meditación son positivas para todas las personas. Pero uno debe encontrar un buen maestro, el más apropiado para uno mismo, así como el más adecuado sistema de meditación.

RC: ¿La religión propiamente dicha es necesaria? ¿Lo es el rito?

AR: Eso depende de la persona. Si alguien tiene mucho apego o está muy atrapado por las circunstancias materiales, entonces el rito puede ser oportuno. Si se tiene mucha tendencia a hablar, a discutir, a la verborrea, entonces la oración es apropiada. Si se trata de una persona que piensa mucho, la visualización le será de gran ayuda. Si hablamos de una persona sencilla, que no piensa mucho y no tiene muchas fantasías, entonces lo más apropiado para ella será una práctica meditacional simple, carente de visualizaciones.

RC: ¿Podría decirnos algo sobre la visualización?

AR: Visualizar es como poner un ejemplo, un esquema, de lo que debemos ser. Dado que somos muy débiles y no podemos ser de momento como deberíamos ser, entonces lo que hacemos es crear en nuestra mente, como un arquitecto crea la maqueta de un edificio. Visualizamos así lo que queremos ser. Lo importante en la visualización es no solidificar la forma o imagen, sino despertar la impermanencia. La visualización pretende un cambio interior, así como una mayor comprensión. La esencia de la visualización es la transformación. Visualizamos para transformar.

RC: ¿Puede servir la visualización como medio para "reacondicionar" positivamente la mente subconsciente?

AR: Sí, es posible.

RC: ¿Qué consejos ofrecería al aspirante?

AR: El Buda dijo que no debemos cometer acciones negativas, que desde la mañana hasta la noche debemos practicar acciones positivas y que continuamente debemos domar la mente, tenerla controlada. Tal es la esencia del budismo, y tal es el mejor consejo que yo puedo ofrecer.

RC: ¿Desea añadir alguna cosa más?

AR: Solo que espero y deseo que este libro sea publicado para beneficio realmente de todos los seres; no, por supuesto, por las palabras que yo he dicho, sino por las entrevistas incluidas de otras personas espiritualmente desarrolladas.

PREGUNTA: Venerable *lama*, ¿no se podría considerar una forma muy sutil de violencia o imposición el hecho de que ahora acudan desde Oriente tantas personas espirituales para darnos a conocer sus enseñanzas, para convencernos de su doctrina?

AR: Se refiere usted a las personas espirituales del Este, pero la gente espiritual está en todas partes, no necesariamente en Oriente. Tenga presente que uno no puede ver sus propias cejas, pero sí lo que hay más allá de ellas. Es posible que los occidentales no vean a su propia gente espiritual, y por ello sean reclamados los maestros de allí, del Este.

Pero la división entre Oriente y Occidente es arbitraria, artificial. El Buda dijo que todo es impermanente. No ha surgido una gente especial en el Este para que mantenga la espiritualidad allí y permanezca solo allí, en el Este, ni tampoco una gente espiritual en Occidente para que esta permanezca aquí y mantener la espiritualidad aquí tan solo. Todo es impermanente, todo es cuestión de *karma*.

P: ¿Hasta qué punto una persona iluminada puede captar lo que otra persona piensa o mentalmente le transmite?

AR: Una persona iluminada puede ver el Universo como una persona ve la palma de su mano, sin ninguna interferencia ni distinción, sin diferenciaciones de lenguaje. Según su grado de iluminación, su visión será más o menos amplia.

P: ¿Cómo debemos entender el *Dharma*, como el trabajo de cada día o como un deber superior que debemos llegar a comprender?

AR: Depende totalmente de la persona. El *Dharma* tiene un sentido muy amplio, de acuerdo con el grado de lo que deseas, o de lo que te propones hacer con él. Se puede practicar el *Dharma* sin cambiar nada, o se puede practicar el *Dharma* cambiando alguna actitud, o bien podemos practicar el *Dharma* cambiando completamente. Depende de lo que cada uno desee hacer.

P: ¿Podría indicarnos alguna técnica de visualización?

AR: Depende de lo que quiera visualizar.

P: Una visualización que, por ejemplo, permita cambiar una cualidad negativa en positiva.

AR: Cuando hablamos de negatividad estamos refiriéndonos a muchas cosas: los celos son negativos, la ira es negativa, la ignorancia es negativa. Hay muchas clases y grupos distintos de cualidades negativas.

P: ¿Puede referirse a la ignorancia, que es muy general?

AR: Para cambiar la ignorancia tenemos que visualizar la sabiduría. Así comprenderemos qué es la ignorancia. A propósito de la sabiduría podemos visualizar la imagen de algún aspecto del Buda, de la sabiduría del Buda, o podemos transformar la ignorancia sin visualizar nada. Porque la ignorancia solo existe hasta cierto punto, y la sabiduría requiere el entendimiento de la ignorancia. La visualización que se deba realizar dependerá del individuo, de aquello que necesite visualizar y de su capacidad. Hay que considerar qué clase de forma de visualización es capaz de realizar la persona.

P: ¿Hay alguna técnica que pueda hacer uno mismo para influir beneficiosamente en las otras personas?

AR: Sí, es posible hacerlo. En Occidente, a eso se le llama curación a distancia. Se pueden hacer cosas en beneficio de los demás, pero eso requiere una gran cantidad de compasión.

P: ¿Cómo se entiende la compasión en el budismo tibetano?

AR: La compasión está más allá del Yo, del ego. La verdadera compasión es trabajar totalmente en beneficio de los demás seres. No es algo como compadecerse de los otros y sentirte pesaroso por los demás, sino que es experimentar a cada ser sintiente como nosotros, sentir que cada ser sintiente es igual que nosotros. La compasión es más una cuestión de respeto por los demás que de piedad.

P: ¿Cree que el *mantra* produce el mismo efecto se conozca o no su significado?

AR: El efecto es diferente. Si se conoce el significado del *mantra*, este tiene mucho más poder. Los *mantras* tienen

efecto de acuerdo con la esencia de una enseñanza particular; es la semilla de esa enseñanza. Con respecto a un libro, poniéndolo como ejemplo, sería la condensación del contenido de ese libro. Los *mantras* los componen grandes maestros valiéndose de su intuición, por lo que disponen de poder, aunque no los comprendamos, si los repetimos muchas veces. Pero si uno lo comprende, el *mantra* tiene mucho más poder. Y si además de repetirse y comprenderse, se visualiza, entonces alcanza su máximo poder.

P: ¿Repitiendo un *mantra* podemos conseguir poder y fortaleza mental?

AR: Cada *mantra* puede usarse de muy diferentes maneras: como purificador, como generador e impulsor de poder, como medio para enviar energía, etcétera. Una sola palabra puede ser usada de maneras muy diferentes, según el color de la visualización, el sonido y la pronunciación.

P: ¿Puede la persona escoger su propio *mantra*?

AR: Sí, podemos escoger un *mantra* determinado, o bien el *mantra* nos puede ser dado por el maestro.

P: ¿Podría mostrarnos alguna forma de meditación?

AR: No es necesario dar una meditación general, porque no todas convienen a todo el mundo, de la misma manera que cuado uno va a comprar un vestido hay que saber las medidas. Acabaré con una corta oración sobre el aspecto compasivo de Avalokitesvara, con el *mantra* más conocido en Europa: «Om Mani Padme Hum».

Lo recita y después añade:

AR: Deben perseverar en la meditación y no solo en beneficio de ustedes mismos. Si meditan solo para ustedes mismos, se está beneficiando solo a una persona: la que medita. Repercute, pues, en un solo individuo. Pero cualquier practica espiritual que realicemos, cualquier ejercicio físico o mental, los hacemos no solamente por nosotros, sino también por los demás. Nuestra existencia individual se hace entonces tan valiosa como miles de existencias. Y es así como el hecho de la existencia humana se convierte en algo realmente precioso.

CHATRAL RINPOCHE

En diversas ocasiones pude entrevistar al lama *Chatral, que regentaba un* gonpa *cerca de Ghoom, un pueblecillo a unos kilómetros de Darjeeling, y que es un alto y respetado* lama *reencarnado, de Bután. A continuación proporciono un extracto de todas esas enriquecedoras conversaciones.*

RAMIRO CALLE: ¿Cómo desarrollar adecuadamente la mente?

CHATRAL RINPOCHE: Alcanzaremos por completo la iluminación cuando disolvamos la oscuridad y eliminemos las corrupciones que tenemos en la mente.

RC: ¿Cómo eliminar esas corrupciones o venenos?

CH: Tenemos que realizar buenos méritos para eliminarlos y abolir la oscuridad de la mente.

RC: ¿Qué técnicas o prácticas son las más apropiadas para alcanzar la iluminación?

CH: Lo más apropiado es observar las tres técnicas Mahayana: el Camino Medio, el Mahamudra y el Mahasindi. Tales son las mejores prácticas para alcanzar la iluminación.

RC: ¿Es recomendable el *yoga* para todo el mundo?

CH: Es muy importante. El Mahasindi y el Mahamudra son *yoga*. El Mahamudra es esencial.

RC: Me gustaría que nos hablara del renacimiento.

CH: Hay tres aspectos de la realidad: *dharmagakaya*, *sambhogakaya* y *nirmanakaya*. *Dharmagakaya* es la mejor, la básica, de la que dependen *sambhogakaya* y *nirmanakalaya*. Son los tres aspectos del Buda. Los seres humanos son renacimientos de deméritos. El Buda y los hombres son iguales. La diferencia es que los hombres no son perfectos y siguen un camino de ignorancia y miseria.

RC: ¿Cuál es la razón primordial de la existencia del *karma*?

CH: La ignorancia.

RC: Se nos dice que, en último grado, *samsara* y *nirvana* son lo mismo. ¿Es así?

CH: Son lo mismo cuando se comprenden y diferentes cuando no se comprenden. Hace falta un entendimiento especial y elevado para tal comprensión, pues esta no es ni mucho menos posible desde la mente dual. Desde la mente dual, *samsara* es *samsara* y *nirvana* es *nirvana*; pero desde la mente de unidad y sabiduría, *samsara* es *nirvana* y *nirvana* es *samsara*. La Luna tiene dos caras, pero solo vemos una. Desde la visión limitada, egocéntrica, dual, *samsara* es *samsara* y *nirvana* es *nirvana*.

RC: ¿El tantrismo es el camino más rápido para obtener la comprensión profunda?

CH: Es el mejor método para alcanzar la iluminación. Pero cuando no hay iluminación, no somos capaces de comprender, porque estamos cegados por la ilusión.

RC: ¿Meditando superamos la ilusión, los engaños de la mente, sus trabas?

CH: Eso es definitivamente así, definitivamente. La meditación va más allá de la mente ilusoria y conecta con la mente iluminada.

RC: ¿Y el *mantra*?

CH: El *mantra* tiene mucho poder. Es energía y transforma, remueve, despierta. El camino transformador de los *mantras* es *tantra*. Con el *mantra*, vamos más allá del pensamiento dual, que tanto nos condiciona, limita y produce ignorancia. El *mantra* unifica y clarifica la mente, pero además superamos la mente dual.

RC: ¿Y la visualización?

CH: Es un camino poderoso, muy poderoso, pero no es para todo el mundo. Muchas personas tienen que comenzar por la lectura de los *sutras* y la recitación, para luego poder seguir la senda poderosa y transformativa de la visualización. Mediante la visualización vamos sometiendo nuestras corrupciones mentales y superándolas, y vamos, asimismo, potenciando la sabiduría y afirmando el lado más benéfico de nosotros mismos. Por eso hay tantos tipos de visualizaciones, porque hay personas más airadas, otras más envidiosas, otras más agresivas... Pero la visualización transforma, como también la meditación, la recitación de *mantras* y la

práctica, sobre todo, del Mahamudra y el Mahasindi. Lo importante es practicar, y seguir practicando, y no dejar de practicar.

THUBTEN DONIO

Thubten Donio es un monje italiano, ordenado hace años en Boda Gaya (la India), que posee amplios conocimientos del budismo tibetano y al que entrevisté a su paso por Madrid.

RAMIRO CALLE: Hablemos sobre la intuición, ¿le parece?

THUBTEN DONIO: Hay cuatro clases de intuición, pero empezaremos en primer lugar por definir qué es la mente. La mente es aquello que tiene la capacidad de percibir y que dispone asimismo de la cualidad de claridad; es decir, que no está formada de átomos. La mente intuitiva es aquella capaz de percibir sus propios objetos y que permanece libre de concepciones. Y de este tipo de mente, de la mente intuitiva, hay cuatro clases o categorías diferentes. Esta mente intuitiva, debemos insistir, percibe su propio objeto sin conceptos, sin imágenes ni recuerdos, y de forma correcta. Decir que está libre de conceptos quiere decir que no percibe a través de un proceso de raciocinio o imágenes mentales. Y las cuatro clases de intuición que mencionaba son: la sensorial, la mental, la testigo de la consciencia y la yóguica.

