

# INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es describir la mente desde la perspectiva budista. El budismo no está interesado en una simple comprensión conceptual. Lo que procura es ofrecer una descripción que sirva como herramienta práctica para transformar la mente, de manera que esta se vuelva cada vez más ética, que alcance una realización más y más plena y que en última instancia logre la liberación.

Aun cuando para compilar este libro me he basado ampliamente en mi propio entendimiento y práctica del budismo, mi fuente principal ha sido un cuerpo de textos que se llama *Abhidharma* (en particular la versión de la escuela *Yogachara*). He tratado de comunicar las ideas del *Abhidharma* en un lenguaje que pueda comprenderse y utilizarse en nuestros días.

Con la finalidad de hacer lo más accesibles que me fuera posible estas enseñanzas tradicionales acerca de la mente, sin que por ello dejara de ser fiel a su sentido original, he evitado hacer alarde de erudición. Esto no es un libro sobre la historia del *Abhidharma* ni un registro académico del mismo sino un intento de conformar un manual para el uso de la mente. He tratado de encontrar equivalentes en nuestro idioma para las palabras en sánscrito, que transmitan su verdadero significado, en lugar de utilizar traducciones filológicamente precisas. No obstante, ofrezco la palabra en sánscrito cuando surge por primera vez para que quienes ya la conocían puedan ubicarla.<sup>1</sup>

¿Para quién es este libro? Visualizo dos tipos de lector.

Por una parte, puede interesarle a todo aquel que sienta curiosidad por lo que el budismo tenga que decir sobre la mente. Los lectores que ya saben algo acerca del budismo en general y se les antoje sumergirse en la psicología budista podrán encontrar aquí mucho material que los estimule. Espero que este libro resulte una introducción accesible a un tema desalentadoramente técnico.

Al mismo tiempo, he intentado que este sea un manual para las personas que están más seriamente interesadas en transformar su mente por medio de un adiestramiento sistemático. El presente libro no constituye un sistema de entrenamiento de la mente en sí. Ningún libro por sí solo podría serlo, pero creo que podría ser un recurso útil para los budistas más dedicados que practican con una guía experimentada y dentro del contexto de una comunidad espiritual que los respalde. El libro está dirigido tanto a esos lectores que tienen una motivación práctica como a los curiosos.

Asimismo, me gustaría añadir que este libro acompaña a otro, de mi maestro Ugyen Sangharákshita: *La mente en la psicología budista*. Ambos abarcan la misma área general. Sin embargo, mientras que mi perspectiva sobre el tema ha sido modelada en mayor o menor medida por Sangharákshita,<sup>2</sup> me parece que he tenido algunas cosas nuevas que decir. Además, si bien *La mente en la psicología budista* es un amplio tratado sobre esta materia y se basa en un comentario tibetano,<sup>3</sup> he tratado de enfocarme en lo más necesario para la práctica. Es así como veo que los dos libros se complementan, pero no dependen uno del otro, de manera que es posible leer *Mente en armonía* sin tener que referirse a *La mente en la psicología budista*. No obstante, recomiendo mucho leer el libro de mi maestro después de leer este. Estoy seguro de que eso hará más profunda la comprensión del lector y compensará cualquier imprecisión que se encuentre en mi presentación.

Una de mis principales inspiraciones para escribir esta obra fue una serie de retiros que dirigí en la India, donde presenté lo que entendía que era el sentido del material del *Abhidharma*. Allí analizamos dicho

material no solo de una forma abstracta sino también buscando la manera de poner en práctica los conceptos. Utilizamos esos conceptos como si fueran un mapa y así exploramos nuestro mundo interior. Compartimos y analizamos nuestras experiencias sobre los “eventos mentales”<sup>4</sup> hábiles y torpes, procurando que cada persona expresara lo que, por poner un ejemplo, la fe significaba para ella o bien que mencionara qué aspectos de su experiencia actual podrían corresponder a estados aparentemente superiores, como la ecuanimidad.