La intuición sensorial surge desde el primer instante en que se percibe (a través de cualquiera de los órganos sensoriales) por primera vez un objeto con una mente no defectuosa, libre de conceptos, fresca. Nada más entrar en contacto la mente con el objeto de la percepción surge la intuición sensorial, antes de que, más adelante, la mente comience a conceptuar

sobre el objeto. Este tipo de intuición nos permite ver la apariencia externa relativa de las cosas.

Y para seguir refiriéndonos a esa mente no defectuosa y que no conceptualiza, diremos que es intuición mental la que nos hace ser capaces de percibir la mente de otros seres. Cuando se alcanza el *samadhi* surge automáticamente este tipo de intuición.

La tercera clase de intuición, la apercepcional, surge cuando esa parte de nuestra mente que puede percibir los propios pensamientos, lo hace mediante una observación fresca, sin conceptualizaciones ni deformaciones. Este tipo de intuición nos permite ver cómo funciona nuestra mente, hacernos conscientes de nuestros procesos mentales. El cuarto tipo de intuición, la yóguica, solo es poseída por los seres *aya*, y es la posesión conjunta de *samadhi* y *vipassana*, la que permite ver las cosas tal como son, es decir, vacías de existencia en sí mismas e interdependientes.

RC: ¿Esta intuición sería el tercer ojo, si lo entendemos como percepción más allá de la dualidad?

TD: Es la cuarta clase de intuición, la yóguica, la que nos permite ver las cosas tal como son. Es el tercer ojo que ve más allá de la dualidad.

RC: ¿Usan los *lamas* la expresión tercer ojo?

TD: Para beneficio de los seres existentes, muchos budas se manifiestan con tres ojos, y eso quiere decir que pueden percibir el pasado, el presente y el futuro. En las manifestaciones iconográficas, ciertos budas son representados con tres ojos.

RC: ¿Puede tener esa intuición alguna correspondencia física, alguna correspondencia con un órgano o glándula del cuerpo? ¿Puede el tercer ojo relacionarse con el cuerpo físico?

TD: Ese tercer ojo no puede relacionarse con el cuerpo burdo, pero sabemos que existe un cuerpo sutil relacionado e inseparable del burdo o grosero. Es la mente sutil la que percibe las cosas tal como son, y debido a esa mente sutil la persona se realiza. La mente sutil es inseparable del cuerpo sutil y hay una relación entre ambos.

RC: ¿Cree que existe la posibilidad de que estimulando una zona determinada del cerebro pueda desencadenarse la intuición?

TD: No lo sé. Sin embargo, hay que tener en cuenta que al permanecer el cuerpo sutil en relación con el burdo, y aún más concretamente con los *chakras* y los *nadis*, que tienen su correspondencia o relación con el sistema nervioso central, se podrían mover energías en los *chakras* y en los *nadis* y, por tanto, en el cuerpo sutil, lo que podría originar modificaciones de la personalidad.

RC: ¿Podría referirse a *upaya*, los denominados medios hábiles para alcanzar la sabiduría?

TD: Los medios hábiles forman una de las alas y la *prajña* o sabiduría, la otra. Tales medios hábiles son: amor, compasión, deseo de que todos alcancen la iluminación y la acción que debemos hacer que siga a ese deseo, generosidad, paciencia, pureza, moralidad y perseverancia entusiasta. A través de su cultivo se acumulan méritos que habrán de dar resultados en *rupakaya*, que está formado por el *sambhigakaya*

y el *nirmanakaya*. Con la práctica de la concentración y la obtención de la sabiduría se acumulan méritos para alcanzar la suprema sabiduría trascendental, lo que origina el *dharmakaya* o la mente consciente del Buda. Para conseguir el estado del Buda, hay que completar el *rupakaya* y el *dharmakaya*. El *rupakaya* se consigue a través de la acumulación de méritos que surgen con la práctica de la sabiduría (*prajña*), de acuerdo con los *sutras* (sermones, escrituras). Una característica muy especial del *tantra* es que hace más referencia al cuerpo ilusorio y al de la Clara Luz que al *dharmakaya* y al *rupakaya*. La característica esencial del *tantra* es que puedes practicar medios hábiles y sabiduría simultáneamente, en vez de por separado; el resultado de esta práctica es la realización. A pesar de la distinción de nombres y caminos, el logro y la meta son los mismos, y para que la práctica del *tantra* resulte efectiva, la persona debe haberse formado en los *sutras*.

RC: ¿Cuál es la actitud de los *lamas* hacia aquellos que llegan reclamándoles poderes psíquicos o queriendo saber sobre ellos?

TD: Muchos van con esa idea y también queriendo saber desde el primer momento las técnicas y enseñanzas más elevadas. Hay que hacerles comprender. En realidad, aunque uno pudiera llegar a volar como un pájaro, eso no tendría ninguna importancia. Sabemos cuál es la meta verdadera y los *lamas* tratan de mostrarla. Los que esperan otras cosas o extravagancias se autoeliminan.

RC: ¿Cómo debe encontrarse la sabiduría, a través de la mente o del corazón, es decir, a través del pensamiento o de la emoción?

TD: Podemos hallarla siguiendo distintos senderos. Llegar a alcanzar la sabiduría es como ir quitando velos de la mente que ocultan la luz, que nos impiden ver las cosas tal como son. Debemos atender a *sila* ("moralidad genuina"), *samadhi* ("concentración") y *prajña* (sabiduría). *Sila* comporta el abandono de las acciones negativas y la práctica de las positivas. Las acciones negativas son las provocadas por las mentes venenosas, el enfado, el orgullo y la duda sistemática. Las acciones positivas son las motivadas para el beneficio de las propias vidas futuras, para acabar con el *samsara* y también para obtener la iluminación completa. En otras palabras, digamos que todas las acciones libres de los venenos de la mente son *sila*.

Samadhi representa la educación y entrenamiento de la mente, fijarla en un objeto (físico, mental u otro, permanente o no permanente). A través de esta práctica se puede llegar a mantener la atención sobre el objeto durante mucho tiempo, sin que nada exterior pueda distraer al practicante. Esto se consigue mediante la práctica gradual. *Prajña* es la suprema sabiduría que nos permite ver las cosas tal como existen. Se obtiene a través de *vipassana*. Lo primero que ha de hacer la persona es familiarizarse con los principios básicos y comprender las concepciones falsas que se tienen sobre la realidad y el deseo de encontrar el modo exacto.

En primer lugar, es necesario aprender intelectualmente de una manera clara y precisa. Y tras familiarizarse con los conceptos filosóficos de manera intelectual clara y precisa, se debe meditar en si esas concepciones son equivocadas e ir eliminándolas poco a poco a través de una experiencia intuitiva, para poder así atrapar la realidad tal como es. Se basa en meditar sobre el objeto que uno debe refutar (es decir, la concepción de autoexistencia o independencia del fenómeno), y así es posible ir obteniendo una comprensión clara. A través

de la meditación debemos tratar de entender la concepción errónea, a fin de poder refutarla de modo adecuado y alcanzar desde ahí una percepción intuitiva de la realidad.

Los meditadores deben investigar sobre un Yo autoexistente, y al no encontrarlo, han de concentrarse en su falta de existencia como Yo independiente, habituándose mediante la concentración intuitiva de la realidad. Una vez que hemos descubierto la ausencia de un Yo autoexistente e independiente, la mente se concentra sobre ello, poderosamente, y se desarrolla. Hay que llegar a un conocimiento no-conceptual, lo que requiere una concentración muy precisa y la adecuada conducta moral. De esta forma se relacionan *sila*, *samadhi* y *prajña*. Pongamos un ejemplo que ilustre lo dicho.

Un hombre quiere cortar un tronco, para lo que necesita la mano (*sila*), la fuerza necesaria (*samadhi*) y el hacha (*prajña*). Y para poder desarrollar *sila*, *samadhi* y *prajña*, se necesita un maestro, ya que no basta un libro.

Hay muchos tipos de sabiduría. Una sabiduría simple es saber qué tipo de acciones deben abandonarse y cuáles realizarse. Está la sabiduría amplia y vasta, que conoce las escrituras, y aquella que ve las cosas con claridad, y la que rápidamente conoce las cosas, y hay otra sabiduría de comprensión muy profunda, así como la sabiduría que sabe las distintas etapas que hay que recorrer para llegar a un estado elevado. La más sublime es *Prajñaparamita*, Perfección de la Sabiduría, llamada algunas veces *Mahamudra*.

RC: ¿Nos puede hablar sobre el entrenamiento de un novicio y un monje?

TD: El niño puede entrar en el monasterio a la edad de seis o más años. Uno de mis maestros entró a los seis años y otro de

ellos, a los diecisiete. A propósito de los estudios diré que estudian temas imprescindibles: la naturaleza relativa del universo, la permanencia-impermanencia, la acción-reacción, etcétera. Se aprenden muy bien la relación entre los distintos fenómenos y la forma de dividirlos. Se estudia la mente, sus divisiones, tipos de mente, clasificaciones, lógica, y la manera de comprobar y refutar la realidad, y se realizan cinco años de estudios sobre el Madhyamika y comentarios sobre los textos de Nagarjuna. Durante varios meses duermen una noche sí y otra no, meditando sobre lo estudiado. Esta disciplina se sigue solo en tres monasterios: Sera, Garden y Drepung, adonde va gente de todo el Tíbet. Sera tenía ocho mil personas, Drepung, diez mil, y Garden, cuatro mil.

RC: El Theravada niega cualquiera alma, mente permanente o entidad que sea trascendente. Así pues, ¿qué renace?

TD: Desde el punto de vista filosófico no hay diferencia entre el Theravada y el Mahayana. Lo que renace es la mente junto con las impresiones que ha experimentado y junto con el cuerpo sutil. Pero si se quiere hallar un Yo como entidad independiente, no se encontrará, porque esa mente sutil que renace es un continuo de consciencia y en él no hay ninguna existencia independiente. Cambiar de cuerpo es como cambiar de ropa. Las experiencias están en la mente. El cuerpo no es el que conoce, el que piensa. El Yo no existe como nosotros lo entendemos, lo que no quiere decir que no exista como algo relativo. Yo ahora tengo este cuerpo, ¿no? Y la mente, ¿no? Y estoy hablando, ¿no? En todo ello se está formando un yo relativo. Lo que sucede es que el Yo como creemos que es ni ha existido ni existe ni existirá. Este Yo es un conjunto de elementos, pero no existe por sí mismo; tal concepción es imaginaria. Existe como relativo e interdependiente.

Las acciones dejan una impresión en la mente, y cuando se abandona el cuerpo, esas impresiones siguen a la mente como la sombra sigue al cuerpo. Y darán su fruto, su resultado. Todo este asunto es muy sutil y habría que extenderse demasiado. Nada es independiente, ni siquiera el *nirvana* o *samsara*. Todo se relaciona y todo tiene un nivel de verdad relativo y otro absoluto, y ambos existen al mismo tiempo en un objeto y solo el Buda puede verlos simultáneamente en tal objeto. Es la igualdad del *samsara* y el *nirvana*. Es la realidad del *sunyata*, nada hay independiente, ni siquiera el Buda. Pero *samsara* es sufrimiento y *nirvana* es libertad. ¿Se comprende, verdad, que uno prefiera el *nirvana*? La comprensión clara exige mucho estudio y mucha meditación.

RC: ¿Cómo podemos superarnos en una sociedad que impulsa tanto al *samsara*?

TD: Quizá la respuesta sería que lo más idóneo es tratar de ver o comprender que todo lo que nos rodea no puede traernos paz y felicidad. Y si lo comprendemos así, se deja de tener esperanza en ello. Lo de afuera no es que estorbe, pero lo que es necesario cuidar y de lo que depende todo es de cómo nos acerquemos a ello. Según sea ese acercamiento, nos hará sufrir o no. Nuestro error radica en pensar que las cosas externas tienen el poder de traernos la felicidad. Pero cuanto más claro comprendamos que no es así del todo, más fácil nos resultará la vida cotidiana y nuestro progreso a través de ella.

LAMA DOBOOM TULKU

Cuando voy a Delhi visito la Casa del Tíbet y converso con su director, el lama *reencarnado Doboom Tulku, que siempre me recibe con su mejor y más encantadora disponibilidad y me concede todo el tiempo que deseo para entrevistarlo.*

RAMIRO CALLE: ¿Cómo podemos generar *boddhichitta* ("motivación amorosa")?

DOBOOM TULKU: Todos los seres sintientes aspiran a la felicidad y no desean el sufrimiento. Todos los seres sintientes quieren felicidad, pero muchos de ellos no conocen el camino hacia ella. Se concentran en sí mismos y olvidan a los otros. Eso no es bueno; uno debe pensar más en los demás. Debe intentar más el bienestar de los otros que el propio. Se genera *boddhichitta* cuando sobre todo se tiene presente el bienestar de los otros, incluso sacrificando para ello el propio en beneficio de la vida de los demás.

RC: ¿Y cómo podemos alcanzar la sabiduría?