De igual modo, practicamos confesarnos con frecuencia, por lo regular en grupos pequeños, con respecto a los eventos mentales torpes. Durante nuestras sesiones en el recinto nos sentábamos meditando en silencio y buscábamos los diversos “eventos mentales” que estaban operando en nuestras respectivas mentes, ideando maneras de fomentar los hábiles y transformar los torpes. Además, en todas las actividades del día, caminando, sentados, comiendo y debatiendo, nos entrenamos en vigilar nuestro estado mental, haciendo que la luz del *Abhidharma* brillara sobre el flujo de nuestra vida interior.

Durante el transcurso de cada retiro la mayoría de nosotros descubrió que había llegado a conocerse mucho mejor a través del análisis de la mente que propone el *Abhidharma*. Llegamos a reconocer nuestros estados mentales tal como eran en realidad y conseguimos etiquetarlos con precisión y comprender su relevancia ética. Así también, logramos ver los patrones de los estados mentales conforme se desplegaban en la mente. Todo eso nos ayudó a hacernos más responsables de nuestra mente y de verdad cambiarla.

Por supuesto que debo reconocer que estudiar y reflexionar sobre este material en los retiros no era lo mismo que practicarlo en casa.

El riesgo está en que cuando uno regresa de un retiro, donde las condiciones nos ayudan y nos inspiran, al volver a la vida atareada y demandante (y vaya que en la India suele estar cargada de dificultades) la inspiración y la claridad que uno obtuvo se pierden pronto en el trajín de los acontecimientos. Fue entonces que al final de cada retiro les comencé a pedir a los participantes sacar conclusiones acerca de los

rasgos de carácter que más necesitaban trabajar cuando llegaron a sus hogares y les preguntaba cómo pensaban hacerlo. Incluso les sugerí que tomaran decisiones que pudieran seguir con el apoyo de sus amigos en la *sangha*. Ver de qué manera las personas han aprovechado este material en ese sentido me enseñó mucho y le dio forma al libro. Por lo tanto, he aquí la cristalización de la experiencia a lo largo de varios años de estudio y de dirigir retiros sobre el *Abhidharma* de la *Yogachara*. Supongo que igual podía haberles indicado a los estudiantes que podían ir a los textos originales, pero lo cierto es que incluso entre los practicantes más resueltos habrían sido muy pocos los que pudieran tomar el *Abhidharma* y darle buen uso. Es por ello que sentí que les serviría a los demás ofrecerles lo que yo había comprendido, presentándolo en una forma fácil de aplicar, con base en mi experiencia, tanto en mi propia vida como en la interacción con mis amigos de la *sangha*.

En este aspecto quizá debería enfatizar que el presente libro le resultará mucho más útil al lector si es un budista entregado y practica con otras personas como parte de una *sangha* o comunidad espiritual. Solo entonces aportará frutos significativos desde una perspectiva budista. Este material trata sobre más que simples ajustes psicológicos para estar bien con uno mismo y llevar una vida más feliz y provechosa, aun cuando este sea un objetivo excelente. En última instancia se trata de la liberarse de todo sufrimiento e ignorancia, lo cual se consigue al reconocer que lo que llamamos “yo” no es más que un fenómeno condicionado, construido en la evolución de la conciencia como un medio del organismo para sobrevivir, pero que ahora debemos verlo tal como es, si en verdad queremos alcanzar la paz. Cuando llegemos a ver que todos nuestros estados mentales son condicionados podremos dejar de apegarnos a ellos y experimentar lo que el Buda llamó la “dicha de la liberación”. De modo que si queremos hacer uso de este material plena y efectivamente necesitamos comprometernos con la iluminación misma. Eso significa que necesitamos ser budistas.

Más aún, si queremos cumplir de manera efectiva con el sendero tenemos que ser rigurosamente honestos y esto es muy difícil cuando

estamos solos o con personas a las que no les importa este sendero. Si nos encontramos así es muy fácil que nos engañemos y hasta podríamos decir que nuestra propia identidad es una especie de autoengaño, de modo que si queremos ver a través de ella necesitamos tener una comunicación profunda y honesta con los demás y eso lo conseguimos al formar parte de una genuina *sangha* o comunidad espiritual.