DT: Se puede alcanzar la sabiduría a través del aprendizaje y el conocimiento de lo que es oportuno hacer, así como a través del conocimiento sobre el sufrimiento y de aquel obtenido con la meditación para eliminar dicho sufrimiento. Así será posible superar el odio y la envidia y cultivar virtudes morales, como la generosidad y las restantes. Hay que fomentar los cinco *pa-*

ramitas ("perfecciones") y a través de ellos conquistar y desarrollar *prajña* o sabiduría, el sexto *paramita.*

En un lado está la sabiduría y en el otro tenemos los otros cinco *paramitas*. Los cinco *paramitas* son *upaya* ("medios hábiles"), y el sexto *paramita*, la sabiduría, es *prajña. Upaya* y *prajña* se complementan, son las dos alas de un mismo pájaro, y un pájaro no puede volar sin una de las alas; de la misma forma, hay que utilizar tanto *upaya* como *prajña.* La combinación de los cinco paramitas es *upaya*, que debe ser asistido por el sexto *paramita* o comprensión trascendente, y entonces se alcanza la sabiduría.

RC: ¿Hay diferencias notables entre las cuatro escuelas del budismo tibetano?

DT: Su fundamento y base no son diferentes, ya que todas ellas practican Sutrayana y Tantrayana. En todas, *upaya* o medios hábiles y *prajña* o sabiduría tienen el mismo sentido. Pero hay diferencias en el linaje y en la tradición, y solo existen pequeñas diferencias en los rituales y prácticas. Las diferencias son menores y superficiales. Los principios básicos son los mismos.

RC: ¿Qué papel desempeña el *yoga* en la tradición Gelugpa, a la que usted pertenece?

DT: El *yoga* es una parte importante de nuestra escuela y los seguidores de la tradición Gelugpa practican los seis yogas de Naropa.

RC: ¿Varía la importancia que se le confiere al tantrismo según las escuelas?

DT: Todas las escuelas practican el tantrismo en su sendero,

aunque hay pequeñas diferencias en la práctica, pero sin ningún conflicto. Todas las escuelas prescriben el estudio de los *sutras*, y el *tantra* es un camino prescrito por los *sutras*. Pero los gelugpas damos un poco más de énfasis al estudio de los *sutras*, al Sutrayana.

RC: ¿Existen realmente los *yidams* o son una proyección de la mente del practicante?

DT: No hay hechos históricos. Son el producto de la mente y se usan para la meditación.

RC: ¿Es posible el poder de clarividencia que, un poco míticamente, tanto se ha atribuido a los *lamas*?

DT: Sí, es posible; algunos *lamas* disponen de ese poder.

RC: ¿Cómo puede obtenerse la última sabiduría, que representa la última realidad?

DT: La última sabiduría es *nirvana*. Es posible alcanzarla mediante la investigación y la meditación.

RC: ¿Qué puede decirme sobre la creencia de los *lamas* que pueden terminar su próximo renacimiento? ¿Sobre los llamados *lamas* reencarnados?

DT: Es posible para los *lamas* reencarnarse. Tulku es la forma humana más alta en la que un *lama* puede reencarnarse. Muchos *lamas* hacen plegarias para reencarnarse en dicha forma, porque este tipo de reencarnación está considerado una emanación del Buda. Pero hay también casos de *lamas* que se reencarnan en diferentes niveles.

RC: ¿Qué renace o qué se reencarna?

DT: La mente (*chitta*) es la que renace, pero no un alma. La escuela Madhyamika nos indica que solo la mente renace. Esta concepción es muy diferente de la teoría hindú sobre la reencarnación.

RC: ¿Puede ofrecerme un mensaje?

DT: Claro que sí. En esta época de ciencia y tecnología, la religión puede ser de gran ayuda a la humanidad para conservar la disciplina moral. Pero de tiempo en tiempo hay un peligro cierto para la raza humana. Hoy en día, por ejemplo, la tensión y la guerra prevalecen en la mayor parte del mundo. Sin duda, las causas están en la mente: odio, envidia, ira, etcétera. Las enseñanzas del Buda son muy importantes en este estado de cosas: tener sentimiento, ayudar a los demás y, por lo menos, no ofenderlos en ningún sentido. No es posible que todo el mundo siga la misma religión, pero todas las religiones insisten en la misma moral básica: amor y compasión. Si la mayoría de la gente siguiera estos principios básicos, habría una esperanza para la humanidad.

LAMA TRANGU RINPOCHE

El lama *Trangu Rinpoche, de la secta Kargyutpa, es un gran erudito y está considerado una evolucionada personalidad espiritual. Lo entrevisté en un* gonpa *cercano a la estupa de Bodhnath (Katmandú). Él contestó a mis preguntas en tibetano y sus respuestas fueron vertidas al inglés por el monje americano Jampa Kelsang.*

RAMIRO CALLE: ¿Puede hablarme sobre el renacimiento?

TRANGU RINPOCHE: Sobre el asunto del renacimiento se trata en los textos *Tsé Nan Drel Pranama Vatika* (compuesto en sánscrito por Dharmakirti) y en *Tsé Ma Kundu Pranama Shamucshaya* (compuesto por Dignaga). Cuando se refiere uno a las razones del renacimiento, se tiene que hablar, esencialmente, de la mente; es decir, de lo que la mente significa. La mente no surge dependiendo de los cuatro elementos (agua, tierra, fuego, aire) y demás. La mente proviene de vidas anteriores. La mente no surge de una causa cualquiera, sino que surge tan solo de la mente. Cualquier instante mental surge dependiendo del momento anterior de la mente. La mente de este instante, por ejemplo, surge dependiendo de su fenómeno precedente y, actuando de la misma manera, podemos ir remontando. Y el primer instante mental en el momento de la concepción o en el momento del nacimiento surge, de igual manera, de la mente anterior. No es posible para la mente surgir de nada, es decir, sin tener un instante anterior.

Por esta razón se establece que hay nacimientos anteriores y nacimientos posteriores: tal es el renacimiento.

RC: ¿Cuál es el aspecto más importante o el principio fundamental del sendero del Buda?

TR: Como atestigua el *pandit* Vasubandu: «Aplícate concienzudamente a escuchar, a contemplar (esto es, a reflexionar) y meditar». De acuerdo con esto, ante todo se debe escuchar con actitud adecuada las enseñanzas directas del Buda y sus comentarios; después, se ha de reflexionar sobre ello y, por último, se debe meditar sobre ello. Procediendo así, la persona alcanza el estado de completa iluminación de un buda.

RC: ¿Cómo podemos conseguir una sólida perseverancia acompañada de entusiasmo?

TR: Una sólida perseverancia acompañada de entusiasmo surge cuando se tiene una gran admiración o un fuerte aprecio por algo. Si no es así, entonces no puede surgir una sólida perseverancia.

RC: ¿Qué considera que es lo más importante para conseguir un estado de paz mental?

TR: Para lograr un estado de paz o quietud mental, lo más importante es eliminar las distracciones de la mente, es decir, abolir el estado mental de dispersión. Y ello se logra con soledad física y mental. La soledad física implica simplemente permanecer en un lugar retirado, y la soledad mental, evitar que la mente caiga bajo la influencia o el dominio de distorsiones mentales, como el apego, el odio y el aturdimiento (ignorancia). Si el apego es lo más poderoso de nuestra mente,

debemos meditar sobre la impureza; si el odio o el enfado es lo más fuerte de la mente, hay que meditar sobre la benevolencia; si lo más predominante es la distracción y la dispersión, tenemos que meditar sobre las doce causas interdependientes, etcétera. De tal manera se logra la soledad mental, y, como resultado, la mente se sume en un estado de paz o quietud.

RC: ¿Qué es la sabiduría?

TR: Hay tres tipos de sabiduría. La sabiduría fundamental (o básica), la sabiduría encaminada y la sabiduría resultante. La primera es la esencia búdica o la existencia búdica en todos los seres. La segunda es la sabiduría que percibe las cosas como ellas son, o sea, la sabiduría o realización de un *sunyata* en la mente de una persona que existe en cualquiera de los niveles de los *boddhisattvas* desde el primero hasta el décimo nivel (*bumi*). La tercera es la sabiduría que percibe la verdad o realidad relativa o convencional, además de la última realidad. En otras palabras, esta última es la sabiduría de un ser totalmente iluminado.

RC: ¿Cómo se ha de proceder para eliminar el ego?

TR: En lo que concierne a los remedios para superar el apego, antes que nada hay que saber que el más importante o predominante de los actos de apego es el tenido por esta vida, y también un tipo inferior de apego que tiene nuestro cuerpo. Como un antídoto contra el apego hacia el cuerpo se ha de meditar sobre lo impuro de este. Como antídoto o remedio contra el apego a esta vida se debe meditar sobre la impermanencia de los fenómenos y sobre la falta de beneficio de tales fenómenos y de las cosas mundanas y materialistas.

RC: ¿Cómo superar nuestra tendencia a aferrarnos a nuestra propia identidad? ¿Cómo abolir el sentido de Yo, el ego?

TR: La manera de llevar esto a cabo consiste en comprender la ausencia de la propia existencia o la ausencia de la propia identidad. Para ello debemos imaginar que el objeto de esta autoidentificación –es decir, el Yo de esta autoidentificación– no existe, ni en el cuerpo ni en la mente. Asimismo, debemos haber comprendido a través del razonamiento que «Mi mente existe momento a momento», que la mente en sí no es el Yo atrapado por esta autoidentificación. De esta forma, se entiende la falta de existencia de este (falso) Yo. Esta es la comprensión (el darse plena cuenta) de la ausencia de propia identidad, la cual se libera del autoaferramiento o propia identificación.

RC: ¿Por qué el ser humano está en la oscuridad, en la ignorancia?

TR: Con respecto a la ignorancia, hay que señalar que esta es de dos tipos diferentes. Hay una ignorancia instintiva y una ignorancia especulativa. La primera ha permanecido con los seres desde el principio de los tiempos. La segunda proviene como producto de filosofar incorrectamente; como resultado de ello, la persona adquiere ideas incorrectas y se aferra a ellas.

RC: ¿Cómo entiende usted el amor?

TR: Amor es desear felicidad para cualquier tipo de personas, y desear que cualquier ser sintiente, sin distinción, se vea libre de sufrimiento. De tal forma, debemos meditar sobre la compasión hacia todos los seres, deseando su felicidad exac-

tamente como nos la deseamos para nosotros mismos y deseando que no tengan sufrimiento, del mismo modo que nosotros no deseamos tenerlo.

RC: ¿Cómo debemos entender el nacimiento y la muerte?

TR: El nacimiento se tiene que entender como haber venido de una vida anterior que hemos dejado para tomar un cuerpo y vida en esta existencia. Al concluir esta, uno abandona este cuerpo y va hacia otro mundo, donde nace. El mismo momento en que abandonamos este cuerpo es lo que llamamos muerte.

RC: ¿Es importante aprender a morir?

TR: Está bien saber sobre la muerte, pero estudiar demasiado este fenómeno no es importante.

RC: Le agradezco mucho su tiempo y sus enseñanzas.

TR: Yo le agradezco mucho a usted sus buenas preguntas y su visita.

SONG RINPOCHE

Preparé un meditado cuestionario para que mi amigo Antonio Pascual se entrevistase en mi nombre con el alto lama *Song Rinpoche, que está considerado un* lama *sumamente evolucionado. Durante varias existencias perteneció al linaje de la tradición Nyingmapa, pero durante sus últimas cuatro vidas ha formado parte de la escuela de los gelugpas. Es venerado como un gran maestro tántrico y posee las 84.000 enseñanzas de un iluminado. El cuestionario fue respondido en tibetano y trasladado al inglés por el* lama *Thubten Zopa Rinpoche.*

RAMIRO CALLE: ¿Cómo puede una persona llegar a comprender el *Dharma*, es decir, el verdadero camino de la felicidad?

SONG RINPOCHE: Con la ayuda de un *guru* perfecto y estudiando las escrituras; de otro modo, no es posible entender el *Dharma* fácilmente. Tan solo hablando con los amigos o manteniendo correspondencia con ciertas personas, no se puede comprender el *Dharma.*

RC: ¿De qué manera es posible integrar el *Dharma* en la vida diaria de nuestra época?

SR: Cualquier cosa en la actividad diaria que se halle en concordancia con el *Dharma*, que pueda convertirse en el *Dharma*, está bien y se puede relacionar con él. Pero aque-

lla que no permanezca en concordancia con él no habrá modo de que se vuelva *Dharma*. Por lo que respecta al *Dharma* y la vida diaria señalaré que para hacer la actividad diaria dhármica, para que el uno y la otra puedan estar en consonancia, el *Dharma* tiene que ser una actitud y una práctica mental, y la persona debe buscar por lo menos felicidad para las vidas futuras y tratar de prepararse, por ejemplo, no arrebatando la vida a los demás, no robando, no mintiendo, etcétera. Tal tipo de preparación y práctica, cuanto más se lleven a cabo, facilitan el poder relacionar la vida diaria con el *Dharma*. Normalmente, se dice que el sagrado *Dharma* y las actividades mundanas son completamente opuestos y del todo diferentes. Así es, porque el *Dharma* es una actitud mental, siendo algo que concierne a las futuras vidas, en tanto las actividades mundanas tan solo se ocupan de esta vida. Sin embargo, las enseñanzas correctamente expuestas por el Shakta Pandita en uno de sus textos dicen que si se comprueban bien (*Dharma* y actividades mundanas) no son opuestos, lo que significa que en lo referente a la actitud mental sí son completamente opuestos, pero no tienen por qué ser así en cuanto a la práctica diaria. No habrá oposición si la persona está efectuando sus actividades cotidianas a la vez que hace *Dharma*, o si hace *Dharma* mientras lleva a cabo sus actividades mundanas. En la práctica, una persona puede hacer los dos trabajos (el mundano y el *Dharma*), si bien la actitud mental no puede efectuar ambos.

RC: ¿Qué entiende usted por meditación?

SR: La mente adicta y familiarizada con los incontrolados y nocivos engaños mentales (lo que ocurre desde el sin principio de nuestras anteriores vidas) debe ser transformada en el Camino. Es decir, debemos transformar la mente en

el *Dharma*, y transformar la mente que no era *Dharma* en *Dharma* es meditación. Nosotros, que deseamos practicar el sagrado *Dharma*, lo primero que debemos desear es transformar la mente en pureza, hacerla totalmente positiva, es decir, transformar la mente incontrolada y nociva, y después realizar cualquier tipo de meditación. Así pues, debemos entrenar la mente de la siguiente manera: primero hemos de fomentar la motivación pura, y después practicar cualquier meditación que deseemos hacer. Así es para los que deseen practicar *Dharma*, conseguir la perfección de la felicidad temporal (*boddhichitta*) y la felicidad suprema (iluminación).

Con respecto a la práctica de la meditación se utilizan dos tipos de técnicas mentales: la meditación analítica, y la meditación concentrada sobre un solo punto (visualización de deidades, concentración en diferentes *chakras*, etcétera). Tras efectuar la meditación analítica, se realiza la meditación concentrándose en un único punto y, además, hay que hacer suplicas al *guru*, a la deidad especial, para recibir bendiciones, y así lograr la identificación con la realización. Este es el único camino, el camino correcto de meditar para lograr de una manera rápida diferentes niveles de comprensión.

En nuestros días, hay bastantes personas que hacen meditación *samatha* ("morando tranquilamente"). Muchas de estas personas no se dan cuenta de que puede haber pereza a niveles más sutiles, lo que representará un obstáculo para tal meditación.

En Occidente, sin conocer de una manera exacta la enseñanza de las técnicas de meditación, se piensa que se está meditando correctamente. En realidad, se están confundiendo si no se dan cuenta de la pereza en los niveles sutiles. Si una persona desea estudiar y meditar correctamente en *samatha*, debe recurrir al estudio de los siguientes textos: el *Gom-rim* medio (porque hay tres textos del *Gom-rim*), además de las

cinco divisiones de textos escritos por Asanga. Si se estudian estas escrituras, se entenderá perfectamente cómo hacer la meditación *samatha*.

Los que meditamos para lograr el *nirvana*, la mente omnisciente, la iluminación debemos hacer tres cosas: primero, escuchar las enseñanzas de un *guru* perfecto; segundo, tratar de obtener un entendimiento correcto y definitivo, y tercero, hacer meditación. Así, tras haber escuchado las enseñanzas, debemos tratar de entenderlas, de comprobarlas hasta obtener una comprensión definitiva. Después de entender el sentido de las enseñanzas, uno comienza a meditar, a entrenar la mente en este camino.

Cuando se comienza a desarrollar la motivación pura (esto es, después de que se ha recibido una comprensión y entendimiento correctos al haber comprobado y pensado sobre el significado de las enseñanzas por largo tiempo), es entonces cuando se empieza a entrenar la mente en el camino de la meditación. Y mientras uno esté meditando deberá servirse de estas técnicas: meditación analítica, y meditación concentrándose en un solo punto. Dondequiera que se necesite la meditación analítica debemos utilizar este método; dondequiera que se requiera la meditación concentrándose en un punto debemos emplear este otro método. Así, utilizando estos dos métodos dondequiera que se necesiten, la meditación se vuelve algo con lo que podemos lograr lo que nos propongamos. Esta es la forma de meditar.

RC: ¿De qué manera se puede superar el ego?

SR: ¿Qué tipo de ego? Porque existe una comprensión diferente del ego según las personas. Generalmente, al hablar de ego se refieren a la propia estima. La manera de destruir entonces el ego (entendiéndolo como el pensamiento de la

propia estimación), el método principal para superarlo, es el entrenamiento del pensamiento Mahayana (los siete puntos del entrenamiento Mahayana del pensamiento), meditar sobre cómo igualarse con los demás y ponerse en la situación de los otros, etcétera. Practicando de esta forma, entrenando la mente en estas enseñanzas mahayanas, se destruye por completo el pensamiento de una excesiva estima de sí mismo, que es egoísmo.

RC: Si una persona no conoce la tradición Mahayana, ¿cómo puede adaptar a su vida ese consejo?

SR: Las personas necesitan unas buenas bases para poder llegar a comprender estas enseñanzas de la meditación en los siete puntos. Primero, se debe meditar en el camino de los seres de inteligencia inferior y así, tras haber generado correctamente el pensamiento de renuncia al *samsara*, se pasa a las meditaciones del camino de los seres de capacidad media, y, de tal modo, debemos entrenar la mente en *boddhichitta*, que es lo más importante.

Pero para entrenar la mente en *boddhichitta* hay que ir avanzando a través de meditaciones graduales: primero, meditando en la ecuanimidad; luego, llegando a la total comprensión de que todos y cada uno de los seres que existen han sido, son y serán nuestras madres; después, recordando su cariño y amabilidad hacia nosotros, con el fin de devolver esa bondad, y teniendo presente también la amabilidad especial de todos los maternales seres existentes. A continuación, hay que meditar en cómo el pensamiento egoísta de estar pendiente solo de uno mismo es la raíz de todos los sufrimientos. Luego debemos pensar que darse a los demás o cuidar de los demás es la raíz de todo lo bueno, de toda felicidad. Entonces reflexionar en igualarse uno con los otros y ponerse en el lu-

gar de los demás. Tras esto, con compasión y amor, hay que practicar el "tomar y dedicar": tomar el sufrimiento de los demás y dedicar el cuerpo de uno.

Después de todas estas meditaciones, es decir, tras desarrollar la *boddhichitta*, viene el consejo del entrenamiento del pensamiento. Para llevar a cabo estas prácticas, lo primero que se debe hacer es entrenar la mente en el pensamiento de renuncia al *samsara*, y si este no ha sido bien afirmado, no hay manera de obtener otros niveles de realización.

RC: ¿Cómo debemos entender el ego?

SR: Es el pensamiento de la propia estimación, es el preocuparse solamente de sí mismo, lo que representa la renuncia a los otros y hace que la persona se cuide tan solo de sí misma. Tal es el pensamiento egoísta de la propia estimación.

Por otra parte, está el aferramiento al yo. Por lo que, como se muestra en las enseñanzas, primero uno se aferra al yo como si tuviera existencia propia (así se va desarrollando el apego por mis posesiones, mi felicidad, mi comodidad, etcétera) y, basándose en ello, surge luego el pensamiento egoísta de la propia estimación. Por ello, en la práctica del entrenamiento del pensamiento Mahayana es oportuno considerar estos dos aspectos (aferramiento al yo y la propia estimación) como los más efectivos cuando se quiere destruirlos, pero considerando que, por lo regular, van separados.

RC: ¿De qué manera hoy en día una persona puede observar el camino del *tantra*?

SR: El camino de los *mantras* secretos no depende de una época o un siglo, sino del nivel de inteligencia de la persona, de que esta posea una inteligencia baja, media o alta. En

este siglo hay muchas personas que son grandes conquistadores y que han completado el camino del *mantra* secreto. Y, por otra parte, hay muchas personas que no pueden recordar siquiera su vida pasada.

RC: En Occidente hay muchos malentendidos acerca del *tantra*. ¿Cuál es la esencia de este camino?

SR: Si se pudiera dar un nombre a la esencia del *tantra*, entonces sería el de *guru-yoga*, que es el árbol que da vida y sostiene el camino de los *mantras* secretos.

El *guru-yoga* es la sabiduría trascendental de infinita bienaventuranza. Esto valdría si se le pudiera dar un nombre. Pero no se puede explicar, como tampoco meditar sobre ello sin haber recibido la iniciación de estas enseñanzas. Las enseñanzas del *mantra* secreto no pueden ser explicadas con simplicidad, sin haber conocido primero a la persona, que tiene que estar presente y a la que se le podrá explicar después de haber recibido la iniciación.

RC: ¿Cuáles son los fundamentos del camino del *tantra*?

SR: Los fundamentos del camino del *mantra* secreto están basados en recibir el consentimiento (del *guru*) de una manera pura y perfecta y, después de esto, mantener el *samaya* ("promesa") lo más puramente posible y los votos u ordenación recibidos durante la iniciación.

RC: ¿Hasta qué punto la tradición tibetana del budismo Mahayana puede ayudar a eliminar los problemas psicológicos y mentales, como la angustia, la ansiedad, la neurosis y otros?

SR: La tradición tibetana del budismo Mahayana comienza a eliminar los problemas psicológicos y mentales en el momento en que uno toma el Refugio, y la erradicación o eliminación total de estos problemas llega con la iluminación a la que conduce este camino. Debe comenzarse con la toma del Refugio. Luego hay muchos niveles graduales. A medida que se escalan, cierto número de mentes incontroladas (las cuales producen los problemas) se van eliminando. Los problemas de la mente empiezan a ser eliminados incluso desde el comienzo, es decir, desde la toma del Refugio, y al ir escalando los diferentes niveles, todos los diversos problemas de la mente se van eliminando de manera gradual y uno recibe el estado de budeidad.

DALAI LAMA

El Dalai Lama es el más alto representante y cabeza de la escuela Gelugpa o de los bonetes amarillos del budismo Mahayana tibetano. Es el decimocuarto Dalai Lama, siguiendo el linaje comenzado por el gran reformador Tson-K'a-pa.

Lo entrevisté en su residencia de Dharamsala a lo largo de más de cuatro horas.

RAMIRO CALLE: ¿Cómo ve su santidad el futuro de la humanidad?

DALAI LAMA: El hombre necesita la espiritualidad, porque el ser humano ha tenido siempre que enfrentarse a los tres tipos básicos de sufrimiento: la enfermedad, la vejez y la muerte. Si se ha desarrollado espiritualmente, si interiormente ha progresado lo suficiente, le será más fácil aceptar y superar el sufrimiento y los problemas que entrañe su vida.

Hoy en día, en una época que se caracteriza sobre todo por la violencia y el odio, la espiritualidad es muy importante, ya que lleva consigo un mensaje de amor y comprensión que es muy necesario. Nuestra sociedad necesita del progreso espiritual. Progreso material y mental deben caminar juntos. El progreso material proviene del desarrollo técnico y científico, y el espiritual sobreviene con la práctica de la vida espiritual y la ejecución de los métodos para el desarrollo interno. La paz y la felicidad del hombre vendrán de la combi-

nación del desarrollo tanto exterior como interior, tanto del tecnológico como del mental. Ambos progresos son necesarios. A través de ellos conseguiremos genuina paz.

La vida espiritual es imprescindible y creo que el factor espiritual seguirá desempeñando un papel de primera importancia en la existencia futura del ser humano.

RC. ¿Puede hablarnos de la sabiduría alcanzada mediante la genuina moralidad y la práctica de la meditación?

DL: Hay varios tipos generales de sabiduría, pero podemos decir que hay una consciencia que busca lo que está bien y que sabe lo que está mal. A esta consciencia la denominamos "sabiduría". La sabiduría es una percepción especial, una perceptividad penetrante. La sabiduría nos permite autorrealizarnos, el reconocimiento de la realidad última, el conocimiento del modo final de ser.

RC: ¿Puede hacer referencia al Budadharma y cómo desarrollarlo?

DL: Hay dos dharmas: uno es el conocimiento, y otro la práctica. Uno es la teoría y el otro, la experiencia que proporciona la práctica. Hay que poner el conocimiento en práctica. Y para desarrollar estos dos *dharmas* hay que estudiar para aprender, y luego, a través de la práctica, alcanzar la experiencia. Y la esencia del Budadharma es el amor, la benevolencia. Hay que cultivar el amor fraterno, y así también se desarrolla el Budadharma. Este mensaje del amor es común a todas las religiones. En el campo filosófico hay grandes diferencias, pero el mensaje de amor es enfatizado por todas las grandes religiones.

RC: ¿Cómo se genera *boddhichitta*?