Nuestros compañeros en la *sangha* no solo nos aportan una reflexión honesta sino que a veces son ellos lo único que nos mantiene caminando por el sendero. Conforme procuramos practicar el *Dharma* de manera cada vez más sistemática es muy probable que de vez en cuando sintamos una desalentadora desesperanza y confusión, al rebasar nuestra “zona de confort” normal. Es la presencia de nuestros amigos espirituales en la *sangha* la que puede hacer que sigamos adelante incluso en esos momentos difíciles de profundo desánimo.

No obstante, al final, y eso es lo más significativo, si es una *sangha* genuina encontraremos en ella una abundancia de modelos de esos estados mentales positivos que estaremos estudiando aquí, de tal modo que estaremos bajo su influencia y nos inspirarán los nobles estados mentales de nuestros compañeros en la comunidad espiritual. Claro está que el Buda mismo recorrió solo todo el sendero a la iluminación, pero hay muchas evidencias de que él fue un individuo notable y excepcional. Nosotros tenemos que reconocer con toda honestidad que no estamos a su nivel todavía y que requerimos amigos en el camino. Necesitamos *sangha*.

## CÓMO APROVECHAR ESTE MATERIAL

Es importante que aprendamos a hacer que nuestra aspiración *dhármica* se convierta en una práctica efectiva y esta debe abarcar toda nuestra vida. La vida en el *Dharma*<sup>5</sup> tiene que llevarse a cabo todo el tiempo. No es un trabajo de 9 a 5, con descanso el fin de semana. No se trata nada más de llevar cierto estilo de vida o de hacer ciertas cosas con

regularidad (aunque con frecuencia eso ayuda mucho). Se trata de practicar el *Dharma* cuando vamos bajando por la escalera, cuando nos damos un baño o cuando tomamos el autobús para ir a trabajar. ¿Qué significa entonces practicar de veras el *Dharma*? En un análisis final se trata de transformar la mente y si queremos transformar la mente tenemos que conocerla. Espero que descubramos que un método de entrenamiento de la mente que incorpore los conceptos y métodos del *Abhidharma* puede ser un instrumento poderoso pero sensible, que nos revele con mucha claridad cómo es nuestra mente y cómo funciona, de manera que sepamos cómo transformarla. Ese método nos ayudará a descubrir la forma de practicar el *Dharma* de un modo efectivo todo el tiempo.<sup>6</sup>

Incluso la lectura de un libro como *Mente en armonía* puede ser una forma de practicar el *Dharma*. En el *Dharma* siempre procuramos trasladar el mero conocimiento conceptual a la conciencia directa e inmediata. Ese debe ser nuestro esfuerzo por lo que respecta al material que contiene este libro. Necesitamos empezar por una comprensión conceptual y luego trabajar hacia esa experiencia directa que se denomina visión clara. Por medio de nuestra dedicación a este análisis de la mente necesitamos llegar a la verdadera sabiduría.

El Buda, como veremos de un modo más completo en las siguientes páginas, hablaba de tres tipos de penetración en la verdad, que fluyen de manera secuencial unos de otros. Comenzamos con *shruta mayi prajña*, que significa la penetración o sabiduría que se deriva de oír. Eso implica tener de verdad claro que uno ha captado con la mayor precisión posible lo que es la enseñanza. En este caso, eso significará leer las descripciones de cada estado mental contenido aquí y asegurarse de que se tiene claro lo que significa en esta etapa, independientemente de que se esté de acuerdo con ello o se tenga esa experiencia. Si he hecho bien mi trabajo entonces les quedará bien claro eso con relativa facilidad, pero si no es así quizá deban investigar más. Podrían, por ejemplo, recurrir a *La mente en la psicología budista*, de Sangharákshita, o a las fuentes que estén a su disposición.