DL: A través de la práctica y el desarrollo de beneficiar a los otros seres más que a uno mismo; comprender lo importante que es que los demás estén bien. Es mediante la combinación del amor y el adiestramiento de la ética, de la mente y de la sabiduría, cuando se genera *boddhichitta*, aspirando a la iluminación de todos los seres sintientes. El budista aspira al estado de budeidad, no solo para beneficio propio, sino también de los otros seres.

RC: ¿Cree que en la actualidad, dos mil quinientos años después de la vida del Buda, sus enseñanzas siguen estando igual de vigentes? ¿En qué medida pueden estas enseñanzas ayudar a solucionar los problemas actuales?

DL: La compasión y el amor son muy importantes en la sociedad humana. Las enseñanzas del Buda insisten precisamente en esos ideales y pueden contribuir en gran medida a paliar los problemas que se generan en la sociedad actual. La doctrina del Buda está basada en la lógica y no en la fe, y eso la conecta y relaciona estrechamente con el mundo de hoy en día, con el mundo de la ciencia. En este siglo, en el que tan relevantes son la lógica y la ciencia, desempeñará un papel muy destacado la enseñanza del Buda, una enseñanza basada en la lógica y no en la fe, como ocurre en otras religiones. Sí, tendrá un gran papel como medio para hallar la felicidad.

Desde el punto de vista religioso, un factor que causa gran problema es la ira. Es muy necesario controlarla o reducirla al mínimo cultivando y practicando el amor. Hay que recurrir a la tolerancia y al amor para controlarla. En el sistema budista hay muchos métodos y técnicas para dominar la

ira, y eso la hace una doctrina muy útil para el desarrollo de la vida interior.

Por lo general, la violencia no puede conseguir un fin bueno o feliz. La violencia destruye y crea sufrimiento e infelicidad. No debemos creer en la práctica de la violencia, porque se puede perfectamente llegar a un resultado feliz sin violencia. Un comportamiento basado en la lógica, la razón y la sinceridad llevará a un término feliz. Yo creo en la no-violencia.

RC: ¿Puede una persona en la vida mundana obtener la Liberación, el *nirvana*, o es necesario renunciar a dicha forma de vida?

DL: Es cierto que la vida de monje es más útil y favorable para alcanzar el *nirvana*. Resulta más propicia, ya que el mismo Buda lo evidenció así. Pero no es del todo imprescindible y es posible permanecer en la vida ordinaria, continuar de laico y alcanzar el *nirvana*. Como el objeto del Mahayana es servir a los demás, no hay por qué aislarse de la sociedad. Podemos permanecer dentro de la sociedad con el propósito de servir a los otros.

RC: ¿Podría ofrecerme su opinión sobre el ego y cómo proceder para trascenderlo?

DL: Hay dos métodos. Uno de ellos consiste en la comprensión real de la futilidad y nocividad del sentimiento del ego. Un sentimiento arraigado del ego es muy negativo. Cuanto menos ego hay, tanto mejor, más feliz es el resultado.

Creemos que el ego es autosuficiente e independiente, pero si investigamos a fondo en el tema, nos convenceremos de que un ego así es una ilusión, e iremos limitando el sentimiento del ego. Otro método consiste en investigar y encon-

trar la verdadera y final forma de ser de las cosas, su última naturaleza, su vacuidad. La investigación profunda que desencadena la sabiduría permite ver la última realidad de los fenómenos, la realidad vacua, y así se comprende que el ego no es consistente en su naturaleza última. Estos dos métodos deben combinarse, y así se llegará a percibir plenamente que no hay algo como un ego autosuficiente e independiente.

RC: ¿De dónde está más cerca la sabiduría, de la mente o del corazón?

DL: No hay sabiduría si no hay sabiduría del corazón. El conocimiento puramente mental, si no va acompañado de la emoción, de amor y compasión, no es tal sabiduría. La sabiduría resulta de una combinación de elementos: adiestramiento interior, control mental, desarrollo intelectual, análisis basado en la experiencia, amor, compasión...

RC: ¿Cómo se complementan *prajña* ("sabiduría") y *uppaya* ("los medios hábiles")?

DL: Hay dos verdades: la verdad relativa o convencional, y la verdad última. *Uppaya* se relaciona principalmente con la verdad convencional y *prajña*, con la verdad última. La verdad relativa es la referente al mundo convencional, a las nominaciones comunes, al plano de lo relativo, a la apariencia. La verdad última es la naturaleza última de los fenómenos, de todas las cosas, del vacío.

El ser, el sujeto, yo mismo, tú, todo está ahí; también los otros seres están ahí: en el plano relativo. Si comparamos el propio ser con los otros seres, nos damos cuenta de que los otros seres son la mayoría y que el derecho de la mayoría es más importante que el del ser singular. Para los bu-

distas, por ello, es más relevante pensar en las otras personas que en uno mismo. Tal es la moralidad budista, ese es el tema de *uppaya*, que se refiere a la verdad relativa. Ahora bien, *prajña* representa la comprensión de la propia naturaleza, la consciencia de la propia última realidad, del vacío (*sunya*) de nuestro ser, esa verdadera naturaleza última que, al descubrirla, nos proporciona la realización. Hay que combinar *prajña* con *uppaya* para disminuir e incluso destruir el egoísmo, para desarrollar la infinita compasión. *Prajña* y *uppaya* siempre deben ir juntos. Podemos decir que *uppaya* se relaciona principalmente con el corazón y *prajña*, con el cerebro. Cerebro y corazón, es decir, inteligencia y compasión, deben ir juntos.

RC: ¿Dónde acaba el conocimiento y comienza la sabiduría?

DL: La sabiduría no es mero conocimiento, en absoluto. Si el conocimiento es puramente cerebral, se queda en mero saber académico. No basta con ese tipo de sabiduría que no es verdadera sabiduría. Hay que desarrollar también la sabiduría del corazón, el conocimiento con sentimiento. El saber sin sentimiento o emoción es seco, estéril, no sirve por sí mismo. La sabiduría está en la mente y, más allá de la mente, alcanza el sentimiento. Una sabiduría sin sentimiento, sin moral, no es nada. La sabiduría del corazón es más importante que una sabiduría mental, que es mero conocimiento. Pero, en realidad, es necesario que los dos tipos de sabiduría se desarrollen, para poder llegar así al modo final de ser de todas las cosas, a la visión de la última realidad.

RC: ¿Es conveniente seguir el camino de los *sutras* antes de pasar al *tantra*?

DL: Hablando en general, esa es la forma más adecuada de proceder. Sin los *sutras*, que son los cimientos del Conocimiento, el conocimiento del *tantra* no puede lograrse, aprenderse, practicarse. Los *sutras* son como los cimientos, las bases, y el *tantra* se fundamenta especialmente en ellos. Primero se deben aprender los *sutras* y luego, como adición y complemento, practicar el Tantrayana.

Pero en algunos casos especiales es diferente: principalmente, en aquellas personas que en vidas previas han experimentado realmente esas bases. En tales casos, aunque aparentemente en esta vida no tengan conocimiento del Sutrayana, en lo profundo de la mente, la influencia del conocimiento del Sutrayana está ahí, y en esos casos esas personas pueden practicar el Tantrayana sin el Sutrayana.

RC: El budismo no cree en un ser o entidad permanente. En tal caso, ¿es la mente la que renace?

DL: El ser está ahí, pero no un Yo, un *atman*, una entidad independiente, algo permanente que no depende de la corriente. No aceptamos ese ser. Sí aceptamos un tipo de ser que depende del fluir, que cambia.

RC: ¿Qué renace?

DL: Esta es una cuestión difícil para tratarla en un idioma que no es el de ninguno de nosotros. El ser está ahí, como evidencia el nacimiento, pero no aceptamos el ser independiente. Algunos doctores budistas señalan que el Yo es un cierto tipo de mente y que permanece como Yo debido simplemente a la combinación de ciertos elementos físicos y mentales. El Yo tal como aparece en nuestras mentes no existe, no tiene por sí mismo existencia intrínseca. Hay un Yo convencional, su-

puestamente existente, pero él no existe independientemente, como ningún fenómeno tiene existencia independiente.

RC: ¿Volverá su santidad al Tíbet? ¿Regresarán a su país los miles de refugiados tibetanos que están en el exilio?

DL: Yo creo que pronto o tarde llegará el feliz día en el que habrán de encontrarse los tibetanos que viven en el Tíbet y los que están en el exilio. Yo lo creo. Los tibetanos que viven en el Tíbet, a pesar del largo período de tragedias vividas, siguen con firme determinación de independencia y con esperanza y gran sentido nacionalista.

RC: ¿Vendrá otro Dalai Lama o usted será el último?

DL: Si ha de venir otro Dalai Lama como yo, depende del deseo del pueblo y de sus necesidades. Lo importante es que sea útil y que la institución del Dalai Lama desempeñe un papel importante, que sea necesaria. Si es así, se perpetuará. Pero si ello no resulta útil, entonces no habría necesidad de escoger a otro Dalai Lama. Por tanto, existen las dos posibilidades: que yo sea el último o que no lo sea. No lo sé.

RC: ¿Puede ofrecerme un mensaje para los lectores?

DL: Vivimos todos en un solo y único mundo. Como todos somos seres humanos, igualmente miembros de la misma familia humana, os hablo como miembro de vuestra propia familia, como miembro de la gran familia de los seres humanos, sean orientales u occidentales, sea cual sea su ideología o la religión en la que crean, porque fundamentalmente somos todos los mismos seres humanos, todos miembros de una misma humanidad. Todos queremos ser felices y no que-

remos ser desgraciados. Tenemos el derecho a la felicidad y el derecho a liberarnos del sufrimiento.

Hoy en día, a pesar del desarrollo material tenemos que enfrentarnos con problemas de otro tipo. Nosotros podemos eliminar o reducir la pobreza, la enfermedad y otros problemas mediante el progreso, pero al mismo tiempo tenemos que enfrentarnos con problemas de distinto tipo debido principalmente a lo que podríamos denominar nuestra propia actitud, nuestras propias mentes.

Los problemas que nos acucian son muchas veces creados por el propio hombre. Y hay dos tipos de problemas: existe el sufrimiento debido a los desastres naturales, a la tracción de la naturaleza, y otro tipo de sufrimiento debido a la actuación del hombre. Y si la humanidad adopta una actitud correcta hacia la existencia, entonces podremos, si no eliminarlo por completo, sí reducir al mínimo este segundo tipo de sufrimiento. De modo que está en nuestras propias manos hacerlo.

La actitud de benevolencia y compasión por parte del ser humano hacia los demás es la semilla de una paz permanente y es esencial practicarla en la vida diaria, se tenga convicción religiosa o no. Si uno actúa con benevolencia, con amor, conseguirá la paz mental, y sus amigos y vecinos apreciarán el verdadero valor de esta benevolencia. La benevolencia es de alcance universal, ya se sea cristiano, musulmán, de cualquier religión o de ninguna. Lo importante es pensar que somos todos seres humanos, que pertenecemos a la misma raza y que la felicidad del género humano depende de la benevolencia, del amor.

Debemos nuestras vidas al amor de nuestros padres, y cuando llegamos a las postrimerías de esta existencia, también dependemos mucho del amor y compasión de los demás. Por consiguiente, la benevolencia es la verdadera fuen-

te de satisfacción, y por ello es esencial practicarla en la vida diaria en la máxima medida que sea posible. Para concluir, quiero ofreceros una vez más mi bendición, mis plegarias y mis saludos.

Sé que tiene usted un centro al que la gente acude a practicar *yoga*. En nuestras vidas diarias, nuestras mentes tienen que tomar decisiones muy diversas y es muy útil e interesante formar la mente con el *yoga*. Para aquellos que practican *yoga* y que quieran repetir un *mantra* de acuerdo con el budismo, es conveniente que recuerden que la raíz principal de todos los *mantras* es el *mantra* de las tres palabras que combinan los sonidos *«Om Ah Hum»*, y el recitarlo es de gran utilidad y su sentido es el siguiente: el *Om* representa nuestro cuerpo, el cuerpo del ser superior, del mismo Buda. *Ah* representa la palabra y también los seres superiores, y *Hum* representa nuestras mentes y las mentes de seres de grado menos superior. Así que recitar el *mantra «Om Ah Hum»* ayudará a purificar el pensamiento, palabra y obras, además de plantar la semilla para un desarrollo ulterior. Así pues, espero que les sea útil la recitación de este *mantra* y concluyo este mensaje con muchos saludos y hago plegarias y votos por el éxito de su centro de *yoga*.

LOS LAMAS KHOCHHEN TULKU Y PULTUIJAMPAL

Visito el Colegio Nyingmapa de Dehra Dunn y me entrevisto con el lama *Khochhen Tulku y el* lama *Pultuijampal.*

RAMIRO CALLE: ¿Siguen los novicios que hay aquí algunas técnicas de meditación en concreto?

LAMA KHOCHHEN: Como los novicios que hay en este monasterio son muy jóvenes, los preparamos con determinados estudios y *mantras* antes de que aprendan a meditar. Primero siguen una etapa de purificación, y así se van preparando para poder dar comienzo a la meditación. Insistimos en la meditación de Sopa Chempo, que representa una búsqueda espiritual del corazón.

RC: ¿Qué puede decirme sobre los *lamas* reencarnados?

LK: Los *lamas* se reencarnan para perpetuar y preservar la espiritualidad y el verdadero *Dharma.* Su reencarnación representa todo un reflejo de espiritualidad, igual que la Luna se refleja en el agua. El *lama*, cuando es ya viejo, deja su cuerpo y toma otro para seguir siendo guardián de la espiritualidad. Los *lamas* siempre verifican si el reencarnado es realmente un *lama* reencarnado.

RC: ¿Pueden los *lamas* elegir su próxima reencarnación?

LK: Aunque lo hagan, no suelen decirlo. Sin embargo, los *lamas* sí reconocen, mediante determinadas pruebas, al que se ha reencarnado. Mientras un *lama* está muriendo, los otros efectúan determinadas oraciones para que el *lama* muerto pueda alcanzar el reino celeste.

RC: ¿Utilizan en este monasterio técnicas especiales para desarrollar la mente?

LK: No, aparte de la firme resolución de realizar la búsqueda interior. Efectuamos la búsqueda interior, la autoindagación, ayudados por los firmes ideales del *Dharma*.

RAMIRO CALLE: ¿Puede hablarme sobre la meditación?

LAMA PULTULJAMPAL: Según el *Dharma*, la meditación es muy amplia. Antes de meditar hay que proceder durante un tiempo a la repetición de *mantras* y a la realización de postraciones, pues todo ello purifica, y pasado el tiempo prescrito, el aspirante acude al *lama* para que le inicie en la meditación. Es necesario que el *lama* determine el tipo de meditación que le conviene al discípulo.

RC: ¿Hay diferencias notables entre las diversas sectas del budismo tibetano?

LP: No hay diferencias notables. Es el mismo *Dharma* para todas las sectas y escuelas. Yo diría que hay diferentes formas de alcanzar la cima de la montaña: andando, en coche, en avión. Yo creo que la forma más rápida es la que muestra la secta Nyingmapa.

RC: ¿Puede hablarme a propósito de los *lamas* reencarnados?

LP: Hay *lamas* que se reencarnan para seguir impartiendo el *Dharma*; son los *lamas* reencarnados. Solo los altos *lamas* pueden reconocer a los reencarnados, basándose en perfectas descripciones que les permiten encontrar al nuevo reencarnado, y de acuerdo con distintas marcas, señales y pruebas. Hay diversas pruebas para poder conocer y determinar quién es el niño en el que el *lama* se ha reencarnado. Una de estas pruebas, por ejemplo, consiste en mostrarle al pequeño numerosos rosarios entre los que se encuentra el del *lama* muerto. El niño tiene que seleccionar ese rosario. Esta es solo una de las pruebas, que varían según las sectas. El pequeño tiene también que reconocer, por ejemplo, el nombre del *lama* anterior. Se utilizan distintos procedimientos y pruebas de verificación. Son los altos *lamas* quienes se encargan de encontrar al reencarnado.

RC: Cuando un *lama* muere, ¿qué ritos hacen los otros *lamas*?

LP: Si se trata de un *lama* muy elevado, no se realizan rezos, ni oraciones, sino que solamente se le hacen ofrendas. Para las personas normales, se reza durante cuarenta y siete días, que es la duración del *bardo*.

RC: ¿Puede un *lama* seleccionar su próxima reencarnación?

LP: Sí, un alto *lama* puede hacerlo. Algunos, antes de morir, describen dónde o en quién se reencarnarán, y lo dejan escrito, aunque no lo dicen.

RC: ¿Cómo es posible hacerlo?

LP: Tras años y años de meditación, hasta alcanzar un alto nivel que pueda proporcionar este poder o facultad.

RC: Para un *lama* elevado, ¿cuánto tiempo transcurre entre la muerte y la siguiente reencarnación?

LP: Depende de su deseo. Unos dejan que pasen semanas, otros días, y algunos se reencarnan en el mismo día que abandonan su viejo cuerpo.

RC: ¿Y qué sucede con las personas comunes?

LP: Si ha sido una buena persona, regresa a esta existencia como ser humano. Si ha sido mala persona, regresa como animal o es conducido al reino infernal.

RC: ¿Cómo debemos entender ese reino infernal?

LP: Se vive como una pesadilla; es un largo período. Es transitorio, pero es igual que una prolongada pesadilla. Mire, cuando yo vine huyendo del Tíbet y llegué a este país, durante mucho tiempo soñé que los chinos me atrapaban y me mataban. Como una pesadilla, pero durante un tiempo más prolongado es estar en el infierno; y de la misma forma que cuando estamos sufriendo una pesadilla no tenemos consciencia de ella, así, mientras se está en el infierno, no se sabe que se está en él.

LAMA LOBSANG TASHI

Éramos ambos muy jóvenes cuando el lama *y médico Lobsang Tashi y yo nos conocimos, y han pasado desde entonces casi cuarenta años. Durante todo este tiempo me ha unido una estrecha relación con él, por lo que lo he visitado y entrevistado en numerosísimas ocasiones tanto en el monasterio que regenta en Ghoom, el Santem Choeling, como en Kalimpong, cuando allí estaba destinado. Asimismo he asistido a innumerables* pujas *en el* gonpa.

También me hice amigo del monje Chodang, que yo conocí cuando era un adolescente y que ahora es una persona adulta y de gran capacidad en todos los órdenes, además de un hombre realmente encantador, al que he visitado muchas veces. Él y Lobsang Tashi siempre me dejan un par de horas solo en el gonpa *para poder meditar.*

El doctor Lobsang Tashi fue el tercer médico del Dalai Lama y en los últimos años viaja con cierta frecuencia a Suiza, donde hay un buen número de tibetanos refugiados. Me ha mostrado muchas veces sus cajas de píldoras naturales (recogidas en días determinados y que son confeccionadas con plantas y minerales), me ha hablado de todo ello y me ha tomado los pulsos y diagnosticado.

La primera vez que lo entrevisté, como estaba de moda toda la parafernalia del tercer ojo, creada por el falso lama *Lobsang (en realidad, Ciril Hopskin) y sus obras (donde se aseguraba que había una operación para despertar el tercer*

ojo), la entrevista se centró en este tema, pero en sucesivas visitas abordamos temas muy diferentes.

RAMIRO CALLE: ¿Podría contarme dónde estudió medicina y cuál fue su formación desde que ingresó como novicio?

LOBSANG TASHI: Yo procedo de una familia pobre y tuve la suerte de ser admitido en el monasterio de Dromo, dirigido por Dromo Gyeshey Rinpoche, donde recibí una educación elemental desde los cinco años hasta los quince. Como médico tibetano fui educado en el Centro Médico de Lhasa. Sin duda, yo tenía un gran deseo e interés por estudiar medicina tibetana y este centro, inaugurado por el decimotercer Dalai Lama, era considerado el mejor del Tíbet. Teníamos como maestro al reverendo Kemrap Norbula, que en aquella época era el doctor más experto del Tíbet.

Aparte de medicina, nos hacían estudiar todo tipo de disciplinas tibetanas. Yo me siento muy feliz y orgulloso de haber sido alumno del reverendo Kemrap Norbula. Por lo que se refiere a los estudios de medicina, nos enseñaba, el sistema nervioso, circulatorio, pulmonar, urinario, etcétera. No se le daba demasiada importancia a la lectura y comprensión de los textos médicos. En caso de dificultad, nos ayudaba el reverendo Kemrap Norbula. Además, teníamos que estudiar muchísimo las hierbas medicinales y la forma de preparar todo tipo de medicinas derivadas de ellas. Indudablemente, los exámenes eran muy duros.

En lo que se refiere al cuerpo humano, nos enseñaban también con la ayuda de láminas y hacíamos las prácticas sobre cadáveres. Otra forma de estudio era el cuerpo desnudo de un niño, en el que se dibujaba exactamente todo el sistema de un cuerpo humano sobre la base de un texto religioso. A diferencia de los médicos occidentales y otros médicos, a los

doctores tibetanos no solo nos enseñan a ver al paciente, sino a prescribir los tratamientos que más le convienen.

He estudiado medicina tibetana durante unos diez años, y al mismo tiempo también estudié el calendario tibetano, que es un tema muy vasto y difícil de comprender. Desgraciadamente, como consecuencia de la agresión china que irrumpió en las vidas de las sencillas y pacíficas gentes del Tibet, tuve que huir sin nada a la India, como refugiado. Tras un tiempo en ese país fui llamado por el Gobierno tibetano en el exilio en Dharamsala y fui a allí a enseñar medicina a los jóvenes estudiantes tibetanos. Allí permanecí durante unos nueve años. Siempre me he sentido feliz de los servicios que he prestado a mi Gobierno y a mi gente.

RC: ¿Ha escuchado alguna vez, como asegura el falso *lama* Lobsang Rampa, que hubiera en el Tíbet una operación del cerebro para despertar poderes psíquicos.

LT: En el Tíbet no existía ninguna operación del cerebro para despertar poderes psíquicos. Creo que esa es una información errónea.

RC: ¿Cuáles eran los requisitos necesarios en el Tíbet para que un niño ingresara en un monasterio? ¿Qué disciplina y educación le daban?

LT: Para ser admitido en un monasterio, no existía ningún tipo de requisito que tuvieran que cumplir los padres o el niño. Pero el monasterio era responsable de dar al pequeño la educación básica y religiosa una vez era aceptado en la institución. Sus estudios posteriores dependían por completo de su capacidad. En lo que concierne a la disciplina, el monas-

terio era como cualquier escuela, aunque mucho más estricto en lo referente a las normas.

RC: Háble me un poco de la medicina que usted practica.

LT: ¿Ve todas estas medicinas? No son pocas, ¿verdad? Son para las más variadas dolencias, todas ellas hechas por un especialista, sirviéndose de hierbas, plantas, minerales y otras sustancias.

Además de estas píldoras, para la terapia utilizamos el poder energético del *lama*, la meditación, las sangrías, los masajes, los fomentos y los baños medicamentosos. Damos gran importancia a la alimentación, el comportamiento, las actitudes internas y la farmacopea. Existen cinco clases de medicamentos de eliminación: vomitivos, purgantes, nasales, supositorios y enemas. También disponemos de cinco clases de calmantes: decocciones, pastillas, jarabes, pomadas y polvos, además de hebras desecadas, vino medicinal y cenizas. Asimismo, le damos mucha importancia al estado de la mente y las energías en general.

RC: Ustedes utilizan visualizaciones muy complicadas, donde incluyen, por ejemplo, los *yidans* o aspectos divinos.

LT: Para transformar la mente, para superar sus venenos y conseguir una mente bondadosa, compasiva y clara.

RC: Pero para muchos occidentales estas visualizaciones son demasiado complejas, casi impracticables.

LT: Pero se pueden hacer algunas sencillas. Por ejemplo, podemos visualizar ante nosotros, en el aire, la imagen de Tara Verde, que es todo compasión y confortamiento. Visualizamos

que de ella parten rayos de luz y entran en nosotros y nos llenan de bienestar y amor. O también podemos visualizar que Tara está en nuestra coronilla y nos infunde sus rayos de felicidad. Es fácil, nos hace sentir bien y nos ayuda a superar la ira y el odio, y a fomentar la compasión y el amor.

RC: ¿Repitiendo el *mantra* de Tara?

LT: De las dos maneras es posible. Si queremos utilizar el *mantra*, decimos mentalmente: «Om Tare Tutare Ture Soha». También podemos utilizar la recitación del *mantra* «Om Mani Padme Hum» y sentir que nuestra mente se torna clara y poderosa. Asimismo, es muy bueno, como usted hace siempre que viene a visitarme, asistir a las *pujas* y dejarse impregnar por los *mantras* de los monjes y *lamas*, y por sus energías. Lo importante es lograr que la mente se esclarezca y libere así de sus venenos, oscurecimientos y engaños.

NIRMAL C. SINGHA

Erudito en historia y espiritualidad tibetanas, conferenciante y autor de diversas publicaciones, lo entrevisté cuando dirigía el Instituto de Tibetología de Gangtok (Sikkim). Primero conversé con uno de los lamas *encargado del museo y que me mostró verdaderas joyas de antiguos e importantes manuscritos y luego, en su despacho, dirigí mis preguntas a Nirmal Singha, que es laico.*

RAMIRO CALLE: ¿En qué estado se encuentra actualmente la espiritualidad tibetana?

NIRMAL C. SINGHA: Es una pregunta muy difícil de responder, ya que la espiritualidad es algo muy abstracto y no una cosa concreta que se pueda ver o sentir. La espiritualidad es algo que surge también de la piedad, sencillamente como práctica o ejecución. Ahora bien, si usted se entrevista con los monjes tibetanos, con los *lamas* que se hallan en Europa o en la India, podrá conocer a través de ellos en qué estado se encuentra.