Cuando ya sabemos qué es lo que en realidad se enseña en el *Dharma* podemos empezar a pensar en ello para investigar nuestra propia experiencia, tanto interna como externa y ver si podemos identificarlo en nuestra mente. Esto se llama *chinta mayi prajña*, la penetración en la verdad que se deriva de pensar o reflexionar. Esto significa poner a prueba lo que hemos oído mediante la razón y luego aplicar en la experiencia lo que hemos comprendido, porque al final todos los conceptos deben retornar a la experiencia. En esta fase podríamos preguntarnos, incluso, si estamos de acuerdo con lo que se ha dicho y posiblemente empezar a reflexionar en la relevancia que tiene para nosotros.

*Bhavana mayi prajña*, que significa la penetración que viene de cultivar y que en realidad alude a la sabiduría de la comprensión directa, requiere que llevemos nuestro entendimiento conceptual a una contemplación profunda, ya sea en la meditación formal o en una reflexión informal espontánea. Aquí pasamos de simplemente entender las palabras y su significado a un conocimiento directo en el que no median las palabras y los conceptos. Vemos por nosotros mismos la verdad de lo que se dice. Lo más importante en este contexto es que vemos la naturaleza condicionada de esos estados mentales. Vemos que no tienen una existencia esencial sino que simplemente surgen de manera secuencial dependiendo de condiciones, sin ninguna referencia a una identidad propia duradera. En términos prácticos esto quiere decir que para aprovechar plenamente este material necesitamos llevarlo a una práctica regular de meditación.

Con la finalidad de poner en efecto estas tres penetraciones de la verdad, oír, reflexionar y cultivar, con relación al material que contiene este libro, necesitamos estar practicando el *Dharma* fervorosamente en cada aspecto de nuestra vida. Por supuesto que ese es un tema enorme en el que no voy a entrar por lo pronto, puesto que requeriría una exposición completa del sendero.<sup>7</sup> Lo que quizá sea más importante aquí, a este respecto, no es solo leer el libro sino comentarlo con amigos, en el contexto de la *sangha*. Eso significa revisarlo detalladamente y, en conjunto, explorar su

verdad a profundidad, escuchando y reflexionando. Si pueden encontrar a alguien que tenga más experiencia y pueda fungir como guía espiritual y amigo, cuánto mejor.

En ese contexto pueden practicar la confesión, que es uno de los ejercicios más importantes en el *Dharma*. Eso quiere decir que reconocemos con libertad y franqueza nuestros estados mentales subyacentes en todas nuestras acciones de cuerpo y habla. Al confesarnos descargamos los dolores y hasta los tormentos de los estados negativos y su expresión, pero además los objetivamos y eso hace que sea más fácil evitar reproducirlos en el futuro. Así llegamos a conocer la mente cada vez más a través de la confesión.

Claro está que debemos enfatizar ante todo en la reflexión acerca de los eventos mentales positivos. Me parece que no es muy inteligente (por razones bastante obvias) quedarse con demasiada intensidad en los estados mentales negativos. Cada uno de los eventos negativos tiene su correspondiente positivo y, de acuerdo con el Buda, si alimentamos el desarrollo del evento positivo podemos erradicar al negativo, del mismo modo que, como dice el dicho, “un clavo saca a otro clavo”.

La clave para avanzar es, entonces, identificar los eventos positivos en nuestra propia experiencia, para familiarizarnos cada vez más con ellos, tratando de mantenerlos y de seguir desarrollándolos. Al mismo tiempo, el esfuerzo por hacer eso nos hace más conscientes de cualquier estado mental torpe en el que acostumbremos atorarnos, además de que comprendemos mejor qué es lo que lo ocasiona. Necesitamos, por lo tanto, reflexionar también en esas causas y encontrar medios hábiles para eliminarlas.

Espero que encuentres aquí el estímulo para emprender esta ardua pero enriquecedora tarea, quizá la más gratificante que pueda haber, puesto que contribuye a mejorar nuestra existencia, haciéndola más satisfactoria y de mucho mayor beneficio para los demás y, en última instancia, porque nos conduce a la budeidad. Que este libro pueda servir para apoyar tus esfuerzos y que estos se vean coronados por el éxito.