RC: ¿Cree que, en general, disponen todavía de una buena preparación moral y espiritual?

NS: Yo no creo que la espiritualidad esté muerta; no creo que las fuerzas morales estén muertas en ninguna religión, aunque puede que no estén funcionando exteriormente. Lo mis-

mo ocurre con respecto al budismo tibetano: la moral o la espiritualidad no están muertas. Lo que sucede es que no son tan visibles.

RC: Todas las iglesias están en decadencia. ¿Cree usted que la Iglesia budista lo está también?

NS: Como ya le he dicho, la espiritualidad no está muerta. Está todavía viva y tiene mucha fuerza fuera del Tíbet. En el Tíbet, ignoro lo que está pasando.

RC: En mis viajes por Oriente he tenido la impresión de que se le concede cada día menos importancia a las prácticas de meditación y que los monjes budistas, en general, y los *lamas* se dedican más a un trabajo social.

NS: Es cierto. Estamos en una encrucijada histórica. Hay una decadencia en el hinduismo y en todas las religiones orientales. Como usted ha indicado, todas las instituciones religiosas están en decadencia. Lo mismo puede afirmarse a propósito del budismo tibetano o de la espiritualidad tibetana. Desde luego que no todos los monjes y *lamas* practican la meditación. Es cierto, me libraré de decir que sean los *paryasattvas* los mejores hombres, pero sí debo indicar que he encontrado entre los tibetanos y los *lamas* no pocos hombres muy sobresalientes. No en las universidades o escuelas, sino en las soledades. *Sadhus* que no vinieron a mí, sino que fui yo el que hubo de ir hacia ellos. Entre los *yoguis* tibetanos, le diré, si me lo permite, que he hallado tres que me dieron, puedo asegurarlo, tan inmejorable sustento moral que debo pensar que la fuerza moral, la espiritualidad, no está desapareciendo.

RC: Hay muchos eruditos que estiman que el budismo tibetano no es genuino, sino que se trata de un budismo degenerado. ¿Cuál es su opinión al respecto?

NS: Este es un tema del que podría hablar durante horas. No es el origen histórico sobre una verdad particular lo que debe preocuparnos. El punto más importante es si esa verdad es aceptable. Si es verdadero budismo; no debe preocuparnos si es original o no. Hace poco he ofrecido una conferencia sobre este tema y repito que se podría tratar durante horas. No es fácil de abordar, pero tomemos, por ejemplo, el *tantra*, la práctica mística oculta. Se dice que el *tantra* no fue una parte del budismo original, sino del budismo posterior, del Mahayana o del Vajrayana, el que después fue desarrollado en el Tíbet y que muchos rechazan por no ser budismo genuino. Pero yo tengo que señalarle cuatro puntos que han sido aceptados históricamente por todo el mundo, incluyendo tanto a los que son budistas como a los que no lo son. Primero, el *tantra* es más antiguo que el Buda. El *tantra* se remonta a los primeros Vedas, como han verificado los eruditos, entre ellos Gabinath Kopivac. Segundo, el *tantra* era practicado en la India y en Asia central en una civilización prehistórica y ya habrá usted oído que fueron descubiertos símbolos, íconos y objetos artísticos en el valle del Indo.

Yo no creo que deba existir la menor duda respecto a que el *tantra* era conocido en el tiempo del Buda. Hay algunos incidentes que los monjes Theravada se apresuraron a reconocer; por ejemplo, los cuatro milagros que hizo el Buda. ¿Cómo descubrirlos a menos que en ellos haya *tantra*? Tanto si lo llamamos *tantra* como si lo llamamos *alokek*, como los theravadines, es un hecho que el Buda hizo milagros. El Buda, como sabemos, perdió a su madre a los pocos días de nacer. Pero más tarde ascendió a los cielos a predicar a su

madre. El lugar desde el que ascendió es honrado históricamente en la India todavía. El Buda estuvo ausente durante largo tiempo y después descendió de los cielos, en Uttar Pradesh, en Sahed Made. Es muy curioso que todos los monjes Theravada vayan a ese lugar a celebrar la ocasión en invierno y que todos los mahayanas acudan también.

He estado allí y he preguntado a la gente si estaba segura de que el Buda subió a los cielos y descendió en dicho lugar. Si la gente acepta el hecho de que el Buda hizo algunos milagros, ¿qué importa que a estos se les denomine *tantra* o no? Estos incidentes de la vida del Buda son aceptados por los conocedores del budismo, y ¿cómo pudo Buda llevar a cabo estos hechos a menos que él mismo hubiera practicado *yoga* y *tantra*? Por tanto, esta es una evidencia de que el *tantra* era conocido en el tiempo del Buda.

Desde el punto de vista histórico, consideramos que el *tantra* –y ahora le estoy hablando como estudioso, no como creyente– se desarrolló posteriormente de forma repentina en el budismo, en conexión con el *tantra* hindú y siendo enseñado sobre dicha base. Pero el *tantra* –hay que insistir en ello– es tan antiguo como el Buda, si no más antiguo que él. De pronto la religión se deterioró. No le hablo como theravadin o como budista, sino como estudiante de historia. La religión cambió su carácter; cambió su evolución y se adaptó a las necesidades de la gente del Tíbet y Mongolia, que realizaban prácticas esotéricas.

RC: En su opinión, ¿en qué grado influyó la religión bon –la aborigen religión tibetana– en el budismo tibetano?

NS: Sobre este tema he pronunciado hace poco tres conferencias en la Universidad de Calcuta. Es innegable que hubo intercambios culturales y místicos entre el sur y el norte de los

Himalayas, incluso antes de los Vedas, lo que tuvo un desarrollo posterior. No sé si en realidad era llamado bon o chamanismo, pero tales intercambios entre el norte y el sur representan una vieja tradición aquí en la India, entre hindúes. Yo personalmente no tengo duda de que esto también influyó en el budismo Mahayana, pero hasta qué punto lo hizo es motivo de controversia.

KALU RINPOCHE

Considerado uno de los lamas *más importantes que haya existido, de la tradición Kargyutpa, me entrevisté en dos ocasiones con él: una en su monasterio en Sonada, cerca de la bellísima localidad de Darjeeling (y donde ahora, en un cofre, permanece su momia, pudiendo verse su apacible rostro), y otra cuando vino a dar un curso a Madrid y tuve así ocasión de tomar Refugio con él, como ya lo hiciera antes con Piyadassi Thera y posteriormente con Mahinder. También recibí de él la iniciación de* boddhisattva. *Durante muchos años Kalu Rinpoche se dedicó a la meditación y era un hombre con enormes conocimientos de budismo Mahayana tibetano.*

RAMIRO CALLE: Ustedes, venerable, insisten mucho en la inexistencia de un Yo, pero todos los hindúes están convencidos de la existencia de un Sí-mismo permanente y trascendente.

KALU RINPOCHE: Busque, busque ese Yo. Búsquelo y no lo encontrará. Si usted cree en un Yo permanente, búsquelo. Observe los procesos psicofísicos y trate de ver si puede encontrarlo. Primero busque en el cuerpo y sus procesos. ¿Puede hallar un Yo ahí? Luego indague en los procesos de la mente, en todos esos pensamientos que surgen y se desvanecen. ¿Se puede encontrar un Yo ahí? Mediante el análisis discriminatorio y la meditación, uno se percata con compre-

sión profunda de que no hay tal cosa como un Yo permanente e independiente. Otra cosa es si hablamos de un ego por completo provisional. Nada es independiente ni permanente.

RC: ¿Puede hablarme sobre la enseñanza, el *Dharma*?

KR: Debo decir que hay muchas religiones en el mundo y que cada una tiene su validez, pero quiero recordar lo que dijo el famoso sabio Atisha: «La vida es muy corta y tenemos mucho que hacer». Y no sabemos si vamos a disponer de tiempo para familiarizarnos con todas las tradiciones. Lo importante es extraer, por así decirlo, la nata de la leche, y dedicarse con toda diligencia y perseverancia a observar esa esencia que es lo fundamental de todas las tradiciones. En otras palabras, no perderse en detalles, sino ir a lo esencial. Hay que descubrir con claridad, en la situación individual de cada aspirante, cuál es el camino que puede y le conviene seguir, para llegar a la esencia, y así realmente comprometerse a seguir dicho camino.

Comporta, para empezar y desde luego, una cierta preparación a nivel intelectual a fin de tener una comprensión intelectiva de lo que uno ha aprendido, y a partir de ese momento se precisa la meditación propiamente dicha para, mediante ella, llegar a la experiencia directa, a la vivencia. Pero si llegamos a la enseñanza con una actitud de diletantes, nos dispersamos. Pasaremos períodos en el verdadero *Dharma*, pero luego otros períodos enredados en cuestiones mundanas, sin llegar a ningún lado; y así se nos irá pasando la vida, y un día nos daremos cuenta de que se está acabando y de que no hemos llegado a engranar realmente con ninguno de los problemas fundamentales que había que resolver.

Debemos tener siempre plena consciencia de que no sabemos cuánto tiempo tenemos a nuestra disposición. Un maes-

tro indio de la antigüedad fue en una ocasión visitado por una persona que destacaba por lo complicado de su existencia, pues estaba interesada por toda clase de cosas, por lo que llevaba una vida muy activa y muy ocupada, vertiéndose en numerosas actividades de intereses distintos. Desarrollaba muchas actividades mundanas, muchas *dhármicas*, y se fragmentaba en toda clase de direcciones. El activo hombre le pidió al maestro un consejo que de verdad le ayudara a progresar en el Sendero. El maestro repuso: «Corriendo de aquí para allá, desperdiciando el tiempo, viviendo de ilusiones, yendo de un lado para otro, malgastas esta existencia preciosa. ¡Honremos a aquel que ha hecho completamente inútil una existencia humana!».

Para los que se encuentran en una buena posición, para aquellos todavía con cierta juventud, inteligentes, con muchos conocimientos y ya bastante experiencia, lo importante es practicar lo que ya se sabe, tomar las enseñanzas que se han recibido y aplicarlas directamente al corazón mismo de la meditación. Es con tal tipo de enfoque como se consigue la iluminación. Pero, insisto, hay que ir directamente a lo esencial. Los que se encuentran como tú están en una situación muy afortunada porque ellos y tú sabéis qué hay que hacer; hay mucha gente que querría hacer algo, pero no sabe por dónde empezar.

RC: Pero no es fácil meditar en una sociedad que solo favorece el apego y la dispersión; al menos meditar todo lo que sería deseable.

KR: Contáis con todo lo que hace falta: energía, inteligencia, sabiduría, fe, confianza. Lo importante es aprovechar todas esas cualidades mientras se tienen a disposición, porque ellas facilitan el progreso hacia la Liberación.

Quiero volver a la historia que te he contado y decirte que cuando el maestro indio dio la irónica respuesta al hombre activo, este no la captó como era, se creyó que el maestro le estaba alabando. Y el maestro, dándose cuenta de ello, le dijo: «Toma este aforismo que he dicho como un *mantra* y repítelo como tal. Es tu *mantra*. No ceses de repetirlo». El hombre se volvió a su casa, y después de repetirlo muchas veces, se hizo la luz en la oscuridad, entendió la ironía del maestro y comprendió el verdadero y profundo sentido de sus palabras. En ese momento abandonó todo lo superfluo y se dedicó por entero al *Dharma*. No hay tiempo que perder, Ramiro, nunca sabemos cuánta vida nos queda.

RC: Nada, pues, a la larga, tan esencial como la meditación. ¿Nos abre la vía a la iluminación?

KR: Así es. Hay que combinar la meditación *samatha* y la meditación *vipassana*; es decir, la meditación de la suprema tranquilidad y la del análisis profundo y la visión penetrante. Podemos hacer la meditación *samatha* apoyándonos en un objeto o sin apoyarnos en un objeto específico o determinado. *Samatha* con soporte o *samatha* sin soporte. En el *samatha* con soporte se elige algo en lo que concentrar la mente, pero en el sin soporte, que al principio es mucho más complejo, se trata de estar tranquilo y atento. Si vienen los pensamientos o las emociones, se les deja pasar, como si surgieran del vacío y retornasen al vacío, y uno está en quietud y ecuanimidad. Es como si no tuvieran realidad o conciencia. La meditación *samatha* va poco a poco logrando que estabilicemos de verdad la mente. La mente se vuelve clara y despejada, espaciosa, sin que nada la condicione o arrastre. Pero la meditación *vispassana* y de sabiduría discriminatoria y visión penetrante va mucho más allá y conecta con el *sunya-*

ta, el vacío, que lo vivimos como una experiencia profunda y transformativa. La ignorancia básica de la mente se va superando y la confusión y los engaños se eliminan, con lo que nos percatamos a nivel intuitivo de la vacuidad y, por tanto, de la ausencia de un yo permanente e independiente. Esta existencia humana es preciosa, siempre y cuando le demos el propósito y dirección adecuados.

APÉNDICE:
BUDDHA DHARMA
por el XIV° Dalai Lama

El secretario de Su Santidad, Lobsang Wangchuk, me envió un pequeño libro en inglés escrito por Su Santidad y me autorizó a traducir e incluir en mis obras el siguiente trabajo:

> Los métodos empleados para la práctica de *buddha dharma* ("la enseñanza del Buda") son diversos, pues dependen de la capacidad e inclinación de la mente individual. Esto se debe a que aquellos que van a ser entrenados no están dotados con un estándar uniforme de inteligencia. Algunas personas tienen una inteligencia aguda, en tanto otras están dotadas solamente con una comprensión mediocre. De acuerdo con esto, el Buda entregó su enseñanza para adecuarla a varios grados de inteligencia y receptividad. A pesar de estos muchos niveles de intuición es posible suministrar una descripción del método general de practicar el *buddha dharma* como un todo.
>
> Desde el punto de partida doctrinal puede decirse que el *buddha dharma* consiste en cuatro escuelas de pensamiento, a saber: *a*) Vaibhasika, *b*) Sautrantika, *c*) Vijnavada, y *d*) *Sanyavada.* En términos de la práctica, el *buddha dharma* se clasifica en tres

categorías, también conocidas como los tres vehículos: *a*) Cravakayana o Hinayana, *b*) Prateyka Buddhayana, y *c*) Boddhisattvayana o Mahayana. Como Cravakayana y Prateyka Buddhayana tienen básicamente la misma forma, son comúnmente conocidas como Hinayama. Así tenemos dos vehículos principales: Mahayana e Hinayana.

Mahayana es más adelante subdividido en los vehículos de Prajnaparamitayana o el "Vehículo Causa de Perfección" y Vajrayana o el "Vehículo Efecto de la Rueda Diamantina", que es también conocido como el "Gran Secreto" (Tantrayana o el "Vehículo de la Enseñanza Esotérica" está considerado como una de las partes esenciales del Mahayana en su forma Vajrayana).

Tanto la práctica de Mahayana como la de Hinayana, el "Vehículo Causa" y el "Vehículo Efecto" del Mahayana, son formas válidas de la gloriosa enseñanza del Buda. Algunas veces sucede que la persona que no ha hecho un estudio apropiado (o no lo ha comprendido del todo aún) de todas estas doctrinas del Bendito se encuentra a sí misma confundida, porque parece haber algunas contradicciones elementales entre los conceptos de Mahayana y de Hinayana, o de *sutra* y *tantra*. Y es que verdaderamente el *buddha dharma* tiene aspectos distintos y contradictorios, sobre todo preceptos permisivos y prohibitivos, dentro del vasto concurso de su sistema filosófico. Esto da lugar a diferentes y variadas formas de práctica y conducta. Solo penetrando en profundidad en estas aparentes contradicciones, después de equiparse con un correcto estudio y una clara comprensión del cuerpo de la enseñanza del Buda en todos sus aspectos, se adquirirá un conocimiento comprensivo de los métodos y sistemas, de su procedimiento y práctica.

Cuando este conocimiento haya sido adquirido descenderá sobre el buscador la comprensión de que esos aspectos permisivos y prohibitivos de la enseñanza del Buda han sido designados para hacer avanzar al practicante de forma gradual y progresiva por la recta senda, según su capacidad y desarrollo intelectual. En otras palabras, el espíritu de todos los *yanas* es disciplinar la mente viciada e indómita del individuo y ensanchar y aclarar los preceptos de acuerdo con su desarrollo progresivo.

Entonces, de qué manera puede la enseñanza ser totalmente captada por una persona que practique el *buddha dharma*? Un dicho tibetano responde a la cuestión así:

«La conducta exterior se practica de acuerdo con el *vinaya* (Hinayana).
Interiormente, la actividad mental es practicada por el *boddhichitta* (Mahayana).
Si se practica en secreto, es *tantra* (Vajrayana)».

Esto puede ser ampliado como sigue. Un *sramanara* o *bhikshu*, habiéndose comprometido a observar los votos de acuerdo con las reglas del *vinaya*, se siente entonces motivado con el pensamiento de alcanzar el estado búdico para la liberación de todos los seres. Por tanto, se esfuerza en practicar las "seis perfecciones" y los "cuatro atributos" de un *boddhisattva*. (Las seis perfecciones son: caridad, moralidad, paciencia, perseverancia, colectividad y sabiduría. Los cuatro atributos son: caridad acorde a las necesidades del que la recibe, cortesía en el diálogo, aliento a los otros para practicar las virtudes, y guía a los demás en la

práctica de las virtudes.) Aparte de esto, también se entrena en los dos principales caminos de meditación según las enseñanzas esotéricas. Así pues, practicará todas las enseñanzas del Mahayana, Hinayana, *sutra* y *tantra*. Este proceso es similar al encontrado en todos los escritos de los grandes maestros indios.

La conducta exterior es practicada en concordancia con el *vinaya*. Esto puede ser explicado como sigue: hay ocho categorías de reglas morales concernientes a la conducta exterior practicada según la disciplina *vinaya*. Hay otras reglas secundarias, pero la serie de las 253 es la más importante. Conciernen principalmente al diálogo y a la conducta física de los *bhikshus*.

El segundo postulado dice: «Interiormente, la actividad mental se practica con *boddhichitta*». Quiere decir que el *bhikshu* o la persona concernida está motivada por el pensamiento de liberación de todos los seres sensibles y también por la adquisición de la sabiduría que comprende *sunyata* ("vacío"). Equipado con tales motivos busca adquirir los atributos del Pensamiento Sublime, tal como son en la Sabiduría Transcendental del Mahayana, y las grandes cualidades que emanan del Pensamiento Sublime.

El tercer dicho («Si se practica en secreto, es *tantra*.») quiere decir que, para colmar la grande y gloriosa empresa de liberar a todos los seres sensibles, para lo cual el estado búdico debe ser alcanzado en el mínimo tiempo posible, el método del *tantra* ("enseñanza esotérica") debe ser practicado en secreto. *Tantra* no es como los otros métodos, es un método especial y distinto de carácter único. Prepara y condiciona el cuerpo de una manera singular para recorrer el camino hacia su meta.

De esta manera, una persona completa finalmente

la práctica progresiva envuelta en todos los métodos –Mahayana, Hinayana, *sutra* y *tantra*–. Tal como un médico prescribe distintas clases de dietas según el progreso de la salud del paciente, así una persona practica los diferentes métodos cuando su mente se desarrolla gradualmente en su viaje hacia la iluminación. El espíritu de todo ello es entrenar la mente del individuo.

Tantra se clasifica en cuatro clases:

1. *Kriya tantra*: subraya la importancia de purificar las actividades externas.
2. *Charya tantra*: subraya la importancia paralela tanto de las actividades internas (mentales) como externas.
3. *Yoga tantra*: subraya la importancia paralela de las actividades internas (mentales), como, por ejemplo, la meditación.
4. *Anutara yoga tantra*: subraya la suprema importancia de la actividad interna, indiferente de la purificación de las actividades externas, y supone un tipo más alto de meditación.

No se han enunciado métodos especiales en el *kriya tantra*, *charya tantra* y *yoga tantra* para la sutil concentración meditativa de los varios centros vitales del cuerpo físico que regulan y controlan el aliento, el movimiento del flujo seminal y la circulación sanguínea, ya que hay métodos en abundancia para tales propósitos en el *anutara yoga*. No obstante, cuando alguien practica alguna de estas cuatro clases de *tantra*, lo primero que se requiere de él es la preparación de su mente, conocida técnicamente como "madurez de la mente". Para esto debe recibir el requisito formal

de iniciación de un maestro competente en la forma secreta del conocimiento espiritual. El paso siguiente es la observancia de los votos solemnes y reglas de conducta prescritas en las enseñanzas tántricas.

En el caso de las tres primeras clases de *tantra*, la persona procede a la práctica de la actividad mental de concentración sobre la naturaleza no auto-existente de la divinidad (*sunyata*). En la cuarta clase se practica el sendero del *utpanna karma*, que lleva a la madurez, y el sendero del *sampanna karma*, que conduce a la libertad. En el escalón del *utpanna karma*, la persona iniciada se identifica a sí misma con la persona de la deidad a la que ha tomado como objeto de meditación. Solo cuando ha alcanzado el poder de meditación en el *utpanna karma*, puede proceder al próximo estadio de *sampanna karma*. En *sampanna karma* la persona se concentra en la adquisición del poder de controlar el sistema respiratorio, circulación sanguínea y fuerzas creadoras de semen. A través de estos procesos se avanza hacia la adquisición del estado búdico. Esto, en otras palabras, significa que se adquirirá el poder resultante del cuerpo autoexistente (*vajrakaya*), del cuerpo verdadero (*dharmakara*) y de las cuatro clases de sabiduría divina.

Los métodos que ayudan en la práctica del *buddha dharma* (como hemos explicado anteriormente) pueden ser resumidos brevemente como sigue: primero y principal, es preciso alcanzar una completa comprensión de significado del método que se practica. Para esto hay que escuchar numerosos sermones, conferencias y explicaciones de adeptos. El significado de lo que enseñan debe ser una y otra vez estudiado antes de que llegue el siguiente paso de realizar una meditación

concentrativa sobre el significado ponderado. Estos tres procesos deben ser combinados en proporciones iguales sin menosprecio de ninguno. Esto hará que uno llegue a ser el verdadero poseedor de las tres grandes cualidades, llamadas aprendizaje, nobleza y virtud. Un hombre ilustrado únicamente llegará a ser noble cuando ponga en práctica real lo que ha aprendido, y no solo con meras palabras. De igual modo, un hombre noble que ha obtenido el control total sobre su mente, pero que carece de conocimiento discursivo y conceptual, está lejos de poder ser calificado de ilustrado. Debe llegar a ser genuinamente aventajado en una ancha variedad de temas que caen bajo la extensión de *buddha dharma*. La consecución de estos dos requisitos, más la adquisición del motivo de hacer el bien a los otros, hará que una persona posea realmente las tres cualidades de ser ilustrada, noble y buena.

AGRADECIMIENTOS

Toda mi gratitud para Agustín Pániker, por su confianza y apoyo, y para el espléndido equipo de la editorial Kairós. Estoy muy agradecido al magnífico maestro de yoga Víctor Martínez Flores, por su generoso prólogo y por su incondicional afecto. Siempre estoy agradecido a mi amigo del alma Jesús Fonseca, gran humanista y formidable escritor que no cesa en el empeño de difundir mis obras y actividades orientalistas. Por su confianza y valiosísima amistad, estoy muy reconocido a Antonio García Martínez, formidable practicante de yoga y una bella persona. Estoy en deuda de sentida gratitud a Almudena Hauríe Mena, que me ayudó a hacer posible muchas de las entrevistas que se incluyen en este libro, y que las tradujo con especial esmero y eficacia. Hago extensivo mi agradecimiento a mi entrañable amigo Cesar Vega, uno de mis alumnos más antiguos, que siempre ha depositado su total confianza en mi enseñanza y que ha sido en varias ocasiones mi fiel compañero de fatigas en largos recorridos por la India.

editorial Kairós

Numancia, 117-121 • 08029 Barcelona • España
tel. 93 4949490 • e-mail: info@editorialkairos.com

Puede recibir información sobre nuestros libros
y colecciones o hacer comentarios acerca
de nuestras temáticas en:

www.editorialkairos.com

Ramiro Calle, uno de los grandes pioneros en la divulgación de la espiritualidad oriental en Occidente, recoge en este libro sus encuentros con los principales maestros budistas de Asia. A lo largo de casi cinco décadas de viajes, el autor ha visitado cantidad de monasterios del budismo tibetano en la India, Nepal, Tíbet o Bhután, donde ha entrevistado al Dalai Lama y a otros maestros de gran relevancia, como Dudjom Rinpoche, Sakya Trenzin, Kalu Rinpoche, Lama Yeshe o Akong Rinpoche. Ha pasado largas temporadas con monjes y sabios del budismo Theravada en Sri Lanka o el Sudeste Asiático, donde pudo conversar con sabios de la talla de Nyanaponika Thera, Walpola Rahula, S.N. Goenka o Ananda Maitreya.

Los testimonios que ha ido grabando dan cuenta de todas las facetas del budismo: desde su filosofía, sus técnicas de meditación, la organización monástica o las prácticas más mágicas de las tradiciones populares. Una obra imprescindible para conocer el budismo vivo, tal y como es enseñado por sus principales exponentes.

Ramiro Calle es maestro de yoga y de meditación *vipassana* y escritor consagrado por el público. Ha escrito numerosos libros, en su mayoría filosóficos o espirituales, aunque también recopilaciones de cuentos y guías de viajes. Desde 1971 dirige el mayor centro de yoga en España, Shadak. Ha impartido clases en la Universidad Autónoma de Madrid y ha dado conferencias en diferentes países.

www.editorialkairos.com

Cubierta: Ramiro Calle en el monasterio de Sera, Tíbet.

Sabiduría perenne